



Pour poursuivre les débats...



Qualité de course

LES EDUCATIFS...

Pourquoi ? Améliorer la foulée, foulée plus économe...

Quoi ? Talons-fesses, course en arrière, griffé, montées de genoux, foulées bondissantes, pas chassés sur le côté...



Comment ? Apporter une attention particulière à la technique, regard loin devant, haut du corps relâché, épaules décontractées, mouvements des bras

Récupération

Les effets de l'effort physique :

- augmentation des lactates sanguins
- diminution du glycogène musculaire
- déséquilibre ionique et métabolique
- altération des cellules musculaires

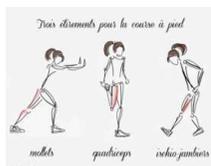


Pourquoi faut-il récupérer :

- préserver la capacité à enchaîner les séances et l'intensité des séances
- permet la progression
- prévention des blessures
- maintien de la motivation

Comment récupérer :

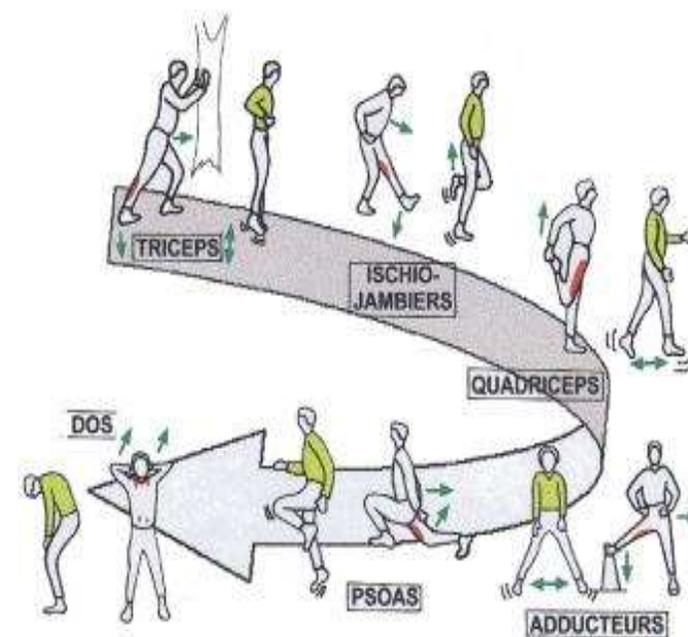
- respecter les plans d'entraînements (**volume-intensité**)
- récupération immédiate (**retour au calme**)
- **alimentation & hydratation**
- planifier des **coupures** annuelles ou des périodes de repos / entre les programmes d'entraînements...



Étirements

RAPPEL	Rendement maximum : 39° Échauffement : minimum 15' Effets : accroît efficacité réactions chimiques dans les cellules musculaires, dilation des vaisseaux sanguins (+de sang = + d'O ₂), abaisse la viscosité musculaire, augmente l'élasticité musculo-tendineuse, améliore souplesse musculaire (80%)...	
QUAND ?	POURQUOI ?	COMMENT ?
Avant la séance	<ul style="list-style-type: none"> relâcher, décontracter les muscles limiter les tensions sur les tendons <p>(à privilégier pour les sports exigeant une amplitude articulaire importante : gymnastique...)</p> <p>Effets négatifs : nuisibles à la montée en température + effet antalgique + risque micro-traumatismes...</p>	<p><i>Activo-dynamiques</i></p> <ul style="list-style-type: none"> toujours sur des muscles chauds toujours en douceur, sans douleur principe de progressivité (ne pas forcer) <p>Maximum : 8 à 10''</p>
Après la séance	<ul style="list-style-type: none"> décontracter, se relaxer <i>ne favorise pas la récupération !</i> 	<p><i>Étirements passifs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Travail des chaînes musculaires Lent et passif <p>Maximum : 20 à 30''</p>

OUI AUX EDUCATIFS,
ATTENTION AUX
ETIREMENTS...



... accompagner le geste
d'un travail
respiratoire ...

Alimentation

GROUPES ALIMENTS	APPORTS	FRÉQUENCES	COMMENTAIRES
Fruits et légumes	Fibres Vitamines Minéraux	Au moins 5 fois par jour	- à chaque repas et en cas de petits creux - cuits, crus, nature ou préparés - frais, surgelés ou en conserve
Pains, céréales, pomme de terre et légumes secs	Sucres lents	A chaque repas et selon son appétit	-Favoriser les aliments céréaliers complets et le pain - Privilégier la variété (pâtes, riz, légumes secs...)
Laits et produits laitiers	Calcium Protéines	3 par jour	-Privilégier la variété -Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Vianes volailles, produits de la pêche et oeufs	Protéines	1 à 2 par jour	- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement - Viandes; privilégier les espèces et les morceaux les moins gras - Poissons : au moins deux fois par semaine
Boissons	Eau	Eau & à volonté	- Au cours et en dehors du repas - Limiter les boissons sucrées (soda, jus de fruits...) - Boissons alcoolisées: ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin pour les femmes et trois verres pour les hommes - 2 verres de vin = 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
Matières grasses ajoutées	Acides gras Vitamines	Limiter la consommation	- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza) - Favoriser la variété - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	Sucres simples	Limiter la consommation	- Attention aux boissons sucrées - Limiter les aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries industrielles, crèmes dessert, chocolat, glaces...) - Éviter les confiseries, les barres chocolatées....)
Sel	Sodium	Limiter la consommation	- Privilégier le sel iodé - Ne pas resaler avant de goûter - Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson - Limiter les aliments salés (certains fromages, produits apéritifs...)

Le carburant musculaire en course à pied :

- **Glucides** (sucre, féculents...) : transformés en Glycogène, réserves limitées, filière privilégiée si augmentation brutale de demande d'énergie, capacités de stockage améliorées par l'entraînement
- **Lipides** (huile, graisse...) : pouvoir énergétique moindre, réserve de carburant la plus importante de l'organisme, plus l'intensité est réduite et plus la proportion d'énergie produite à partir des lipides est utilisée (vient compenser la perte progressive du glycogène)
- **Protéines** : réserve dans le sang faible (manque : risque de dégrader structure musculaire)

...du bon usage des gels...

- Consommez avec modération (troubles gastriques !)
- Faites le test (« protocole » d'alimentation à tester à l'entraînement)
- Rester mesuré (attention aux stratégies marketing...)



Alimentation : s'hydrater !

Que contiennent
les principales
eaux minérales ?

En mg/l	Minéraux	Calcium	Magnésium	Sodium	Bicarbonates	Sulfates	Fluor	Prix €/l
Eaux plates faiblement minéralisées : pour tous. S'utilisent en cure en cas de calculs rénaux oxalo-calciques.								
Volvic	130	11,5	8	11,6	71	8,1	0,22	0,26
Valvert	201	67,6	2	1,9	204	18	< 0,05	0,28
Évian	309	78	24	5	357	10	0,12	0,32
Thonon	342	108	14	3	350	13	0	0,38
Eaux plates moyennement ou très minéralisées : pour les adultes, les seniors et les sportifs.								
Vittel	841	202	43	4,7	402	336	0,28	0,39
Contrex	2125	486	84	9,1	403	1187	0,36	0,45
Courmayeur	2285	533	66	1	176	1420	< 1	0,33
Hépar	2513	549	119	14	384	1530	0,4	0,55
Eaux gazeuses : elles facilitent la digestion et la récupération des sportifs. S'utilisent en cas de calculs.								
Perrier	475	149	7	11,5	420	42	0,1	0,63
La Salvetat	850	253	11	7	820	25	< 0,05	0,42
San Pelligrino	959	186,9	52,2	39	241,9	476	0,5	0,69
Badoit	1200	190	85	165	1300	38	1,2	0,7
Quézac	1656	241	95	255	1685,4	143	2,1	0,52
Arvie	2520	170	92	650	2195	31	0,9	0,53
Vichy-Célestins	3325	103	10	1172	2989	138	5	0,48
St-Yorre	4774	90	11	1708	4368	174	9	0,52

Les eaux riches en **sulfates** accélèrent le transit. Attention en cas de diarrhée ! Riches en **calcium**, elles sont conseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, aux adolescents, aux seniors et aux personnes qui consomment peu de produits laitiers. Riches en **magnésium**, elles sont à privilégier en cas d'apport énergétique restreint, de fatigue ou de constipation. Riches en **sodium**, elles sont à modérer lorsque l'on surveille ses apports en sel et en cas de troubles circulatoires et cardio-vasculaires. Le **fluor**, bon pour l'émail dentaire, devient néfaste à trop forte dose. Les eaux les plus riches en sodium et fluor doivent donc être **alternées avec d'autres eaux**.



STAGE ADULTES À ST GILDAS –
AVRIL 2016

[VISIONNER LA VIDÉO](#)

ATHLETIC
PONT-RÉAN GUICHEN

