



Octobre 2012

# JCM NEWSLETTER

## 1<sup>ère</sup> Newsletter

Et voici enfin la première newsletter de notre club. Un an d'existence et un premier numéro à vous mettre sous la dent. Son ambition est de vous tenir au courant des événements à venir mais également de résumer les faits marquants de notre club. Nous vous souhaitons bonne lecture.

### En bref,

Les **entraînements** s'effectuent le **lundi** et **jeudi** à partir du hall Omnisport à Malfalim. Les jours raccourcissent, prévoyez votre lampe frontale.

Plusieurs de nos coureurs (**Loris, Vincent et Romain**) seront présents sur divers **marathons (Amsterdam, Venise)** en Octobre. Bonne chance à eux et surtout bon courage!

Nous allons bientôt proposer à nos membres une **veste technique** de course à pied aux "couleurs" de notre club. . – <http://www.jcmontagnard.be>



## Wissant 2012, une belle année

Nous étions une cinquantaine à se déplacer en côte d'Opale pour assister ou participer au Trail du même nom.

Epreuve devenue incontournable dans le paysage Trail en France, elle offre aux coureurs non moins de 5 parcours entre les 2 caps.

D'abord, un 6km, qui contourne le village de Wissant direction l'Escale, ensuite le 17, le 31 et le 62km qui empruntent le même départ vers l'Escale. Le 17km bifurque directement vers le Blanc Nez alors que le 31 et 62 s'offre une petite boucle supplémentaire avant de retourner via le Blanc Nez vers Wissant. Les coureurs du 62 entament alors une deuxième boucle de 31km vers le cap Gris-Nez.

Nous sommes fier de nos coureurs, ils sont désormais tous des FINISHERs d'un trail international! Bravo à vous tous.



### Souper de clôture du Club – A vos agendas

Nous vous invitons à notre souper de clôture qui se déroulera le samedi 10 novembre à 19h00 au restaurant "Le Syrtaki" à Leernes.

Au menu, apéro, entrée, plat et dessert pour 23€/personne et 10€ pour les enfants (Soft, plat et dessert). Un formulaire d'inscription sera bientôt disponible sur notre site. Musique, tombola, et d'autres choses encore....



## 50 marathons, 50 jours

Michel a clôturé le 20 juillet dernier son 50<sup>ème</sup> marathon en 50 jours. Il tenait de la sorte à sensibiliser le public au don d'organe. Chose faite, puisque 1000 visiteurs l'ont accompagnés et de nombreux articles de journaux paraissaient à ce sujet. Bravo Michel.

## Nutrition et course-à-pied épisode 1



Nombreuses sont les personnes qui commencent la course à pied afin de perdre du poids. Il est vrai que cela reste un sport qui permet de perdre des kgs rapidement à condition de respecter quelques règles de base. Lavoisier nous disait que dans tout système fermé, rien ne se crée, rien ne se perd; tout se transforme. Heureusement, vous n'êtes pas un système fermé! Si sur base du bilan énergétique, la course à pied augmente nettement la consommation d'énergie, une sortie d'une heure équivaut à la consommation d'environ 500kcal; il ne faut pas oublier que pour qu'il y aie perte, il faut que la quantité d'énergie absorbée reste inférieure à la quantité d'énergie dépensée. Hors, pas mal de coureurs débutants compensent leur sortie par une prise d'aliments qui annule l'effet bénéfique de la sortie et parfois la compensation dépasse allègrement l'énergie dépensée. Cela s'appelle le syndrome du Croissant, bien connu de nos diététiciens.

## Entraînements

Après un an, nous avons fait beaucoup de chemins ensemble et l'heure du bilan s'impose. Nous sommes actuellement une petite cinquantaine à suivre régulièrement les entraînements.

D'une formule à une autre et en analysant bien la situation, nous sommes tombés à la conclusion suivante, les groupes 1 et 2 sont les seuls à vraiment avoir besoin d'un encadrement spécifique. Les coureurs des groupes 3 et 4 sont autonomes et peuvent choisir selon leur envie le tempo à adopter.



Le groupe 1 a pour but d'amener le coureur débutant à parcourir 5kms sans s'arrêter. Il passera ensuite dans le groupe 2, qui a pour but de le préparer pour une distance de 10kms. Ces deux groupes sont encadrés les lundis et jeudis pendant 8 à 10 semaines. Deux ou trois cycles seront organisés par an selon le nombre de coureurs débutants présents.

Les autres coureurs ne seront pas laissés sur le côté, que du contraire. Pour celles et ceux qui le désirent, un suivi plus spécifique sera assuré par l'entraîneur. Le plan établi sera basé sur une fréquence de minimum 3 sorties par semaines.

Nous restons en tout cas à votre disposition pour des informations complémentaires.



## AG de votre club

**L'assemblée générale aura lieu le 11 octobre 2012 à 20h30 au Hall Omnisport de Malfalim à Montigny-le-Tilleul.**

Après un verre de bienvenue, nous vous convions à l'AG afin de vous présenter le bilan de l'année écoulée et les projets en cours pour 2013.

Ceci tient lieu de convocation. si le nombre minimum requis pour la tenue de l'assemblée n'est pas atteint, nous tiendrons une seconde assemblée le 18 octobre à 20h30 au Hall Omnisport de Malfalim.

## Cardiofréquencemètre

Le cardio est un outil indispensable afin d'évaluer l'intensité de l'effort fourni lors de votre entraînement. C'est effectivement le seul moyen à disposition pour évaluer si vous travaillez bien en endurance ou si au contraire vous êtes en résistance ou en force.

Nos entraînements, surtout pour le groupe 1 et 2 sont basés sur ces appareils. Il en existe à tous les prix, de 25 à 800€... Ils sont tous relativement fiables. Mais comme nous travaillons en groupe, il faut absolument qu'il soit codé, sinon vous mesurez la fréquence cardiaque de votre voisin !