



Newsletter décembre 2017

1) Introduction : faites 1 pause pour mieux repartir !

La saison a été longue, parfois sans coupure planifiée depuis près d'1 an : avec la multitude des courses il est parfois possible de courir toute l'année sur tous les formats : trails blancs, courses sur route, trails montagnards, classiques de rentrée, trails automnaux, Sainté-Lyon... Il est peut-être temps de faire un break d'autant plus que la météo n'est pas forcément incitatrice à chausser les running. Pour autant est-ce synonyme d'arrêt total ? La réponse est bien évidemment non, il faut garder à l'esprit que c'est l'envie et la motivation qui doivent rester à la source de chaque sortie. Pour entretenir cette dernière, il est primordial d'instaurer une alternance de phases d'entraînement et de régénération pour laisser à l'organisme le temps de s'adapter aux charges de travail. Se forcer 1 ou 2 fois pour aller courir c'est une chose, redouter à chaque fois à l'entraînement c'en est une autre et il faut alors se poser des questions sur l'atteinte de son objectif futur qui risque d'en pâtir !

Alors pourquoi ne pas en profiter pour faire autre chose et apporter d'autres sollicitations : ski de fond, natation, salle de sport...

Au sommaire ce mois-ci :

- comment mieux planifier ses saisons ?
- la séance du mois
- le zoom santé
- la recette du mois
- l'agenda

Bonne lecture !

2) Comment mieux planifier ses saisons ?

Choisir ses courses et ses objectifs, c'est un peu comme faire les boutiques en période de Noël : on est attiré par beaucoup de choses et on ne sait pas toujours quoi choisir. Pour peu que l'on ait été à un salon du running et ressorti de là avec des dizaines de prospectus de courses... Alors comment faire de bons choix ? Voici 3 conseils pour vous aider :

- tout d'abord faites un bilan de vos forces et vos faiblesses : cela va vous permettre d'évaluer les secteurs où vous pourrez vous exprimer en course et d'autres qu'il faudra travailler pour peut-être évoluer sur d'autres formats plus tard ;

- ensuite, planifiez à long terme ! Ne restez pas bloqué à une seule saison mais visez loin. Si vous avez plein de courses dans la tête, voyez comment vous pouvez les échelonner de manière progressive sur plusieurs années. Cela évite la frustration et l'empilage inutile et anti-productif de courses : « *cette année je fais telle course comme ça l'année prochaine je pourrai m'inscrire à celle-ci qui me permettra d'arriver au top dans 2 ans !* »

- Enfin, chaque année, distinguez les courses en 3 niveaux afin de prioriser et cibler, car on ne peut pas être au top toute l'année :

- 2 à 3 objectifs principaux.
- 2 à 3 objectifs secondaires ou points d'étape dans votre préparation : souvent plus courtes, ces échéances permettent de s'étalonner avant l'objectif principal.
- Des courses de préparation : elles s'intègrent dans votre entraînement comme une séance classique et peuvent venir en remplacement d'une sortie. Attention cependant à ne pas trop les multiplier car elles fatiguent l'organisme : on n'a pas le choix de la météo, de l'heure...ce sont des contraintes supplémentaires qui fatiguent.

3) La séance du mois : vous avez le choix !

La séance se déroule en 4 séquences dont 2 libres (après 5km d'échauffement) :

- 1^{ère} séquence de 30" à 1' de haute intensité au choix
- 2^{ème} séquence du même temps que la première en récupération
- 3^{ème} séquence de 30" à 100%
- 3^{ème} séquence de 1' en footing de récupération

Le principe est simple : sur une durée de 30'' à 1', vous choisissez l'intensité, la durée et le parcours que vous souhaitez en fonction de votre forme, le relief et l'intensité de départ. La récupération est du même temps. Les 2 autres portions sont imposées. Vous pouvez faire cela pendant environ 30'.

L'idée est d'apprendre à utiliser ses sensations et les variations du terrain pour gérer ses efforts. C'est en contrôlant ses allures et en étant acteur de son effort que l'on devient plus performant. Cette variété d'efforts est également primordiale pour mieux encaisser les variations d'allure en course.

4) Le conseil santé: épicez vos plats !

Très utilisées dans les plats orientaux et asiatiques, les épices possèdent de multiples vertus et relèvent les plats :

La **cannelle** est riche en antioxydants, a des effets antiviraux et favorise la digestion car elle est riche en fibres. Elle a également des propriétés pour lutter contre le diabète et réguler la glycémie.

En poudre ou en bâtonnet, le goût subtil de la cannelle se marie aussi bien avec des fruits qu'avec des plats à base de viandes. En ajoutant une pincée de cannelle sur un fruit ou un dessert cela permet de mettre moins de sucre. De même, pour les plats salés, ajouter de la cannelle peut permettre de diminuer la quantité de sel ou de matières grasses.

Le **curcuma**, utilisé dans le curry, est efficace dans le traitement des troubles digestifs, en particulier dans le cas de l'ulcère de l'estomac. C'est un anti-inflammatoire préconisé dans l'arthrose.

Le curry apporte de subtiles sensations gustatives qui permettent de relever divers plats et d'y ajouter moins de matières grasses.

Le **thym** est l'ingrédient naturel idéal pour vaincre une toux grasse ou sèche. C'est l'une des plantes les plus utilisées en phytothérapie. Il apaise la toux et a l'avantage de pouvoir être consommé sous plusieurs formes : huile essentielle, tisane ou sirop. L'huile essentielle de thym possède de puissantes vertus antiseptiques. En tisane, le thym a la particularité d'apaiser les voies respiratoires et de calmer ainsi les maladies de l'hiver telles que la bronchite, le rhume ou la grippe.

Pensez aussi à **l'ail, le gingembre, la noix de muscade...**

5) La recette du mois : une soupe de saison

- 1kg de carottes
- 1kg de topinambours
- 300g de pomme de terre
- 4 portions de « Vache qui rit »
- Quelques épices (noix de muscade, sel, poivre, curcuma)

Epluchez et coupez tous les légumes, les recouvrir d'eau dans une marmite et laissez cuire 20 à 30'. Salez, poivrez et épicez, versez les portions de fromage et mixez le tout !

Bon appétit !



6) Agenda

Venez fêter Noël en courant le 21 décembre 2017 !

RDV à 18h45/ 19h devant la mairie de L'Isle d'Abeau (parking).

Confection d'équipes de 2

4 boucles de 700m chacun à effectuer et 1 dernière ensemble soit 5 tours.

Chacun apporte quelque chose à partager ensuite au chaud dans une salle en attendant la remise des prix

Frontale, bonnet de Noël et vêtements fluos obligatoires

Inscription par mail impérative !

A promotional poster for a running event. At the top, it says 'API TRI' in large, stylized letters, with 'AGGLOMERATION PORTE DE L'ISERE TRIATHLON' underneath. Below that, 'Entrainement Collectif' is written in a cursive font, followed by 'Jeudi 21 Decembre 2017'. The central image shows a Santa Claus figure in a red suit running. Text on the poster includes 'GRATUIT - RAVITO OFFERT', 'BONNET DE NOËL IMPÉRATIF', 'Ludique ! A 2 en relais', '8 x 700m en relais (Soit 4 x 700m/Personne) Les équipes seront faites sur place', 'Inscription par Mail obligatoire pasero.mikael@gmail.com', and 'Rdv : 18h45 Parking Mairie de L'Isle d'Abeau'. At the bottom, there are logos for 'Mikaël Paserо COACHING', 'deguisetoil.fr', 'MB PROD COMMUNICATION & TRIATHLON', and 'rando running BOURGAIN-ALLEU'.

3 stages de préparation sont au programme en 2018 :

Infos et inscription sur <https://www.mikaelpasero coaching.fr/stages-de-trail/>

Stage tout niveau	
votre profil	coureur régulier, vous aimez la montagne et pratiquez de façon occasionnelle la randonnée en moyenne montagne
nombre d'entraînements/semaine	vous courez 2 à 3 fois par semaine
objectifs	<p>vous souhaitez progresser dans l'effort en montagne, et éventuellement participer à une course en montagne/trail de courte à moyenne distance: ce stage va servir de point de départ à votre entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le 1er stage du 6 au 8 avril 2018 sera axé sur la préparation de la saison avec notamment le trail de Paladru le 22 avril 2018 (50% de réduction sur l'inscription pour les participants au stage) - le 2ème stage du 8 au 10 juin 2018 sera tourné vers l'entraînement en montagne - le stage du 22 au 24 juin 2018 se déroulera dans les Pyrénées en préparation de trails estivaux
prochaines dates	6 au 8/04, 8 au 10/06 et 22 au 24/06/2018
infos pratiques	<p>hébergement en gîte/centre de vacances en pension complète du vendredi soir au dimanche après-midi</p> <p>programme prévisionnel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vendredi: accueil et footing en commun - samedi matin: séance axée sur le renforcement en trail - samedi après-midi: séance de fractionné + activité annexe selon lieu et météo (paddle, tir à l'arc, VTT) - matériel fourni - dimanche: sortie longue avec différents itinéraires selon niveaux <p>Les séances sont ponctuées d'intervention sur des thématiques d'entraînement: planification, nutrition, étirements...</p> <p>Des tests de produits pourront être réalisés : sacs, chaussures...</p>

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

STAGE DE PREPARATION

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

DEUX JOURS
 de découverte
 Et de perfectionnement
Au Bord du Lac

Mikaël Pasero COACHING
www.mikaelpasero coaching.fr

MB PRO
 rando running
 new balance
 ancv

> Du 6 au 8 Avril 2018
 Stage spécial "Trail de Paladru"
 > Du 8 au 10 Juin 2018
 Stage Trail "Tout niveau"

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

TRAIL STAGE DE PERFECTIONNEMENT

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

DEUX JOURS
 au coeur des
Pyrénées

Mikaël Pasero COACHING
www.mikaelpasero coaching.fr

MB PRO
 rando running
 new balance
 ancv
 Thèbe

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