

## ENTENTE SPORTIVE SARTROUVILLE – ATHLETISME

### ESS News



#### LES MOTS DU PRESIDENT

*Chers athlètes*

*C'est avec plaisir que je vous retrouve et que nous accueillons les nouveaux athlètes pour cette nouvelle saison d'athlétisme à nos côtés.*

*Je vous remercie de la confiance que vous m'avez accordée ainsi qu'à l'équipe du bureau lors de la précédente assemblée générale.*

*Merci aux bénévoles et aux entraîneurs qui nous ont permis de présenter notre section et d'accueillir des nouveaux membres au salon des associations et lors de la journée de découverte de l'athlétisme auprès des jeunes sartrouillois.*

*Merci à nos entraîneurs qui dès le début de la saison nous ont préparé à participer à des compétitions, pour ainsi mettre en valeur encore une fois notre club lors des Championnats Départementaux de 10 km sur route des Yvelines à Maisons Laffitte et lors de la Frappadigue.*

*Je suis sûr que nous allons continuer de partager ensemble dans la bonne humeur notre passion, grâce aux séances d'entraînements organisées par nos coachs, en participant nombreux aux prochaines compétitions de cross, trail, course nature et route.*

*Je vous souhaite une bonne lecture de cette première lettre de la saison.*

*Sportivement,*

**Vincent**

---

### UNE NOUVELLE SAISON QUI S'ANNONCE PROMETTEUSE...

Avec la journée des Associations, la reprise des entraînements, Les Kinder Days, le retour des compétitions les mois de septembre et octobre se sont avérés bien chargés !

## Les Kinder Days – 08/10/2022

Sous un soleil splendide, les Kinder Days ont réuni une centaine de jeunes autour d'ateliers ludiques mis en place par Coach Zohra pour découvrir les facettes de l'athlétisme. Après un 500m enfants/parents, un goûter a clôturé l'après-midi. Merci à tous pour votre participation !



## Première course club de la saison

### La Mansonnienne – 02/10/2022 – 10KM

L'ESS a largement contribué au succès de cette course chez nos voisins de Maisons-Laffitte avec 26 athlètes, récompensée par le prix du club le plus représenté mais pas que...



Guylaine FREGUIS 1ère de sa catégorie M4F  
Michel HUGUET 50ème au scratch et 1er de sa catégorie M4.  
Laetitia DELESTRE 2ème de sa catégorie M2F  
Radouane REDAF 2ème de sa catégorie M5

Et des records personnels pour Lise et Pascal !  
Une belle journée avec la joie de tous se retrouver.



## Championnats de France 5 km – 16/10/2022

Félicitations à Gael Crnjanski pour sa belle prestation (16'38'') aux Championnats de France 5 km Cadets qui a eu lieu le 16 octobre dernier à Albi.  
Bravo Gael !

Tous les résultats sont disponibles sur le site

[www.sartrouville-athle.fr](http://www.sartrouville-athle.fr) page « Résultats 2022/2023 » 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.



## FLASHBACK SUR LA FIN DE SAISON 2021/2022...

### Championnats de France

Un grand bravo et toutes nos félicitations à Laura et Michel qui ont fièrement porté le maillot du club aux Championnats de France.



Championnat de France U18/U20 Laura termine 4<sup>ème</sup> de sa série du 400m avec un très bon temps de 60'78.

Laura s'était qualifiée en arrivant 5<sup>ème</sup> de la finale du 400m lors des championnats d'Ile de France.

Excellente performance de Michel HUGUET (M4) qui prend une belle 5<sup>ème</sup> place aux 5000m du championnat de France Master à Châteauroux.

### Assemblée Générale section athlétisme

L'AG de notre section s'est tenue le 24 juin 2022, avec notamment, la remise des coupes et l'élection du bureau.

Président	Vincent DUPUIS
Vice-Président	Jean-Louis LE BERRE
Trésorier	Jean-Luc JAMMET
Trésorière adjointe	Maria DOS SANTOS
Secrétaire	Valérie BASOCAK
Secrétaire adjoint	Michel SERIS
Entraîneur (Groupe Jeune et Adulte)	Zhora GRAZIANI KOULOU
Entraîneur (Groupe Jeune)	Nuno GRAZIANI
Entraîneur (groupe adulte)	Michel SERIS
Chargé de communication Web administrateur	Maxime RENARD



### Trail du Vieux Lavoir – 26/06/2022

Un très beau podium pour l'ESS.  
Un grand bravo à Jules et Valentin pour être montés sur les deux plus hautes marches du podium.

## SAISON 2022/2023...A VOS AGENDAS

### Evénements Sportifs 2022/2023

20/11/2022

- \*Cross de L'Épinoche – Montesson

11/12/2022

- \*Cross de Sartrouville

18/12/2022

- Corrida de Houilles

15/01/2023

- \*Championnats départementaux de cross – Moisson

26/03/2023

- \*Les Foulées d'Aubergenville - Aubergenville

L'agenda sera actualisé dès la confirmation des autres courses/compétitions sur 2023.

2 trails feront également partis du calendrier 2022/2023

\*Course club



## HOMMAGE A LEON

### Léon Yves Bohain nous a quittés...

Léon Yves Bohain est né le 18 juillet 1938. Il avait une passion dévorante pour le sport et principalement l'athlétisme qu'il pratiqua pendant de nombreuses années avant de se lancer comme dirigeant, entraîneur, animateur sportif, et même créateur d'épreuves tels le marathon de Gagny, les foulées Gabiniennes, le marathon et semi-marathon international de la Francophonie et bien d'autres encore.

Il a animé le semi-marathon de Fort de France et de nombreuses courses internationales.

Il a commenté également pendant 10 ans le cross international de Sartrouville.

Défenseur acharné de la langue Française et de la culture, il fonde en 1987 l'Association Sportive et Culturelle de la Francophonie dont il était Président et dont j'ai fait partie pendant 5 ans en tant qu'athlète en FSGT et pendant plus de 20 ans en tant que membre.

Homme de lettre reconnu et honoré, il est l'auteur de plusieurs recueils de poésie.

Léon était un grand humaniste.

Le destin est parfois cruel quand en 1991 les prémices d'un décollement de la rétine irréversible se confirment, il perd totalement la vue, mais combatif, il se tourne alors vers d'autres grandes compétitions en handisport.... Marathon de Paris, Paris Colmar....

Il s'est éteint le 30 avril dernier, vaincu par une longue et douloureuse maladie.

Il m'a beaucoup appris, notamment sur le haut niveau, je lui dois beaucoup.

J'ai perdu un ami cher.

Voici ses derniers vers...

**Dans le langage populaire, le crabe signifie cancer.  
Tel un intrus sans remord,  
il s'installe dans votre propre corps,  
faisant de vous un cancéreux,  
soumis jusqu'à la fin du jeu.**

*Michel Séris*

## LE SAVIEZ-VOUS ? NUTRITION ET SPORT par Coach Sandra (partie 2)

### **Quelle stratégie nutritionnelle pendant l'effort ?**

Après avoir vu ensemble les points essentiels de l'alimentation à privilégier pour rester en forme et contrebalancer les effets oxydatifs et acidifiants de notre activité sportive (voir La Newsletter N°7 en ligne sur le site), je vous propose aujourd'hui d'aborder la période d'une course. En effet, vous avez préparé votre objectif avec un plan d'entraînement précis mais quelle stratégie nutritionnelle adopter en amont, pendant et post course ?

#### **Les dernières 24 heures :**

##### **Objectif numéro 1 : PROTÉGER LES INTESTINS !!**

Éviction des aliments indigestes comme l'ail, l'oignon ainsi les légumes secs, légumes crus et les céréales dans le but de protéger vos intestins.

- Limiter la viande rouge, les sodas et fromages car ils sont acidifiants.
- Privilégier un mode alimentaire alcalinisant avec des fruits et légumes cuits, pomme de terre, fruits secs et jus de fruits.

#### **Le dernier repas**

L'objectif est de limiter l'hypoglycémie réactionnelle favorisée par le délai entre le dernier repas et la compétition, le stress, l'échauffement.

Exemple :

- Dîner veille de course : 1 portion de féculent, viande blanche, fruits cuits et légumes cuits.
- Petit déjeuner jour J : un minimum de sucre pain ou muesli riche en micronutriments, quelques fruits secs, œuf ou jambon, 1 yaourt, du beurre et une boisson tolérée. Si vous ne petit-déjeunez pas, une boisson énergétique avec glucides et acides aminés est conseillée.

#### **La ration d'attente**

L'objectif est de maintenir le niveau de glycémie malgré le stress.

→ 100 ml à 150 ml de boisson énergétique toutes les 20 à 30min entre le dernier repas et le début de l'échauffement. Mais attention quand l'effort est >1H diluer la boisson 2 à 3 fois plus afin de ne pas être écoeuré. Plus il fait froid, plus la boisson doit être concentrée.

#### **Pendant l'effort**

Si votre apport en acides aminés et glucose n'est pas suffisant alors vous risquez la baisse de la performance, hypoglycémie donc baisse de vigilance, agression de votre muqueuse intestinale, vulnérabilité immunitaire.

L'organisme a besoin d'eau +++, de glucides, sodium, potassium et d'acides aminés afin de limiter la fonte musculaire.

Vos apports vont varier en fonction de la durée de la course :

- Jusqu'à 1h30 de course : eau avec ou sans boisson d'effort
- Entre 1h30 et 2h30 : boisson d'effort + sel si besoin
- Entre 2h30 et 4h : boisson d'effort +sel +gel eau + banane ou datte
- >4H : idem + crackers + jambon

### La récupération collation post effort et repas post effort

En phase de récupération l'objectif est de compenser les pertes minérales et micro nutritionnelles, reconstituer le stock en glycogène, alcaliniser l'organisme, compenser le catabolisme protéique et RÉHYDRATER+++ . Les processus adaptatifs ne se mettent en place que si l'organisme est réhydraté.

#### **Collation post effort**

Dans les 10 min post effort il est primordial d'apporter des glucides et acides aminés. ex : jus de fruit + eau gazeuse / boisson hypotonique repas post effort : œuf, fruits et légumes, céréales, féculents.

#### **Repas post effort**

Œuf, fruits et légumes, céréales, féculents

Coach Sandra

## NOUS AVONS BESOIN DE VOUS ...



**37<sup>ème</sup> cross  
International de  
Sartrouville**



**Dimanche 11 décembre 2022**



**Stade Youri Gagarine - 9h30**



**Nouveauté :**  
Course nature mixte par équipe (2H/1F ou 2F/1H)

**Contacts et Informations:**  
Michel Seris : 06 24 75 60 55  
organisation-cross@sartrouville-athle.fr  
www.sartrouville-athle.fr



Le 11 décembre 2022 aura lieu la 37<sup>ème</sup> édition du cross International de Sartrouville.

Comme toutes les années, pour assurer le bon déroulement et le succès de cette manifestation, nous avons besoin de bénévoles (signaleurs, installation, désinstallation).

Nous vous remercions de vous faire connaître via l'adresse Email :

**organisation-cross@sartrouville-athle.fr**

Toutes les informations sont disponibles sur le site du club / page du cross ainsi que sur FB / Evénement.

MERCI !

**Vacances scolaires** : les entrainements sont suspendus à partir du lundi 24 octobre 2022 et reprendront le lundi 7 novembre 2022.  
Bonnes vacances !