



Newsletter rentrée 2016

1) Introduction

C'est la rentrée ☺ ! Les vacances sont terminées pour beaucoup et on a généralement profité de la période estivale pour préparer un objectif en trail ou une classique automnale, ou pour s'essayer à d'autres activités durant les congès. Les jours raccourcissent, le temps commence à faire défaut mais pas de panique, voici quelques conseils pratiques pour éviter la déprime et garder la pêche (c'est de saison !) en ce début d'automne !

Au sommaire ce mois-ci,

- Comment débiter une journée du bon pied ?
- la séance du mois : le fartlek de reprise
- la recette du mois
- et l'agenda à venir.

Stage pour tous !

- **Vendredi** : footing convivial
- **samedi matin** : séance au stade de collonges
- Repas individuel à midi*
- **samedi AM** : départ à 14h vers Entremont le Vieux en Chartreuse pour 1 séance de montagne accessible à tous
- Crêpe au caramel beurre salé...*
- samedi soir* : repas et nuit en centre de vacances avec apport théorique sur le trail
- **dimanche** : après le petit déjeuner, sortie rando/course
- Repas du midi au centre*

STAGE DE TRAIL
En Chartreuse

Nouvelle Formule!

Stage tout niveau du 23 au 25 septembre 2016

Séances à la carte:

- Vendredi et samedi matin à Bourgoin
- samedi après midi, soirée et dimanche en Chartreuse
- 1 soirée en groupe de débats et d'apports techniques

Inscriptions jusqu'au 31/08/2016

Tarif: 90 €

Mikael PASERO
☎ : 06 07 55 58 87
✉ : pasero.mikael@gmail.com
Plus d'informations sur le site: www.mikaelpasero coaching.fr

Encadré par Mikael PASERO
Diplômé d'État
Team Trail New Balance

2) Commencez bien la journée : mangez des œufs au petit déjeuner !

Mangez salé le matin pour doper votre éveil et votre motivation !

Bacon, œufs brouillés, omelette, charcuterie, saumon, etc : manger une source de protéines animales le matin présente plusieurs avantages :

- **Afin de stimuler l'éveil et la motivation**, l'organisme fabrique un neuromédiateur en début de matinée, la Dopamine. C'est votre « Starter », celui qui va vous donner envie de vous lever avec entrain et de mener vos projets tout au long de la journée. Or cette dopamine est directement synthétisée à partir d'un acide aminé abondant dans les protéines animales, la Tyrosine. C'est pourquoi la consommation d'un à deux œufs est un choix alimentaire optimal pour booster votre vigilance et votre motivation dès le matin.
- **La présence de protéines animales**, souvent associée à des graisses, **permet de réduire la vitesse d'assimilation des aliments glucidiques** consommés au petit déjeuner, en augmentant le temps de digestion et en réduisant l'index glycémique de ces aliments. Le pic de sécrétion d'insuline par l'organisme sera ainsi moindre et par voie de conséquence, la vigilance au cours de la matinée améliorée.
- **La présence de protéines animales permet également de favoriser la satiété**. Elle participe ainsi à un meilleur contrôle du poids et évite une consommation excessive d'aliments glucidiques dont le rôle sur les risques de surpoids est désormais bien établi.

L'œuf est par ailleurs riche en :

- Minéraux et oligo-éléments (Zinc, Phosphore, Sélénium), en vitamines (B2, B5, B9, B12 – dont les apports sont particulièrement importants chez les ovo-lacto-végétariens – A, D et E).
- Choline, indispensable au développement et au bon fonctionnement du cerveau.
- Lipides et cholestérol : un œuf de 60g contient environ 5,5g de lipides et 200mg de cholestérol. Les œufs riches en oméga 3, tels que ceux issus de la filière bleu-blanc-cœur disponibles en grande surface, permettent de participer à la couverture des

besoins quotidiens en oméga 3 : un œuf couvre en effet environ 25% de nos besoins du fait d'un enrichissement de l'alimentation des poules en graines de lin.

Quel œuf choisir ?

Pour se repérer dans la jungle des offres d'œufs, la réglementation a mis au point un système de codification désormais obligatoire, imprimé directement sur la coquille de l'œuf :

- **La catégorie 0** correspond à des œufs de poules élevées en plein air et dont l'alimentation est garantie d'origine biologique à 90%
- **La catégorie 1** correspond à des œufs de poules ayant accès au plein air toute la journée
- **La catégorie 2** correspond à des œufs de poules enfermées dans un bâtiment
- **La catégorie 3** correspond à des œufs de poules élevées en cage. En France, 69% des poules pondeuses vivent ainsi en batterie, sans espace ni lumière...

A vous de faire votre choix...

En pratique, votre petit déjeuner peut être composé :

- De fruits (1 ou 2) et non de jus de fruit
- 1 ou 2 œufs à la coque
- 1 préparation à base de yaourt avec des oléagineux (amandes, noix), des graines de lin ou de sésame
- Du pain complet/céréales avec du miel, de la purée d'amande ou un peu de confiture maison selon l'appétit ou la séance à venir !

3)La séance du mois: le fartlek de reprise

Le fartlek est une méthode d'entraînement d'origine scandinave qui signifie « jeu d'allures ». Lorsqu'on a passé l'été à buller ou à mettre de côté la course à pied pour réaliser de l'entraînement croisé, il est intéressant de reprendre l'entraînement par des séances de type chronométrique, sur terrain souple et si possible en nature afin de retrouver des sensations corporelles sans se soucier des distances.... Cela viendra plus tard. On profite alors de ces séances intermittentes pour jouer avec le relief sur des parcours ludiques et variés, comprenant un équilibre entre petites côtes, plat et descentes non techniques.

En début de cycle, on privilégie une intensité moyennement intense (75 à 85% VMA) compensée par une récupération elle aussi moyenne (65 à 70% VMA) : autrement dit, il s'agit de courir à une intensité permettant d'adopter une transition réalisée à une allure de footing d'échauffement (éviter le trot lent ou la marche). Avec l'entraînement, l'intensité augmentera progressivement.

Par exemple, après un échauffement de 25' à 30', réaliser 4 séries de 2'/2' puis un retour au calme de 10'.

4) La recette du mois, ou plutôt le menu du mois !

Que manger à J-1 ?

Privilégier une alimentation traditionnelle, en veillant simplement à optimiser votre confort digestif et à maintenir une consommation habituelle de glucides : toute portion « pantagruélique » n'est donc pas conseillée.

Eviter la pasta party ! Elle n' a qu'un but commercial....

Exemple de dîner la veille de la compétition :

- Produits glucidiques, éventuellement sans gluten pour les personnes sensibles, en quantité habituelle : riz, pomme de terre, quinoa, millet...,
- Légumes conseillés, cuits, en entrée ou en accompagnement du plat principal,
- 80 à 100 g de volaille, viande maigre, poisson, jambon ou 2 œufs coque ou mollet,
- 1 à 2 tranches de pain au levain, biologique (sans gluten pour les plus sensibles au niveau digestif ou 1 à 2 crackers de sarrasin),
- Dessert glucidique : gâteau de riz au lait végétal et/ou compote ou fruit cuit ou yaourt (soja, chèvre, brebis).

Comme je suis un adepte de la bonne cuisine, il n'y a aucun mal à ajouter des ingrédients pour relever votre plat : sauce soja au curry, lait de coco, mélange sucré salé, sauce au citron constituent autant d'astuces qui permettront de concilier l'utile à l'agréable !

5) L'agenda



STAGE DE TRAIL En Chartreuse

Nouvelle Formule!

stage tout niveau du 23 au 25 septembre 2016

Séances à la carte:

- Vendredi et samedi matin à Bourgoin
- samedi après midi, soirée et dimanche en Chartreuse
- 1 soirée en groupe de débats et d'apports techniques

Inscriptions jusqu'au 31/08/216

Tarif: 90 €

Mikaël PASERO
 ☎ : 06 07 55 58 87
 ✉ : pasero.mikael@gmail.com
 Plus d'informations sur le site:
www.mikaelpasero coaching.fr

Encadré par Mikaël PASERO
 Diplômé d'État
 Team Trail New Balance

ancv
 CHÈQUE-VACANCES

new balance

Mikaël Pasero
COACHING

rando
 running

Sessions Running collectives

Pour progresser et vous préparer pour vos différentes échéances et pour le plaisir, séances collectives pour tous:

- progression individualisée pour tous les niveaux
- Initiation au fractionné en course à pied
- Renforcement musculaire

Tous les jeudis toute l'année de
18h45 à 20h
 Stade de Collonges, L'Isle d'Abeau



Sans engagement et présence à la carte tout au long de l'année
 Forfait 10 séances: 50 €
 Inscriptions sur place avec certificat médical



CORRIDA PEDESTRE ARTHURIMMO.COM

**SAMEDI 8 OCTOBRE 2016
 A SAINT ALBAN DE ROCHE**

new balai

Animation musicale
 Tirage au sort

-17h: Course en relais avec obstacles sans chrono ouverte à tous à partir de 8 ans (entre 2 et 5,5 km suivant l'âge par personne)
 -18h: Course individuelle de 8 km avec chrono à partir de 16 ans.

Mikaël Pasero
COACHING

UGIA

rando
 running

GO
 SPORT
 VIVONS SPORT

GROUPEMENT des PROFESSIONNELS
 Saint-Alban-de-Roche
 NOS ACTIVITÉS A VOTRE PORTE

Arthurimmo.com

CAFPI
 N°1 des Courtiers

Plus d'info sur: www.mikaelpasero coaching.fr - Téléphone : 06 07 55 58 87 - Mail: pasero.mikael@gmail.com