

**TESTÉ POUR VOUS**

*Pistolet*



**JOLT**

96

**Un peu de douceur dans ce monde de brutes ! Le pistolet à massage Jolt est l'un de ces nouveaux outils qui permettent une certaine autonomie dans les processus de récupération...**



**S**i vous êtes un triathlète attentif au matériel dernier cri (ce qui est presque un pléonasme...), il ne vous aura pas échappé que l'un des outils de la performance en vogue est le pistolet de massage. Plusieurs marques (on en a dénombré au minimum cinq) se sont ainsi positionnées sur le marché de l'auto-massage, donnant une certaine autonomie au sportif, qui peut désormais s'occuper d'un pan de sa récupération « tout seul comme un grand ».

L'une de ces entreprises est française, et s'appelle Jolt. Elle propose ainsi un pistolet de massage qui envoie des vibrations appropriées à hautes fréquences, pour activer les muscles, réduire les noeuds entre les muscles et le fascia (tissu qui enveloppe les muscles et les tendons), soulager la fatigue, et prévenir les blessures sportives. Jolt peut ainsi s'utiliser à l'échauffement pour préparer les muscles, ou après un effort pour récupérer plus rapidement tout en diminuant les courbatures, mais encore comme procédé de massage quotidien. Un outil portable (environ 1 kg avec l'embout choisi) qui stimule la circulation sanguine, soulage du stress et des tensions, apaise les inflammations et tendinites...

Parce qu'un pistolet performant est celui qui possède plusieurs niveaux de puissance, ce modèle Jolt propose une faible fréquence pour « s'occuper » des muscles

superficiels, et une vitesse élevée pour les plus douloureux et plus en profondeur, ce que les sportifs apprécieront. Pas moins de 20 vitesses, échelonnées de 1200rpm à 3200rpm (répétition par minute) et de 20hz à 58hz sont ainsi disponibles sur ce pistolet.

L'un des points positifs de ce produit est sa facilité de prise en main. Déballez le produit, chargez-le le temps qu'il faut, et la mise en route est ultra rapide : un bouton pour allumer l'ensemble, une pression sur + ou - pour mettre à niveau la puissance voulue sur l'écran tactile, une pression sur le bouton marche, et c'est parti pour une séance d'auto-massage. Relativement compact, le Jolt se manipule assez aisément, à une main. Il nous a juste paru un poil lourd, au bout d'une séance d'une dizaine de minutes.

Dans son emballage, six embouts sont disponibles, et interchangeables, selon les muscles que l'on souhaite soulager :

- **Tête ronde** : pour les groupes musculaires de grande taille tels que l'arrière de la cuisse et du mollet, le triceps...
- **Tête en forme de «U»** : pour les cervicales et le cou.
- **Tête cylindrique** : pour les tissus et muscles profonds et les points de déclenchements (noeuds).
- **Tête plate** : pour relaxer n'importe quel muscle du corps,

- **Tête flèche** : pour les tissus mous, qui supportent les structures et les organes du corps, comme les muscles,

- **Tête clé** : pour les muscles profonds et longs.

Une expérience au final plutôt concluante, et agréable, grâce aussi à une bonne autonomie de la batterie (de 5 à 7h), un prix très concurrentiel (à priori le moins cher du moment), et surtout un bruit imperceptible, qui est un véritable point fort, lorsqu'on cherche un moment de calme et de douceur.... ●

#### Caractéristiques techniques

Autonomie de 5h à 7h par charge selon la puissance choisie  
 Batterie Lithium rechargeable de 2500mAh / 24watt  
 20 vitesses de 1200rpm à 3200rpm (répétition par minute) / 20hz à 58hz  
 Grip confortable, anti-dérapant et anti-sueur  
 Indicateur LED de pression  
 Indicateur LED du niveau de la batterie  
 Environ 1 kg avec embout  
 Hauteur 24cm / longueur 17cm / largeur 6cm (diamètre manche 4,7cm)  
 Garantie 2 ans  
**Prix** : 179 euros  
**Infos** : getjolt.fr