

## ENTENTE SPORTIVE SARTROUVILLE – ATHLETISME

### ESS News



#### LES MOTS DU PRESIDENT

*Merci aux athlètes de notre club qui ont porté nos nouveaux maillots avec réussite lors des épreuves de ce début d'année.*

*Avec l'arrivée des beaux jours, continuons de nous entraîner en venant régulièrement aux séances et en suivant les consignes de nos coachs comme celles de Sandra sur la nutrition que vous trouverez dans cette lettre. Des renseignements riches qui vont nous permettre d'encore mieux nous préparer pour les championnats d'athlétisme régionaux et de France ainsi que pour toutes les courses planifiées sur les prochains mois.*

*Nous vous souhaitons de belles vacances et à très bientôt !*

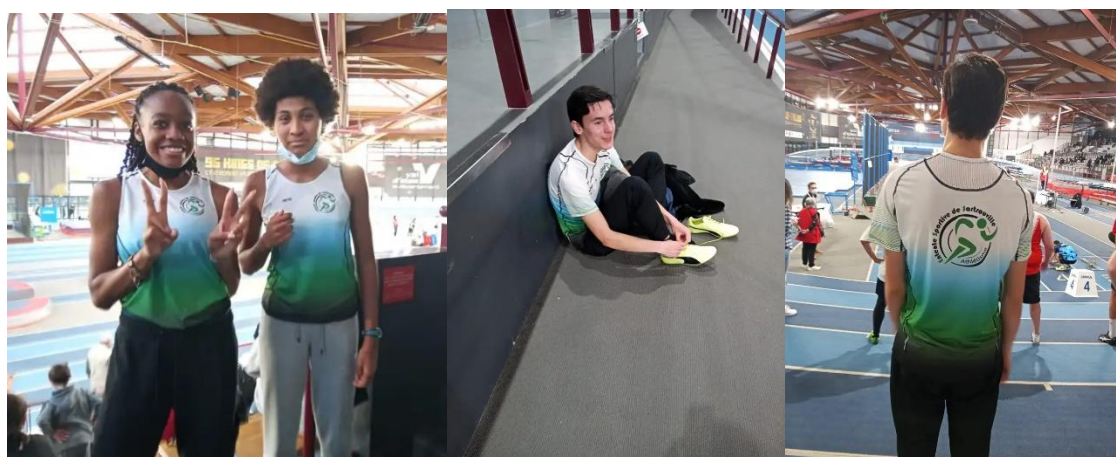
*Sportivement,*

**Vincent**

#### LES NOUVEAUX MAILLOTS DU CLUB SONT DE SORTIE...

A peine arrivés que nos athlètes arboraient le nouveau maillot du club avec fierté lors des premières épreuves 2022.

#### Championnats régionaux en salle Cadets Juniors – Eaubonne



Un championnat en salle exigeant avec des courses qui peuvent se dérouler très tard dans la soirée (23h45 pour certains). La première course de la saison pour nos jeunes, voire la première compétition... De belles performances sur le 60m. Bravo !

## Cross Départemental et Régional



Nos athlètes ont participé au cross Départemental (16/01/2022) avec une qualification au cross Régional Zone Ouest le 6 février dernier.

Bravo à Raphaël, Claudine, Michel et Valérie qui se sont qualifiés pour la demi-finale des championnats de France de Cross qui aura lieu le 19 et 20 février prochain à Chessy.

Les championnats de France de cross auront lieu le 13 mars 2022 aux Mureaux. N'hésitez pas à vous y rendre pour voir les meilleurs français(es) de cette spécialité.

Le nouveau maillot était aussi présent sur le **marathon de Cernay ville** avec Olivier.



### DERNIERE MINUTE

Demi-finale des Championnats de France Cross le 19 février 2022 à Chessy

Très belle course de Raphaël en cadets et de Michel (5<sup>ème</sup> M4).

Tous les résultats sont disponibles sur le site [sartrouville-athle.fr](http://sartrouville-athle.fr) et sur le compte Facebook.

N'hésitez pas à nous faire part de vos résultats afin de mettre nos pages à jour.

L'Espace adhérents protégé est régulièrement actualisé avec les photos et vidéos des dernières courses et des derniers entraînements de nos jeunes athlètes.

## BIENVENUE A YOUSSEF...

L'athlète Marocain Youssef OUSLIB rejoint la section athlétisme.

Il a déjà participé à deux reprises au cross international de Sartrouville en 2017 et 2018.

Il fera sa rentrée sous les couleurs de l'ESS lors des 10 Km d'Aubergenville le 20 mars prochain.

### Performances

1000m	2mn29
1500m	3mn48
3000m en salle	8mn26
3000m	8mn18
3000m steeple	9mn01
5000m	14mn12
10km	29mn45
Semi-marathon	1h04



Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de notre section.

## SAISON 2022...A VOS AGENDAS

### Evénements Sportifs 2022

06/03/2022 - **En attente confirmation date**

- \*5Km / 10Km / Semi-marathon / trail 21Km et courses jeunes– Saint Witz 6

12 et 13/03/2022

- \*Championnats de France de cross – Les Mureaux

13/03/2022

- Semi-Marathon – Rueil-Malmaison

20/03/2022

- \* 37<sup>ème</sup> Foulées d'Aubergenville (Inscriptions terminées)

03/04/2022

- Marathon de Paris

09/04/2022

- \*Championnats de France de 10KM – Boulogne Sur Mer

15/05/2022

- \*Tour de Houilles – Course adultes/enfants - Houilles

19/06/2022

- \*Les Foulées Achéroises – Achères

\*Course club



## ZOOM

Quand Coach Michel rencontre Laura...

**Laura VERDURO**, 15 ans, lycéenne en seconde au Lycée Evariste Gallois, a commencé l'athlétisme à l'âge de 9 ans à Bezons, puis a intégré l'ESS Athlétisme en 2017.

### Ses performances :

60m	8"23
200m	26"73
400m	62' 54

**Laura,**

### ***Pourquoi avoir choisi l'athlétisme ?***

J'ai toujours aimé courir, j'ai commencé par le tennis et je me suis rendu compte que courir sur le court m'apportait du plaisir.  
Je me suis donc orientée vers l'athlétisme,

### ***Pourquoi avoir choisi l'ESS ?***

J'ai commencé l'athlétisme à Bezons avec Zohra et lorsqu'elle est venue à Sartrouville je l'ai suivie.

### ***Pourquoi es-tu restée au sein de l'ESS ?***

J'aime bien ce club je m'y sens bien, Zohra et Nuno me font progresser et il y a un bon groupe.

### ***Tu as de bons résultats, cette réussite est le fruit de combien d'entraînements par semaine ?***

Je fais 4 entraînements par semaine.

### ***Quelles sont tes sources de motivation ?*** Ma motivation, c'est d'améliorer mes résultats.

### ***Le sport tient-il une place importante dans ta vie ?*** Le sport occupe la majorité de mon temps libre.

### ***Qu 'aurais-tu fait si tu n 'avais pas choisi d'athlétisme ?*** J'aurais continué le tennis

### ***Quelle est ta distance préférée ?*** Le 200m et 400m

### ***Quels sont tes sentiments lorsque tu franchis la ligne d'arrivée ?***

Je suis très satisfaite lorsque je franchis la ligne d'arrivée, surtout lorsque je bats mon propre record.

### ***Quelle personnalité aurais-tu aimé rencontrer ?*** Usain BOLT

### ***Quelle est ta plus grande qualité ?*** C'est mon endurance et ma vitesse mêlées.

### ***Quel est ton plus grand défaut ?*** Le manque de concentration au départ

### ***As-tu un péché mignon ?*** Les pizzas





**Quels sont tes loisirs ?** Le sport, les sorties au cinéma et l' Escape Game... j'adore !...

**Merci beaucoup d'avoir accepté cet interview malgré ta grande timidité, c'est terminé, c'est un soulagement pour toi ?**

Une interview par SMS c'est parfait pour moi, cela s'est bien passé... merci !



*Très belle saison Laura !!!*

## AUTRES ACTUALITES...

### Championnats de France du 10km

Cette année les Championnats de France du 10Km auront lieu le 9 avril 2022 à Boulogne Sur Mer.

Les courses du mois de mars (10Km de Vincennes, Malakoff et d'Aubergenville) seront déterminantes pour la qualification.



*Qualification de Radouane au 10 km du Ravensberg le 13/02/2022*

Sont également qualifiés Elisette, Isabelle, Guylaine, Michel et Valérie.

### La préparation marathon bat son plein

Un groupe de 11 coureurs de l'ESS va se challenger sur le Marathon de Paris le 3 avril prochain.

Pour certain(e)s se sera « La Première » sur cette épreuve reine !

La préparation a commencé le 4 janvier 2022 selon le plan de coach Michel :

4 séances / semaine sur 13 semaines.



*Sortie longue de 2H30 du 19/02/2022  
(Claudine, Jamila, Fred et Olivier absents sur la photo)*

## LE SAVIEZ-VOUS ? NUTRITION ET SPORT par Coach Sandra (partie 1)

Après avoir fait le tour du rôle des différents entraînements nécessaires à une bonne préparation et progression, nous allons aborder un sujet qui fait partie intégrante de la mise en forme : NOTRE ALIMENTATION.

### **LA NUTRITION DU SPORTIF**

#### **Tout d'abord une petite question : pourquoi mange-t-on ?**

Parce qu'on a faim me direz-vous :) En fait, nous mangeons pour avoir de l'énergie mais aussi pour apporter les nutriments nécessaires à la reconstruction cellulaire. Notre corps contient 10 000 milliards de cellules et chaque jour en permanence plus de 200 milliards de cellules sont renouvelées.

Ce que nous mangeons sert de matière première à cette reconstruction cellulaire d'où l'importance de la qualité de notre alimentation.

**Les nutriments :** Il s'agit des glucides, des lipides, des protéines et des micronutriments

#### **Quel est leur rôle ?**

1/ Les glucides fournissent l'énergie directement utilisable par l'organisme.

La combustion d'1g de glucide = 4 kcal.

Le glucose non utilisé est stocké sous forme de glycogène dans le foie et les muscles puis dans les cellules graisseuses par lipogénèse.

2/ Les protéines servent à la structure (brique de construction) et nous fournissent de l'énergie en l'absence d'autre source d'énergie. Elles sont également des précurseurs essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme notamment le sommeil, l'humeur, la concentration...

3/ Les lipides sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme !! Le gras sert de matériau de construction et de précurseur de neuromédiateur (cascade de réactions chimiques notamment pour l'adrénaline, la sérotonine et la mélatonine) il sert de réserve d'énergie. La combustion d'1g = 9 kcal.

Les membranes des cellules sont riches en oméga 3 et cela leur garantit leur souplesse et les bons échanges. Parmi eux les acides gras insaturés (AGI) sont primordiaux, un ratio de 1 oméga 3 pour 4 oméga 6.

Les principales sources sont les huiles vierges végétales (noix, olive, colza, lin, caméline), les oléagineux, les légumineuses, le hareng, les sardines, les graines de chia.

4/ Les micronutriments sont le ciment permettant que tout soit possible car ils sont les pièces maîtresses de toutes les réactions chimiques de notre corps. Il s'agit des vitamines, du Zinc, du magnésium... Ils se trouvent dans les fruits, légumes, les épices et les aromates.

#### **Principe général pour une bonne alimentation**

1/ 3 à 5 fruits et légumes par jour avec du cru et du cuit

2/ AGI : une poignée par jour d'oléagineux (noix, amandes, noisettes, ...) et 3 c-a-s d'huile /jour

3/ Consommer de glucides à index glycémique inférieur ou égal à 60 (Riz basmati, riz sauvage, quinoa, fruits, légumes...), pour limiter la vitesse de stockage et avoir des fibres

4/ 1 portion de viande ou poisson /jour, légumineuses (lentilles, pois, fèves, ...) ou œuf

5/ Mastiquer !!!! La digestion commence par la mastication

6/ Frugalité : adapter la quantité à notre activité physique

7/ L'hydratation !! Pour information 2% de déshydratation entraîne une baisse de 10% de la VMA.

### **Quels sont les piliers de votre santé ?**

Ces piliers sont les intestins, le foie, l'équilibre acido-basique, le stress oxydatif et l'équilibre du système nerveux.

Pour faire simple il faut savoir que les intestins sont les seuls organes qui ne s'adaptent pas à l'effort et lors de la course à pied il y a ischémie de ces derniers. Il est donc primordial d'y prêter attention pendant l'effort et avec notre alimentation pré/ pendant et post effort.

Le sport met le corps en acidose tout comme le stress, la viande rouge et le fromage. L'acidose favorise l'inflammation. Pour contrebalancer cela il vous faudra prendre une boisson d'effort adaptée, une boisson de récupération adaptée et une alimentation riche en aliment alcalinisant à savoir les fruits et légumes !!

Le sport entraîne aussi un stress oxydatif tout comme le stress de la vie quotidienne. Afin de ramener le corps à l'équilibre les antioxydants seront vos alliés et les meilleurs sont les fruits colorés !

En ce qui concerne l'équilibre du système nerveux, l'activité physique active le système nerveux sympathique et ce dernier peut favoriser tout comme l'acidose et le stress oxydatif un état inflammatoire chronique et les blessures, il vous faudra donc compenser avec des activités stimulant le parasympathique qui ralentit, calme avec des activités comme la lecture, la sieste, le yoga...

### **Métabolismes énergétiques du sportif**

Les glucides et les lipides sont les 2 principales sources d'énergie pour la production d'ATP.

Les lipides sont utilisés lorsque le repas est totalement digéré et que la glycémie est revenue dans la norme (4 à 5 heures post repas). Dans ce mode "à jeun" le corps fonctionne en mode lipolyse : fabrication du glucose à partir de matière grasse.

Sinon le corps fonctionne en mode glucose.

Pendant une course il est important de rester en mode glucose afin de ne pas avoir ni une baisse de rythme ni une baisse de la vigilance ou concentration ce qui augmenterait le risque de blessure. Par conséquent, il est ESSENTIEL de boire soit de l'eau sucrée soit une boisson d'effort. Cette dernière vous apportera la juste dose de glucose ainsi que les acides aminés essentiels à la protection de vos intestins.

### **La fenêtre métabolique post effort**

Pendant les 30 minutes qui suivent l'activité physique (surtout les 10 premières) le corps absorbe plus facilement et plus rapidement les nutriments donc profitez-en pour rééquilibrer votre organisme pour améliorer votre récupération et limiter vos blessures.

Apport en glucides et protéines avec un rapport de 3G/1P et hydratation avec boisson hypotonique.

*Lors de la prochaine Newsletter je vous prodiguerai des conseils alimentaires avant, pendant et après votre course.*

*Mais en attendant vous l'avez compris mangez des fruits et légumes et pensez à la fenêtre métabolique post effort !!!*

*Étant formée dans la micronutrition du sportif si vous avez besoin de conseils ou d'un accompagnement plus approfondi, n'hésitez pas à venir vers moi.*

