



Newsletter mars 2018

1) Introduction

Tous les coureurs possèdent à présent de nombreux outils technologiques qui donnent de multiples données sur la façon de courir, qui agrémentent les sorties ou qui apportent des compléments dans les méthodes de préparation : gps, cardio-fréquencemètre, électrostimulation, nouvel appareil Life + qui permet de préparer et réparer les tissus musculaires par l'intermédiaire des photons de la lumière.

Nous ne pouvons que nous féliciter de l'apport de la technologie sur la performance à condition de bien savoir utiliser tous ces outils et surtout de mettre dans la balance les coûts induits avec les bénéfices apportés, tout cela étant évidemment individuel. Je vous propose d'aborder un aspect lié à la fréquence cardiaque que certaines montres proposent : la variabilité de la fréquence cardiaque dans le suivi de l'entraînement.

Comme tous les trimestres, vous trouverez également les rubriques habituelles, bonne lecture !

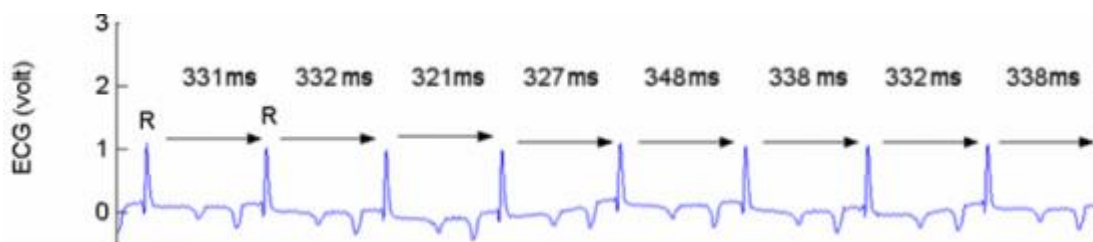
Au sommaire ce mois-ci :

- la variabilité de la fréquence cardiaque à l'entraînement
- la séance du mois
- le zoom santé
- la recette du mois
- l'agenda

Bonne lecture !

2) La variabilité de la fréquence cardiaque à l'entraînement

La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) correspond à la variation de temps entre deux battements du cœur sur une période de temps donné. La finalité de la prise de cette VFC est de mesurer l'amplitude des fluctuations de la fréquence cardiaque d'un battement de cœur à l'autre. La VFC, régulée par le système nerveux autonome, reflète donc la capacité du cœur à moduler son rythme en fonction des sollicitations externes et internes. Schématiquement plus les amplitudes seront importantes meilleur sera le fonctionnement du système nerveux autonome qui gère les réactions du cœur face à la fatigue.



On enregistre une FC et ici un ECG et on regarde chaque battement cardiaque et notamment les écarts en millisecondes entre chaque battements (intervalle dit R-R) ce qui donne la variabilité en millisecondes construite par des méthodes mathématiques. On peut aussi procéder avec une lecture de moyenne des écarts, c'est le fameux enregistrement du RMSSD proposé par certains cardio (écart type des différences entre 2 battements successifs).

Il faut rappeler que la Fc est la représentation du système nerveux autonome, divisé en 2 branches qui régulent des actions automatiques du corps :

- système sympathique qui permet d'activer les réponses de l'organisme : augmentation de la Fc, rythme ventilatoire, production hormonale ;
- le système parasympathique qui lui est antagoniste.

La variabilité cardiaque dépend donc de l'activité simultanée de ces 2 branches. Plus les amplitudes seront importantes, meilleur sera le fonctionnement du système autonome. De grandes variations de la fréquence cardiaque sont un indicateur fiable de bon équilibre et de souplesse de la fonction autonome (bon équilibre sympathique/parasympathique). Une VFC élevée traduit ainsi de bonnes capacités d'adaptation aux fluctuations de l'environnement. Inversement, une faible variabilité du rythme cardiaque, indique un système plus rigide, ayant plus de difficultés à faire face aux contraintes extérieures.

Comment faire son test ?

Le test se fait avec une montre permettant l'enregistrement des intervalles R-R (Polar 800, suunto T6).

Le matin au réveil, allongé, en respiration libre et pendant 5 minutes.

Combien de fois par semaine ?

Une à deux mesures par semaine est un minimum pour pouvoir exploiter les données. C'est avec 3 ou 4 mesures que l'on commencera vraiment à avoir quelque chose de très précis. Idéalement l'idéal pour un Elite à très forte charge d'entraînement reste le contrôle quotidien. Il faut tenter que les mesures se fassent toujours les mêmes conditions, les mêmes jours pour obtenir une vision longitudinale.

Prudence sur les interprétations !

Il convient donc de ne pas trop se focaliser sur les RMSSD en terme de vision à court terme au risque d'interpréter trop vite chaque variation. De la même manière il serait simpliste de vouloir mettre en place une comparaison des valeurs brutes entre deux athlètes. Le RMSSD reste une valeur individuelle qui doit être interprétée avec ses propres valeurs antérieures au sein d'un suivi longitudinal.

De plus il est assez logique voir plutôt bon signe d'observer des grandes variations d'un jour à l'autre, ce sera un signe de bonne capacité d'adaptation physiologique aux différents types d'entraînement réalisés.

Quelques tendances possibles :

- le RMSSD va normalement diminuer lors des périodes de forte charge, stigmatisant ainsi une accumulation de fatigue ;
- le RMSSD va augmenter lors des périodes d'affûtage, il serait pertinent qu'il atteigne des valeurs supérieures à la normale juste avant la compétition ;
- un RMSSD restant longtemps sur une même valeur médiane est synonyme d'une monotonie trop élevée dans les entraînements ;
- un RMSSD avec des valeurs constantes anormalement élevées (ou basses) sera un signe d'une alternance charge/ récupération inadaptée ;

Des valeurs du RMSSD élevées (exprimées en msec) indiquant des signaux de fréquences élevées (onde HF) attestent que le cœur est placé prioritairement en phase d'économie d'énergie (donc "ralentisseur-repos"). On peut donc effectivement dire que l'organisme se place sur une phase de surcompensation qui succède à un effort ou une période à forte charge.

3) La séance du mois : varier ses allures en cours de fraction

Cette séance vous entraîne à assimiler des départs rapides généralement réalisés en course et vous incite à finir vite. Elle est à réaliser en début de préparation de trails de moyenne distance au printemps, puis peut être à nouveau effectuée en saison pour garder des séances qualitatives.

D'un volume de 20 à 40' environ, elle se découpe en plusieurs phases de 6 à 10' que l'on répète 3 à 5 fois par exemple. Chaque portion est divisée en 3 phases :

- 1' à 2' réalisées à 90/100%
- une phase au train 10% plus vite que votre allure cible en trail
- 1' à 2' à 90% à la fin

Par ex : 3 x 8' découpées en 1', 6' et 1' effectuées aux allures indiquées ci-dessus avec 3' de récupération entre les séquences.

Dans la semaine, cette séance sera couplée à une sortie plus longue proche ou légèrement inférieur à votre vitesse cible.

Ce travail de variations au cours de la séance et de la semaine va permettre « d'encadrer vos allures de compétition » et créer une plus grande faculté à assimiler différentes allures indispensable à la progression car liée à des sollicitations sans cesses renouvelées.

4) Le conseil santé: Souffrez-vous de déficit ou de carence en Zinc ?

Le Zinc est un minéral souvent peu évoqué dans les priorités nutritionnelles, bien qu'il soit essentiel à votre santé. Il permet en effet à l'ensemble des protéines de l'organisme d'assurer efficacement leurs fonctions, de même qu'il est précieux pour le fonctionnement de vos cellules immunitaires et de vos hormones : métabolisme des protéines, fonction immunitaire et cicatrisation.

Un déficit important en Zinc peut se traduire par une altération de toutes les situations nécessitant une synthèse protéique accrue, notamment :

- Une altération de la qualité de la peau (sécheresse, peau rugueuse, etc.), des cheveux (secs, cassants, perte de cheveux) et/ou des ongles (striés, cassants, tâchés),
- Une susceptibilité aux infections,

- Une difficulté à cicatriser,
- Une perte de goût ou de l'odorat,
- Une perturbation du métabolisme de l'insuline : prise de poids, insulino-résistance, etc.
- Des troubles de la fertilité.

De nombreuses situations peuvent par ailleurs fortement augmenter les besoins en Zinc : la pratique sportive régulière, la grossesse ou toute situation à l'origine d'une synthèse protéique accrue (cicatrisation, brûlure, convalescence) ou d'une stimulation du système immunitaire.

Les huîtres sont particulièrement riches en Zinc (21 mg/100 g), soit environ deux fois plus que les autres aliments riches. Si vous les aimez et que vous les tolérez, vous pouvez donc en consommer 1 à 2 fois par semaine sans problème.

Les protéines animales, notamment le boeuf et le fromage sont des sources importantes (9 mg/100 g), de même que le poulet et le veau (3,5 mg/100 g). Viennent ensuite les oeufs (1,1 mg/100 g). Si vous consommez au-moins une source de protéines au cours de la journée, cet apport peut s'avérer tout à fait suffisant.

Les sources végétales sont moins riches : il s'agit par exemple des noix de cajou (5,4 mg/100 g) justifiant le conseil d'en manger quotidiennement si vous consommez peu de protéines animales, le cacao pur (8,6 mg/100 g), les légumineuses et en particulier les lentilles (3,6 mg/100 g poids cru, soit environ 1,2 mg/100 g en poids cuit) et le germe de blé (2,5 mg/100 g). D'autres sources végétales peuvent compléter les apports : les graines de courge, de sésame, de lin ou le chanvre par exemple.

Quelle supplémentation envisager ?

Les apports recommandés en Zinc sont de 10 à 15 mg par jour (jusqu'à 40mg pour les sportifs), sous forme de bisglycinate de Zinc, pendant au moins 1 mois. Éviter d'y associer une supplémentation en Fer ou en Calcium au cours de la même période pour limiter l'interaction entre ces minéraux.

En fonction des indications, il peut apparaître judicieux d'y associer d'autres micronutriments, notamment les vitamines B6, B8 et B9 et le sélénium.

5) La recette du mois : le minestrone aux crozets

Un potage non mixé pour changer et amener du soleil dans l'assiette !

Ingrédients (4 personnes) :

1/ à 2 rutabaga et 1 à carottes (pelés, taillés en petits cubes)

1 petite boîte de haricots blancs

1 boîte de tomates concassées

1 oignon (ciselé)

2 gousses d'ail (hachées)

1 cuillère à café d'origan sec

1 cuillère à café de basilic sec

100 g de crozet

1,5 litre de bouillon de volaille

Parmesan, huile d'olive, sel et poivre



La recette

Faites suer l'oignon ciselé dans une casserole avec un peu d'huile. Ajoutez l'ail haché et mélangez 30 secondes. Ajoutez le rutabaga et la carotte taillés en petits cubes et mélangez 5 minutes.

Ajoutez la boîte de tomates concassées, le bouillon de volaille, les herbes séchées et laissez mijoter 10 minutes.

Ajoutez les haricots rincés et les crozets et laissez cuire le temps indiqués (environ 10 minutes). Rectifiez l'assaisonnement et dégustez bien chaud parsemé de parmesan.

6) Agenda

- **séance du jeudi 22 mars** : 18h45 au départ du magasin Rando Running avec la remise des maillots, un pot clôturera l'entraînement.
- **séance du 5 avril** : test VMA du printemps au stade de Collonges à L'Isle d'Abeau à 19h.
- **du 6 au 8 avril 2018** : stage trail à Paladru (50% de réduction à l'inscription au trail pour les participants), possibilité de venir 1 jour sur les 2.
- **22 avril** : trail de Paladru

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 6 au 8 Avril 2018**
Stage spécial "Trail de Paladru"

> **Du 8 au 10 Juin 2018**
Stage TRAIL "Tout niveau"

Mikaël Pasero COACHING
www.mikaelpasero coaching.fr

www.mikaelpasero.com

rando running
BOURGAIN-JAILLET

B new balance

ancv
CHÈQUE-VACANCES

Mikaël Pasero COACHING
www.mikaelpasero coaching.fr

STAGE DE PREPARATION

BULLETIN D'INSCRIPTION

Vous courez environ trois fois par semaine en plaine ou en montagne, vous pratiquez régulièrement de la rando et avez éventuellement participé à un trail en montagne ou en prévoyez un.... ces stages sont pour vous !

Informations Personnelles :

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

Tél : mail :

Niveau en trail/passé sportif/objectifs.....

.....

Cochez le stage choisi (Tarifs avec 2 nuits en pension complète.)

Stage du 6/04 au 8/04/18 : Tarif 170 € avec inscription à une épreuve du Trail de Paladru le 22/04/18 au choix avec 50% de réduction, non comprise dans le tarif. (<http://traildulacdepaladru.fr/>)

Stage du 8/06 au 10/06/18 : Tarif 180 € avec activité nautique.

Je verse 25 % du montant pour valider mon inscription : €
par chèque à l'ordre de Mikael Pasero, 1 rue Salvador Dali, 38080 L'Isle d'Abeau

ancv
CHÈQUE-VACANCES

Environnement préservé propice au calme et à l'entraînement Au Bord du Lac

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

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

STAGE DE PERFECTIONNEMENT

DEUX JOURS du cœur des Pyrénées

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

à Thèbe⁽⁴⁵⁾
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

www.mikaelpasero.com

rando running
BOURGAIN-JAILLET

B new balance

ancv
CHÈQUE-VACANCES