



Newsletter Juin 2016

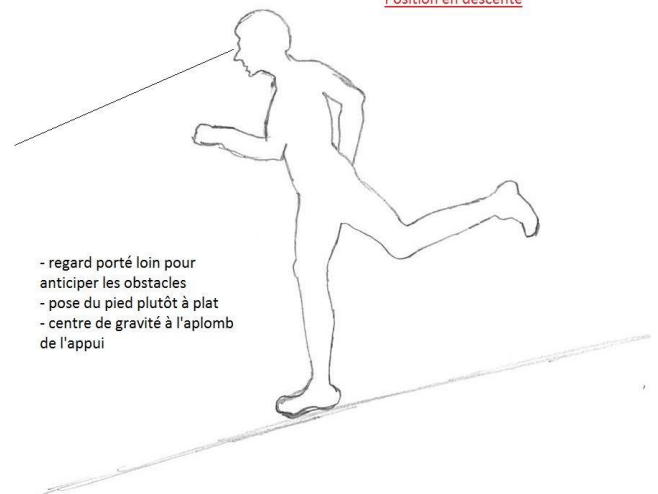
1) La descente, la phobie des traileurs...

Progresser en montée reste le leitmotiv des coureurs en montagne et beaucoup d'entre eux ne se focalisent que sur cet aspect. Pourtant, l'expérience montre que les "galères" en course sont généralement ressenties en descente... Avec une bonne attitude en descente et un entraînement régulier, on peut d'une part gagner en économie de course et améliorer la récupération suite à l'effort en montée et d'autre part tout simplement augmenter la vitesse moyenne...

attitude de refus en descente



Position en descente



2) La séance du mois: le vélo pour traileurs !

Et oui, l'entraînement croisé a du bon ! Notamment pour les coureurs de plaine qui disposent de peu de dénivelé, il est tout à fait intéressant d'intégrer ce type d'activité en complément de la course : outre l'avantage cité plus haut, il permet un renforcement musculaire du bas du corps (quadriceps et mollets) sans les contraintes mécaniques liées aux impulsions en course à pied. En pratique, sortir à partir de 1h en ajoutant des séances d'intensité sur plat ou en côte avec du braquet tout en gardant une fréquence de pédalage élevée. Lors de la séance de fractionné en côte, la descente rapide présente le double avantage de ne pas traumatiser l'organisme et d'améliorer l'adaptation musculaire de l'organisme liée à la courte récupération.

Dernière consigne : assis sur la selle !

	séries	Volume par série	fréquence	exemple
Sur plat	1 à 5 séries	5 à 15'	1 tous les 15 jours en début de cycle préparatoire	30' d'échauffement + 2 x 10' sur le grand plateau + 30' cool
En côte	3 à 6 séries	3' à 10'	Selon la préparation 1 tous les 10 jours à 3 semaines	30' d'échauffement + 5 x 5' en côte, retour descente + 30' cool

Ce type de séance peut constituer une bonne préparation les soirs de semaine avant d'attaquer des sorties plus longues le week-end ou des cols.

3) Vous prendrez bien un petit goûter !?

A l'heure du goûter, que manger pour se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé ? Cette question taraude l'esprit de beaucoup d'entre-vous au moment où l'appel des biscuits et du chocolat se fait sentir.

Des amandes et des noix avec un peu de chocolat (noir)

Les oléagineux (noix, noisettes, amandes), et encore plus le chocolat, sont souvent perçus comme des aliments peu compatibles avec une alimentation-santé. Bien au contraire. **Le duo amandes-noix est un excellent moyen de vous faire plaisir et de satisfaire vos besoins nutritionnels en deux micronutriments particulièrement déficitaires dans l'alimentation actuelle : les oméga 3 et le Magnésium.** Le chocolat noir permet en effet d'optimiser la disponibilité du Tryptophane pour la synthèse de Sérotonine, le neuromédiateur de l'apaisement et du bien-être. Le chocolat noir, ou plus exactement le cacao qu'il contient, va par ailleurs compléter vos apports en Magnésium tout en apportant des polyphénols aux vertus antioxydantes. De par leur faible teneur en glucides, leur richesse en fibres et en lipides, les noix et les amandes possèdent un faible index glycémique. Leur consommation procure ainsi un état de satiété prolongé sans variation importante de la glycémie, contribuant ainsi à une meilleure gestion du poids, de la vigilance et des performances physiques ou intellectuelles. Par ailleurs, la consommation de noix et d'amandes contribue à réduire les risques de diabète de type 2.

Ainsi, en pratique :

- **30g d'un mélange d'oléagineux**, de type noix et amandes ou noix de cajou, non grillées et non salées bien sur
- **1 à 2 carrés de chocolat noir à minimum 70% de cacao ou 1 fruit de saison**
- **Selon l'envie** : quelques baies de goji bio et si vous avez pratiqué une activité physique ou si un entraînement est programmé en soirée, 2 à 3 fruits secs (figes ou abricots par exemple).
- **1 boisson antioxydante** : 1 thé blanc ou vert, voire une infusion

4) La recette du mois : la salade de pois chiche

Le pois chiche fait partie de la famille des légumineuses : il possède un index glycémique faible, favorisant ainsi la satiété et le dynamisme entre les repas, des protéines végétales (environ 8% pour 100g de pois chiche cuits), des fibres, des vitamines et des minéraux.

Riche en fibres, à éviter trop près des échéances importantes !

Ingrédients :

- Pois chiches à faire tremper la veille (70/90g par personne)
- Pomme et endive
- Lamelles de filet de volaille
- Mélange de graines : amandes, noix, pignons de pin, cranberries
- jus de citron
- vinaigrette avec huile de colza

Pour la recette, il suffit de tout mélanger !