



Newsletter avril 2017, vive le printemps !

1) Introduction

Enfin...On a changé d'heure, on peut réaliser des sorties longues le soir après le travail sans rentrer avec la frontale... Le plus dur est passé, maintenant place à la préparation des échéances estivales !

Au sommaire ce mois-ci :

- l'intérêt des étirements
- la séance du mois
- le zoom santé : le gingembre
- la recette du mois
- l'agenda et présentation de nouvelles formules de stage d'entraînement

Bonne lecture !

2) Les « fameux » étirements...

Pourquoi avons-nous envie de nous étirer?

- Pour gagner en souplesse
- Pour gagner en performance
- Pour améliorer la récupération
- Pour diminuer les courbatures
- Pour diminuer les risques de blessures
- Dans le cadre de la santé et du bien-être général

En ce qui concerne la course à pied, il paraît évident que la souplesse, définie comme la qualité se mesurant par l'amplitude max de mouvement qu'un groupe d'articulation est capable d'atteindre lors d'une mobilisation, n'est pas un facteur déterminant de la performance comme elle peut l'être en natation, en danse ou en gymnastique.

On peut distinguer l'intérêt des étirements aigus, c'est-à-dire juste après la séance, de ceux des étirements chroniques c'est-à-dire sur le long terme.

Les étirements aigus ont peu d'intérêt à l'échauffement (surtout statiques), n'améliorent pas la récupération, ne préviennent pas des blessures et ne permettent pas de diminuer les courbatures après un effort (au contraire).

Par contre, les étirements chroniques réalisés lors de séances spécifiques en dehors de la course à pied (pilate, yoga) sous la forme d'exercices globaux (plusieurs chaînes musculaires concernées) et posturaux (en associant du gainage) sont beaucoup plus intéressants pour :

- garder un équilibre musculaire entre les ischios-jambiers et les quadriceps afin de limiter les lombalgies
- garder une souplesse générale nécessaire à la vie de tous les jours
- maintenir une souplesse articulaire pour prévenir des blessures

Vous trouverez ci-dessous un exemple d'exercice simple pouvant être réalisé le soir après le travail : les lombaires plaqués au sol et les fesses rapprochées du mur, vous chercherez à tirer les pointes de pied vers vous et à monter les talons. Gardez cette position 3 à 5'.



3) La séance du mois: l'intermittent montée/descente

Cette séance est très intéressante en début de saison de trail ou en phase de préparation loin des échéances sur routes car elle renforce l'organisme sur plusieurs points :

- en montée grâce à un renforcement naturel
- en descente par un travail excentrique à haute intensité

Le principe est d'alterner des séquences de 15" à 30" en côte alternées avec la descente avec le même temps de récupération en haut ou en bas. L'intensité est de 80/90% à la montée et de 100 à 110% de la vma en descente sur un route ou un chemin carrossable plutôt stable et une pente entre 6 et 12%. On peut par exemple réaliser 2 à 3 séries de 6 à 8 allez/retours.

L'intensité globale est proche de 90% au niveau de la Fc ce qui permet une amélioration des paramètres cardio-vasculaires.

4) Le conseil santé: zoom sur le gingembre

Au-delà de ses vertus aphrodisiaques et de ses facultés à faciliter la digestion et à limiter les nausées, il permet aussi de soulager (un peu) les douleurs inflammatoires dues à un effort musculaire intense et d'activer la récupération. Toutes les études soulignent, toutefois, que l'effet n'est mesurable (dès cinq jours) que sur une **consommation régulière, à raison de 2 g/jour minimum...** Attention, donc, aux estomacs fragiles.

Comment ?

Cru et râpé dans un smoothie, cuit en morceau dans un curry, en poudre dans une infusion, en fines lamelles dans du vinaigre cristal et un édulcorant liquide, intégré dans une barre d'effort... Le choix est vaste. Et, pour info, 10 g de gingembre frais équivaut à 1 g de gingembre en poudre.

5) La recette du mois : le smoothie « bonjour »

Pour récupérer après un effort ou pour démarrer la journée du bon pied, voici 2 concentrés de douceur délicieusement savoureux, aussi vitaminés que nutritifs :

- mélanger 1 orange, 1 poire, 200g de lait végétal (amande, riz), quelques amandes et un peu de gingembre ou cannelle

Ou

- mélanger 1 banane avec 200ml de lait d'avoine, quelques amandes, 1 tasse d'expresso et 1 c.a.s. de cacao....Testez, c'est délicieux si vous aimez le café !

6) Agenda et nouvelles formules de stage

Les sorties du mardi

- **mardi 11 avril à 19h** : séance spéciale débutant au départ de Rando Running

- **mardi 2 mai à 19h** : séance spéciale descente suivi d'une intervention sur la planification de la saison (pas de séance le 25 avril)

Autres sorties : 16/05, 13/06 et 04/07



Et toujours les sorties hebdo du jeudi au stade de Collonges à L'Isle d'Abeau à 18h45

- **du 9/06/2017 au 11/06/2017** : ce stage tout niveau aura une connotation plus montagnarde que le 1er pour une préparation à des courses estivales. Il pourra servir de dernier week-end d'entraînement avant le Marathon du Mont Blanc le 25 juin 2017. L'hébergement est en gîte en pension complète. Inscriptions avant le 15 mai.

Agenda

- 22 novembre 2016 : Rendez-vous 19h15 Rando-Running Bourgoin
- Séance spécifique à la Sainté Lyon-Rosière (Bourgoin)
- 10 janvier 2017 : Séance en côte.
- 17 janvier 2017 : Quelles modalités en hiver pour être prêt au printemps?
- *Conférence sur l'entraînement hivernal
- 21 février 2017 : Renforcement musculaire en course à pied (tous niveaux)
- 28 mars 2017 : Test VMA et interprétation à l'entraînement (tous niveaux)
- 4 avril 2017 : *Conférence sur l'utilisation de la fréquence cardiaque
- 11 avril 2017 : Séance réservée débutant
- 25 avril 2017 : Travail en descente (trail, tous niveaux)
- 2 mai 2017 : *Conférence sur la planification de sa saison
- 16 mai 2017 : Varier ses allures pour progresser (route)
- 13 juin 2017 : Varier ses allures pour progresser (trail)
- 4 juillet 2017 : Séance spécifique trail (confirmés)

contactez-moi

PASERO Mikaël, diplômé d'état
Tel : 06.07.55.58.87
Email : pasero.mikael@gmail.com
Site Internet : www.mikaelpasero coaching.fr
Facebook : Mikaël Pasero Coaching

Partenaires

new balance, rando running, MB PRO

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

STAGE DE PREPARATION

DEUX JOURS de découverte Et de perfectionnement Au Bord du Lac

LAC de PALADRU (38)
séances collectives adaptées à tous.
Cours théoriques avec échanges: planification, nutrition...

Encadré par MIKAEL PASERO
Coach diplômé d'état & athlète de Team New Balance

> **Du 31 Mars au 02 Avril 2017**
Stage spécial "Trail de Paladru"

> **Du 9 au 11 Juin 2017**
Stage TRAIL "Tout niveau"

Mikaël Pasero COACHING, MB PRO, rando running, new balance, SIV SALET PALADRU