



Newsletter automne 2017

1) Introduction

C'est la rentrée ! Soit on a bullé pendant les vacances soit on a trailé...l'heure est à la reprise, et pour cela, rien de mieux qu'un petit test pour évaluer son niveau actuel... Avec des conseils pour bien utiliser les outils comme la vitesse et la fréquence cardiaque.

En cette reprise, on profite également pour faire le bilan et préparer la saison prochaine avec différents objectifs. De nouveaux stages seront prévus en 2018 avec la découverte de nouveaux massifs comme les Pyrénées.

Au sommaire ce mois-ci :

- l'analyse du test VMA et son utilisation à l'entraînement
- la séance du mois : l'intermittent long court
- le zoom santé : les épinards
- la recette du mois
- l'agenda

Bonne lecture !

2) Analyse du test VMA et utilisation à l'entraînement

La VMA, Vitesse Maximale Aérobie, mesurée par un test, est un facteur de la performance dans le secteur des courses de moyenne et longue durée (parmi d'autres !). Scientifiquement, elle fait référence au moment où, au cours d'un effort d'endurance, l'utilisation de l'oxygène par l'organisme est à son maximum. Elle est liée à la VO2max (consommation maximum par l'organisme et les cellules musculaires) et au rendement énergétique de chaque individu.

L'objectif à l'entraînement, c'est :

- **D'une part de faire évoluer ce paramètre afin d'améliorer les pourcentages de cette vitesse (fractions) que l'on va utiliser en compétition : c'est l'aspect lié à la puissance aérobie.**
- **D'autre part, d'améliorer l'endurance à ces différents pourcentages pour être performant en compétition : c'est l'aspect endurance aérobie.**

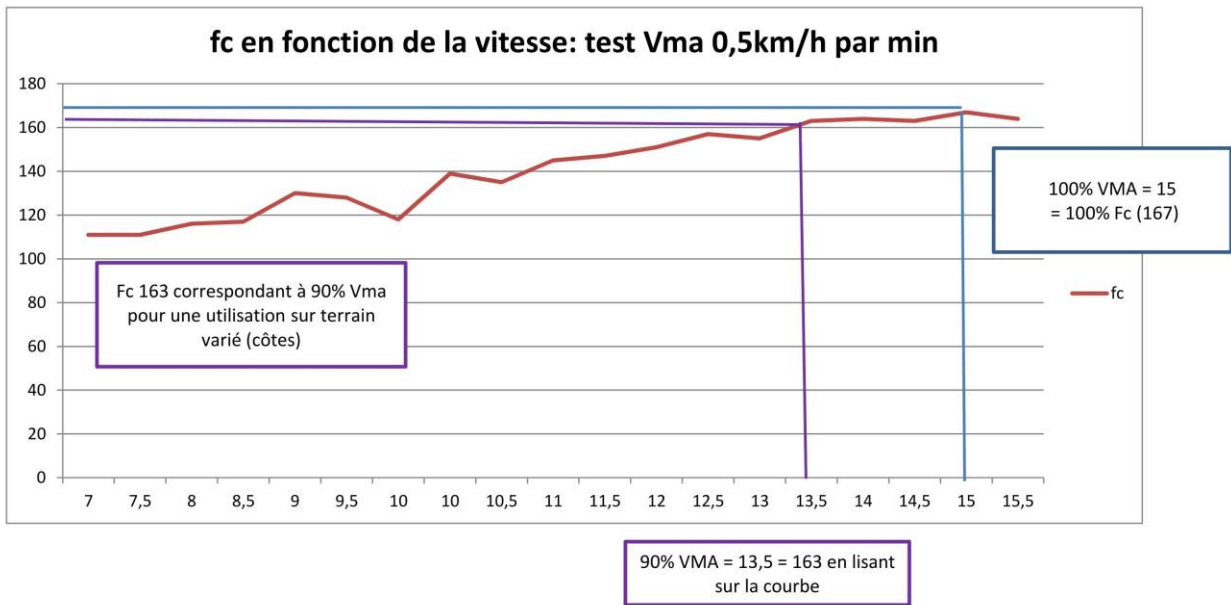
Comment utiliser la relation fréquence cardiaque/vitesse à l'entraînement ?

Prenons l'ex d'un coureur qui a réalisé le test progressif Vameval le 25/09 dernier (départ à 7km/h et augmentation de la vitesse de 0.5km/h/min jusqu'à épuisement) : il a atteint la vitesse de 15km/h pour une Fc max de 167. A partir de sa courbe de Fc téléchargée sur son logiciel, on a pu extraire les données suivantes, en lisant pour chaque vitesse atteinte lors du test les Fc correspondantes.

Ce travail permet d'utiliser la Fc à l'entraînement notamment pour des séances réalisées en nature ou terrain vallonné.

	VMA	allure	Fc
100%	15	4'/km	167
95%	14,25	4'10/4'15	165
90%	13,5	4'25/4'30	163
85%	12,75	4'40/4'45	155/157
80%	12	5'	151
75%	11,25	5'20	147/149
70%	10,5	5'40	135
65%	9,75	6'05/6'10	128
60%	9	6'40	125

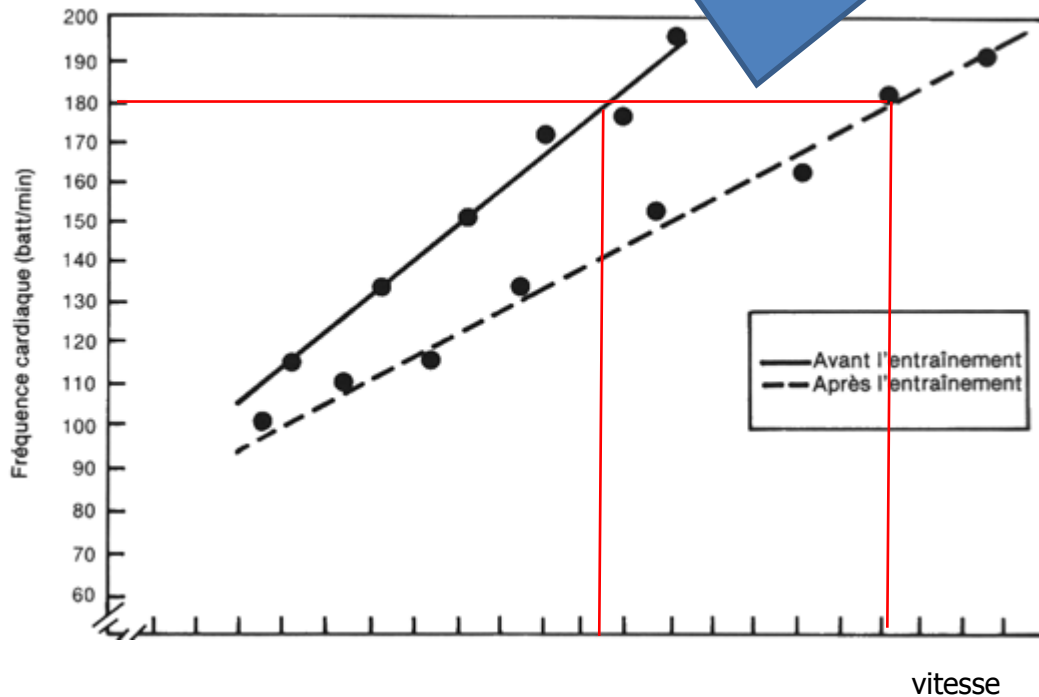
A partir de ce tableau, on définit les charges de travail pour les différentes séances.



Il est important de répéter le test pour évaluer les progrès et recalibrer les vitesses d'entraînement mêmes si les pourcentages de travail et de Fc ne changent peu ou pas.

Après entraînement, la fc max ne bouge pas par contre :

- la vma a augmenté (décalage vers la droite)
- Chaque pourcentage a augmenté également (90% ici : il correspond à une plus grande vitesse pour une fc identique)



3) La séance du mois: l'intermittent long/court

Cette séance se décompose ainsi : il s'agit d'enchaîner, sans repos, des fractions de 2' avec 1'40 autour de 75% de vma suivi de 20" très rapide. Ensuite, on se remet immédiatement à 75/80%. On peut effectuer 2 séries de 10' (soit 2 x 5 efforts) entrecoupées de 3' de footing lent.

En fonction des modalités, on peut rechercher plusieurs objectifs selon la place dans la saison :

- en cas d'homogénéisation des 2 allures (faible différence 80 et 95% VMA), on joue sur la faculté à encaisser des variations des courses, à placer en phase de préparation de course sur route.
- en mettant l'accent sur la partie rapide (70/75% et 110% VMA), on joue sur la faculté de l'organisme à améliorer la récupération : on se remet plus rapidement à son allure de « train ». A faire en période de préparation.

Il est évidemment possible de jouer sur les différents temps de soutien à chaque allure.

4) Le conseil santé: zoom sur les épinards

Les épinards sont classés parmi les légumes les moins énergétiques mais possèdent une excellente densité minérale (potassium, calcium, sodium, fer, magnésium) et vitaminique (vitamines C et E). De plus, on retrouve également un large éventail d'autres oligoéléments tels que le sélénium, le cuivre ou le zinc.

Une étude clinique chez l'humain a conclu que la consommation quotidienne d'épinards cuits (environ $\frac{3}{4}$ tasse) entraînait une meilleure **résistance des globules blancs** au stress oxydatif, démontrant ainsi un potentiel antioxydant.

La légende de Popeye : manger des épinards rend-il plus fort?

On se souvient de ce marin qui devenait exceptionnellement fort après avoir avalé une boîte d'épinards.

Encore aujourd'hui, plusieurs associent cet aliment à un regain d'**énergie**. Cette idée pourrait provenir de son contenu en fer, un minéral qui aide à protéger contre certaines formes d'anémie et les symptômes de **fatigue** qui s'ensuivent.

Cependant, même si l'épinard en renferme une bonne quantité, le fer des aliments végétaux est moins bien assimilé que le fer provenant d'une **source animale**.

On peut cependant augmenter l'assimilation du fer des végétaux en consommant au même moment des aliments riches en **vitamine C** (agrumes, poivrons, etc.) ou des protéines (voir la fiche Fer).

5) La recette du mois : clafoutis de ricotta aux épinards (bien entendue testée ! 4 personnes)

Équeutez 250g d'épinard (garder quelques feuilles entières pour la déco).

Faites fondre 10g de beurre dans une casserole, ajoutez les épinards et laissez-les tomber, salez, poivrez.

Enfournez 10' à blanc une pâte feuilletée.

Dans un saladier, mélangez 3 jaunes d'œufs, 3 c.a.s. de lait, 2 c.a.c. de moutarde, 2 c.a.s. de crème fraîche épaisse, salez, poivrez. Mélangez 150g de ricotta.

Répartissez les épinards sur le fond de la pâte et versez la préparation aux œufs. Ajoutez les feuilles d'épinard entières.

Enfournez 20' et parsemez de pignons de pin préalablement passés à la poêle.

Servez avec une salade.

6) Agenda



Quelques particularités, délocalisations :

Jeudi 12 octobre : entraînement au stade de L'Isle d'Abeau.

Jeudi 19 octobre : entraînement annulé (absence), un footing/étirements est programmé à la place le lundi 16 octobre à 18h45.

Jeudi 9 novembre : entraînement à Rosière à Bourgoin.

Jeudi 21 décembre: Relais de Noël pour tous, rdv parking mairie de L'Isle d'Abeau (avec repas à partager ensuite) : une petite compétition ludique en off pendant les fêtes

Stages 2018

Comme en 2017, 2 stages auront lieu au lac de Paladru : du 6 au 8 avril et du 8 au 10 juin 2018 (en préparation du trail de Paladru le 22 avril).

2 autres sessions seront prévues durant l'été :

- 1 nouveau stage dans les Pyrénées en juin
- 1 séjour en itinérance en juillet dans un massif alpin

Plus d'infos courant janvier.

