



Newsletter juin 2018

1) Introduction

La vie est unique et mérite d'être vécue à 100% ! Partant de ce postulat, nous avons donc décidé, avec 2 amis, de se lancer dans un défi fou, dans lequel bien évidemment nous croyons, mais dont nous ignorons encore l'issue. 2000 km, 120 000 m de dénivelé positif (et encore si nous ne nous perdons pas en route...). Nous allons repousser les limites de l'organisme et certainement découvrir des sensations inconnues à ce jour, peut-être entrer dans une sorte de métamorphose ?

Equipés de balises satellitaires, nous pourrons être suivis au jour le jour. Car pour que le projet réussisse, nous avons besoin d'encouragements et surtout ressentir l'ensemble d'une communauté rassemblée derrière le défi : plus d'infos sur www.via-alpina2018.com

Merci pour votre soutien et rendez- vous le 15 juillet pour le grand départ de Trieste en Italie !

Lien vers la cagnotte : <https://www.leetchi.com/c/objectif-arc-alpin-2018>

Mais avant cela, comme tous les trimestres, vous trouverez également les rubriques habituelles, bonne lecture !

Au sommaire ce mois-ci :

- comment reprendre après un objectif ?
- la séance du mois
- le zoom santé
- la recette du mois
- l'agenda

Bonne lecture !

2) Comment reprendre après un objectif ?

En haute montagne, on a coutume de dire que le plus important n'est pas d'atteindre le sommet, mais bien d'en redescendre. Le même principe peut s'appliquer à l'entraînement des coureurs car, comme le dit l'adage, « qui veut aller loin ménage sa monture ». Gérer la période post-compétitive implique d'avoir planifié sa saison avec des objectifs clairement définis suivis d'une nécessaire phase de récupération (pas plus de 3 gros objectifs, car on ne peut pas chasser plusieurs lièvres à la fois et en avoir trop amène à l'éparpillement et à l'échec total).

Durant cette phase de régénération, vous allez :

- assimiler le stress lié à la course passée et retrouver de la motivation parfois atteinte en raison de sacrifices réalisés auparavant ;
- récupérer au niveau musculaire, articulaire et hormonal ;
- faire le bilan sur la préparation, et en tirer des enseignements pour mieux appréhender la suivante.

La durée de régénération (d'1 semaine à 1 mois environ) dépend de la course et notamment de sa longueur : il va de soi qu'elle sera plus longue après un marathon ou un trail de moyenne distance qu'un 10km. Cela ne signifie pas une absence de course à pied mais plutôt d'intégrer des séances en fonction des sensations et de s'exercer à d'autres activités (vélo, natation...) avant de se remettre dans une planification qui exige de l'investissement.

Et ne pas oublier que la récupération commence dès la fin de l'épreuve, et que l'hydratation (en eau bien évidemment...) est essentielle à ce processus !

Ex après un trail de moyenne distance

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Semaine 1	Vélo ou repos		45' à 1h de footing		E + 6 x 1' à 90%, r 2' footing		vélo
Semaine 2		Footing vallonné et PPG variée		E + séance d'intermittent court mais rapide		Rando montagne	vélo

3) La séance du mois : une séance de montées/descente

Voici une séance très spécifique trail que l'on peut réaliser un peu partout puisqu'une côte de 100m de long peut suffire. Si les coureurs pratiquent fréquemment les côtes, ils travaillent rarement en descente. Or il ne faut pas négliger ce travail essentiel. Cette séance va permettre d'améliorer la capacité à enchaîner les montées et les descentes, à gérer les montées et à s'engager en descente. Sa particularité est de mettre l'accent pendant la 1^{ère} série sur la montée, et au cours de la 2^{ème} série sur la descente.

Paramètres	séance
objectifs	Développement de la puissance, gestion des côtes et travail techniques
échauffement	25' à 30' de course progressive
séance	2 séries de 10 montées de 100m de long environ, 3' de trot entre les 2 séries (pas trop raide ni trop technique)
intensité	<ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} série avec montées à 90/100% et descentes cool - 2^{ème} série avec montées faciles (70%/80%), allure trail long et descentes engagées
Répétitions	De 6 à 12 par série selon le niveau
Retour au calme	10' à 15' de course souple
divers	<ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} série: en montée, intensité que l'on peut tenir environ 5' (proche Fc max), descente relâchée - 2^{ème} série: cool en montée et vite en descente en se concentrant sur les appuis (sur l'avant) et le regard loin devant, buste engagé

4) Le conseil santé: les épices, mettez-en partout !



Consommez au moins 5 de ces aliments ou épices, chaque jour, bio:

Aromates (thym, romarin, laurier, basilic, menthe, persil, cerfeuil, Ciboulette, estragon, aneth).	Curcuma et poivre	Cannelle
Choux et brocolis (sous forme de jeunes pousses non surgelées)	Clou de girofle	Ail frais ou mariné et toujours bien mastiqué.
Chocolat riche en cacao (min. 70 à 85% de cacao, voire directement les fèves de cacao crues si vous les aimez)	Gingembre	Thé vert ou thé blanc (au moins 2 tasses par jour)
Petits fruits (myrtilles, mûres, framboise, fraises, goji, açai, etc.)	Concentré de tomates bio	Éventuellement un verre de vin rouge jeune et bio si vous en consommez (l'alcool est à consommer avec modération).

Cuisinez idéalement les épices avec un peu d'huile pour favoriser la disponibilité de leurs principes actifs et ne pas les porter à haute température.

5) La recette du mois : tajine de poulet au citron



Ingrédients (4 personnes) :

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon, 1 citron confit, 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de curcuma, de gingembre en poudre, de poivre de persil et de coriandre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 olives vertes, jus d'1/2 citron
- pommes de terre épluchées

La recette

Emincer l'oignon et hacher la gousse d'ail.

Récupérer la chair du citron confit et la mettre dans un saladier avec le poulet, l'oignon et l'ail. Réserver la peau du citron.

Ajouter les épices et herbes puis mélanger le tout.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et faire dorer le poulet, mouiller à hauteur et couvrir avec un léger espace. Laisser mijoter 30' en remuant de temps en temps. A mi-cuisson, ajouter les pommes de terre épluchées coupées en 2 dans la longueur.

En fin de cuisson, découvrir et ajouter le jus de citron et les olives, mélanger, ajouter un peu d'eau si besoin et laisser cuire 10 minutes.

Dresser dans un plat de service et ajouter la peau du citron confit en fines lamelles sur le dessus.

Bon appétit !

6) Agenda

- **séance du jeudi 21 juin** : rdv à 17h45 (départ 18h) au parking de covoiturage de L'Isle d'Abeau et début de la sortie vers 19h15 au Col de Porte (38).

Chacun apporte quelque chose à partager lors d'un repas à la fin de la sortie (700m de d+) accessible à tous. C'est un aller-retour !

- **séance du jeudi 28 juin** : au stade 18h45

- **séance du jeudi 5 juillet** : départ chez Philippe HEMERY, 776 route des trappes, 38300 les Eparres

- **séance du jeudi 12 juillet** : départ du golf 18h45, dernière de la saison avant la reprise au golf le 23 août.

Infos & Inscription 06 07 55 58 87
pasero.mikael@gmail.com - www.mikaelpasero coaching.fr

TRAIL STAGE

DE PERFECTIONNEMENT

> Du 22 au 24 Juin 2018
Stage TRAIL "Tout niveau"

DEUX JOURS
au cœur des
Pyrénées

à Thèbe⁽⁶⁵⁾
séances collectives adaptées à tous.
Cours théoriques avec échanges: planification, nutrition...
Encadré par **Mikael PASERO**
Coach diplômé d'état & athlète de Team New Balance

Mikaël Pasero
COACHING
www.mikaelpasero coaching.fr

rando running
BOURGOIN-VALLEIS

new balance

ancv
CHÈQUE-VACANCES

AVIA
ALPINA

LA GRANDE TRANVERSÉE
2018

association 1901

MADinRUN