

Chers membres,

Noël n'est plus qu'à quelques foulées et vous cherchez encore et toujours un cadeau original ?

Aviez-vous pensé à offrir un dossard ?

On a pensé à vous en vous sélectionnant ces courses du début 2009. Espérons qu'une d'entre elles fasse l'objet de ce cadeau spécial que l'on cherche tous.

Toute l'équipe d'Active.com vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !

Gardez la forme,

The Active Network

Course à pied[>> Plus d'évènements](#)

8e Trail Blanc de Serre Chavalier	Villeneuve la Salle	04/01/2009
Trail D2B	Groffiers-Le Touquet	18/01/2009
Ice Trail	Presles	18/01/2009
Trail Hivernal du Sancy/Mont-Dore	Mont-Dore	25/01/2009
La Course du Soleil Nice-Monaco	Nice	01/02/2009
Raid Night 41	La Ville au Clercs	07/02/2009
Trail du Château de Pierrefonds	Pierrefonds	22/02/2009
Semi Marahthon d'Orvault	Orvault	08/03/2009
Semi Marathon d'Antony	Antony	14/03/2009
Semi Marathon de Hyères	Hyères les Palmiers	15/03/2009
Trail de la Montagne de Reims	Ecueil	15/03/2009
Marathon de Monaco & des Riviera	Monaco	22/03/2009
Trail de Mirmande	Mirmande	29/03/2009
Les Galopades Tranchaises	La Tranche sur Mer	05/04/2009
Les Pistes de Siou Blanc	Signes	11/04/2009
Signes Trail Salomon	Signes	12/04/2009

24 Heures Vélo au Mans

NOUVEAU : Les premières 24H Vélo seront organisées les 22 et 23 août 2009 sur le circuit mythique du Bugatti au Mans. Amateurs de cyclisme ou sportifs en quête de défi...rejoignez-nous !

Saurez-vous élaborer la stratégie gagnante ? (500 équipes max venues de France et d'Europe)

Infos sur www.24heuresvelo.fr

IRONMAN 70.3 Monaco

97% des compétiteurs 2008 recommanderaient le Monaco Ironman 70.3 à leurs amis.

« Bonjour, je tiens à vous remercier pour ce formidable week-end passé en Principauté et pour votre merveilleuse organisation. Tout a été absolument parfait en tous points. La gentillesse de toute l'équipe, volontaires aux encouragements et sourire permanents, votre prise en charge exemplaire, les ravitaillements où rien ne manquait. Un immense merci du fond du cœur. Des journées comme celle-ci, on en

Marathon et Semi Marathon du lac d'Annecy	Annecy	19/04/2009
Trail des Balcons d'Azur	Mandelieu la Napoule	26/04/2009
Marathon de Marseille	Marseille	26/04/2009

redemande !!! A bientôt sur l'édition 2009" - Vincent Dossard 1076...[Plus](#)

Triathlon

>> [Plus d'évènements](#)

11e Aquathlon Indoor de Vittel	Vittel	01/03/2009
IRONMAN France - Nice Triathlon	Nice	28/06/2009
Ch'Tri Man	Cambrai	30/08/2009
Triathlon de Gérardmer	Gérardmer	05/09/2009
Relay Challenge Monaco IRONMAN 70.3	Monaco	06/09/2009



Bénéfices de la Compex Winplate pour le runner, le cycliste, le triathlète

- **Renforcement du gainage abdominalaire** pour une meilleure transmission des forces
- **Amélioration de la force** sur les quadriceps pour une meilleure fréquence de pédalage
- **Prévention des blessures** par un renforcement de la chaîne musculaire des membres inférieurs (protection des articulations des chevilles, des genoux)
- **Obtenir une bonne préparation physique générale**
- **Optimisation de la récupération** après une sortie longue, une course

Cyclisme - VTT

>> [Plus d'évènements](#)

VTT	Rallye des 4 Puys	Guéret	07/03/2009
VTT	Roc Laissagais 09 - Rando d'Or FFC	Laissac	11/04/2009
Cyclo	Cyclo des Monts de Vaucluse	Villars	19/04/2009
VTT	Grande Traversée du Limousin	Boussac	01/05/2009
VTT	Roc d'Azur 09	Fréjus	06/10/2009

Autres disciplines

>> [Plus d'évènements](#)

Marathon International de Bessans	Bessans	11/01/2009
La Foulée Blanche 2009	Autrans	18/01/2009
Traversée de Chartreuse	Le Sappey en Chartreuse	25/01/2009
6e Nordique des Crêtes	Markstein	25/01/2009
2e Marathon de la Clarée	Val des Prés	22/02/2009
Run & Sakte 2 Chamonix	Chamonix	22/02/2009
The North Face Ski Challenge	Chamonix	28/02/2009

Des protocoles complètement intégrés

Les programmes d'entraînement sont directement consultables à l'écran. Vous choisissez le programme RUNNING, CYCLISME, TRIATHLON, votre niveau et les exercices correspondants s'affichent automatiquement, tout est pré-enregistré et réglé : vous n'avez qu'à vous laisser guider...[Plus d'infos](#)

A propos de Compex

C'est en alliant notre expertise médicale et notre connaissance de la préparation physique à notre maîtrise de la technologie que nous sommes aujourd'hui en mesure de vous proposer LA première plateforme vibrante pensée pour les sportifs. En stimulant 100% des fibres musculaires, contre 40% pour un entraînement classique, elle permet des séances plus courtes qu'en musculation traditionnelle avec des effets positifs immédiats sur votre force, votre tonicité et votre récupération musculaire. Une vraie révolution au service de vos

performances. Complex Winplate répond à toutes les exigences de la Directive Européenne sur les dispositifs médicaux, garantissant confort et efficacité. [Infos](#)

[The Active Network, Inc.](#)

[Active.com](#) | [ActiveEurope.com](#) | [ActiveGolf.com](#) | [eteamz.com](#)

Vous êtes actuellement abonné en tant que active-offers-international avec: Pierre@activeeurope.com.. Lorsque vous vous êtes inscrit en ligne avec Active.com, vous avez exprimé le souhait de recevoir gratuitement les newsletters et les promotions d'Active.com. Si vous souhaitez vous désinscrire de nos futures newsletters, merci d'envoyer un email vierge à: leave-19800143-76832395.4a94e54bfc4296b97810e13fdd13d5a3@news1-active.com ou un courrier à: The Active Network, 10182 Telesis Ct, Ste. 300, San Diego, CA 92121 - USA