

# BIG TEST

# JOLT BOOTS BOTTES DE RÉCUPÉRATION

Quand j'ouvre le colis contenant les bottes de récupération de Jolt, je me dis que je devrais rapidement en faire bon usage : j'ai un semi-marathon prévu le week-end prochain, et une sortie assez longue en montagne le suivant ! Quelle meilleure occasion pour tester ce « dispositif de massage portable par pressothérapie » ? De l'aide dans la récupération, je devrais en avoir besoin... Et globalement, entre mes sorties du dimanche et mes séances de CrossFit, ces bottes devraient rapidement devenir mes meilleures amies.

#### Au menu : de la simplicité !

Quand je franchis la ligne d'arrivée de mon semi, la première chose

à laquelle je pense, à part ces belles douleurs dans absolument l'intégralité du bas du corps, ce sont ces fameuses bottes. Arrivée chez moi, après une bonne douche, je me dépêche donc de les enfiler. Pour commencer, il faut souligner la simplicité d'utilisation du dispositif. Il suffit de relier les guêtres à un boîtier, lui-même branché sur le secteur. Une utilisation portable est d'ailleurs possible, grâce à une batterie intégrée présentant jusqu'à 4 heures d'autonomie, et une mallette pour transporter le tout. C'est avec ce boîtier tactile qu'on va pouvoir lancer les différents programmes proposés, régler la pression, la durée, etc.

#### De l'échauffement à la récupération

Au menu : quatre modes de massage. Le premier remonte des pieds au haut des cuisses, et chaque partie (les bottes sont divisées en 6 sections) se trouve pressée l'une après l'autre. Cette option se destine plutôt à l'échauffement ou pour se détendre. Pour la récup' profonde, on passe au mode B, qui assure une pression de bas en haut, mais chaque zone reste sous pression lorsque la suivante s'active. Plutôt récupération rapide ? C'est le mode C, sorte de combinaison du A et du B. Et enfin le mode D, pour du court et intense. Pour aujourd'hui, ce sera donc le mode B. L'énorme avantage est qu'en plus de ces différents programmes, on peut ajuster la durée et l'intensité si l'on en a envie/besoin.

#### Rien à faire...

On peut aller de 10 à 90 minutes, pour ma part, 30 minutes me semblent un bon choix pour commencer. Après cette première séance, je dois avouer que les douleurs se sont directement un peu estompées ! Et les jambes sont réellement plus détendues (tout comme moi d'ailleurs, après ce temps calme sans bouger devant la télé). Et au vu de ma démarche le lendemain, je pense pouvoir dire que cette activation de ma circulation sanguine dans les membres inférieurs a contribué à en réduire les courbatures. Réutilisées plusieurs fois depuis après des sorties, j'ai vraiment ressenti des bienfaits sur ma récupération, même si cela ne se substitue pas à tout le reste, comme une bonne alimentation, un gros dodo et... du temps. Mais il faut souligner un avantage de taille : avec ce

dispositif, tout se fait tout seul ! Il suffit de les enfiler, de s'installer confortablement sur un canapé ou dans un lit, en position semi-allongée, et les bottes font le boulot. Autre point qui est loin d'être un détail, en fonctionnement, l'ensemble se montre relativement silencieux. Évidemment, cela fait un peu de bruit, c'est plutôt logique, mais rien de réellement gênant. Tout ça apporte un véritable confort, mais il faut l'admettre, cela représente un certain coût qui ne correspond clairement pas à tous les budgets, et c'est « presque » son seul inconvénient. ■



## Jolt Bottes de récupération

getjolt.fr

6 zones de compression, 4 modes opératoires, pression de 80 à 260 mmHg (34,7 kPa), programmes de 10 à 90 minutes, batterie intégrée, < 20 décibels, mallette de 4,5 kg.

### VERDICT

Facilité d'utilisation ★★★★★

Performance ★★★★★

Ergonomie : ★★★★★

Prix ★★★★★

9 / 10

699 €



**JOSÉPHINE BRILLAND**

33 ans, journaliste,  
3 sorties par semaine.