



Romaric Larue en plein effort
sur l'anneau de Mondeville lors du 1 000 m

La soirée des récompenses aura lieu

VENDREDI 23 MARS

à partir de 19 h

Maison des Loisirs de DAMIGNY

142 rue principale (près de l'église)-parking en face

Cette cérémonie sera suivie d'un moment de convivialité autour d'un buffet froid.

au sommaire:

p 2 et 3, les résultats du mois

p 4, les photos du mois

p 5 à 8, le dossier:

la casse de fibres et l'endurance de force

p 9, le compte-rendu de la réunion

de bureau mensuelle

p 10, les interclubs du 5 mai 2012



Les édiles alençonnais sont venus féliciter les jeunes pousses du club
lors du triathlon du 4 janvier à la Halle des Sports de Perseigne

- Mars 2012 -

RÉSULTATS

Triathlon Benj. / Min. et Kid'Athlé - ALENCON / samedi 4 février 2012

Kid'Athlé:

1^{er} A3 / équipe 1 (Maxence RALLU, Maxence BLAIN, Marine DOUVENOULT, Louis PERCHER, Thomas GOUPIL, Tangui TRANCHANT, Arthur BEUCHER, Fabian JUIGNET)

2^e A3 / équipe 2 (Anna BESSON, Jo-Lynn DUVAL, Guénaël LARUE, Emile MEZIERE, Samy EL GHRANDI, Timothé BEUCHER, Paul MICHAUX, Marie JOUATEL)

Triathlon:

Benjamins Filles	place	points	longueur	30 m	poids 2 kgs	performance
Noélie TRANCHANT	 1 ^{ère}	66	3 m 35	5'' 3	7 m 15	R 6
Lou-Gabrielle LAGREOULE	2 ^e	29	2 m 17	5'' 8	4 m 17	D 6
Benjamins Garçons	place	points	longueur	30 m	poids 3 kgs	performance
Baptiste TAMISIER	2 ^e	68	3 m 01	5'' 2	7 m 39	R 6
Romarc LARUE	3 ^e	66	3 m 93	5'' 0	4 m 63	R 6
Minimes Filles	place	points	longueur	30 m	poids 3 kgs	performance
Mariam MALANDA	 1 ^{ère}	69	3 m 40	5'' 0	7 m 52	R 5
Emilie PARPAILLON	2 ^e	41	2 m 84	5 '' 5	5 m 24	D 3
Minimes Garçons	place	points	longueur	30 m	poids 4 kgs	performance
Emeric TRANCHANT	 1 ^{er}	62	4 m 48	4'' 8	6 m 96	R 6
Léo EL GHRANDI	2 ^e	57	3 m 70	4'' 9	7 m 66	D 1

KIDS'ATHLE de l'A3.ALENCON / samedi 4 février 2012

	COURSE 30 m Haies	Saut en Longueur	Lancer de Vortex	Lancer de Médecine- ball	TOTAL POINTS INDIVI- DUELS	Sprint relais épingle	Saut de Grenouille	Relais final avec obstacles	TOTAL POINTS INDIV + Equi- pe
Prénoms NOMS	Temps/Pts	Points	Points	Points		Temps/Pts	Distance/Pts	Temps/Pts	
Anna BESSON	7"0 (6)	3	3	1	13	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	76
Arthur BEUCHER	5"8 (9)	5	3	3	20	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	90
Timothée BEUCHER	6"0 (8)	4	4	6	22	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	85
Maxence BLAIN	5"4 (10)	5	4	5	24	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	94
Raquel DAVOUST	9"0 (2)	2	0	0	4	3'31"5 (6)	10 m 70 (6)	3'00"1 (25)	41
Marine DOUVENOULT	6"0 (8)	4	3	4	19	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	89
Jo-Lynn DUVAL	6"5 (7)	3	3	4	17	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	80
Samy EL GHRANDI	6"5 (7)	4	4	4	19	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	82
Thomas GOUPIL	6"1 (8)	4	2	2	16	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	86
Marie JOUATEL	7"0 (6)	3	1	1	11	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	74
Fabian JUIGNET	5"7 (9)	4	3	3	19	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	89
Guénaël LARUE	6"5 (7)	4	2	3	16	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	89
Emile MEZIERE	6"5 (7)	4	2	4	17	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	80
Paul MICHAUX	6"0 (8)	5	5	5	23	3'15"4 (9)	11 m 60 (9)	2'41"5 (45)	86
Maxime NUGUES	5"5 (9)	5	3	5	22	3'31"5 (6)	10 m 70 (6)	3'00"1 (25)	59
Louis PERCHER	6"1 (8)	4	4	3	19	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	89
Maxence RALU	5"2 (10)	5	1	4	20	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	90
Tangui TRANCHANT	5"2 (10)	5	4	4	23	3'05"2 (10)	14 m 20 (10)	2'36"0 (50)	93

RÉSULTATS

Pré-France de cross / BREST - dimanche 12 février 2012 (437km)

course vétérans / 247 classés :

134^e **Franck JOUATEL** en 36 mn 56 s

course cadets / 144 classés :

40^e **Basile LEDUQUE** en 16 mn 53 s qi
 47^e **Albin FOUBERT** en 16 mn 56 s
 60^e **Aymerick DROUILLET** en 17 mn 21 s
 110^e **Jimmy DOUVRY** en 18 mn 26 s
 128^e **Marc POTTIER** en 19 mn 06 s

course cadettes / 133 classées :

130^e **Maelann ROGER** en 21 mn 03 s

course minimales filles / 108 classées :

105^e **Gwladys DROUILLET** en 13 mn 05 s

course minimales garçons / 105 classés :

36^e **Pierre BADIER** en 12 mn 35 s
 104^e **Amaury RALU** en 15 mn 37 s

cross long hommes / 213 classés :

119^e **Bruno LECADRE** 99^e SH en 39 mn 55 s
 120^e **Frédéric DUBOIS** 100^e SH en 39 mn 57 s
 153^e **Mickaël POTTIER** 129^e SH en 41 mn 21 s
 169^e **Romain BACOU** 141^e SH en 41 mn 56 s
 195^e **Thierry DROUILLET** 162^e SH en 44 mn 00 s

Triathlon Benj. / Min. - MONDEVILLE / samedi 25 février 2012 (110 km)

Benjamins Filles	place	points	longueur		50 m	poids 2 kgs	performance
Noélie TRANCHANT	14 ^e / 36	63	3 m 40		8'' 25	6 m 97	R 6
Benjamins Garçons	place	points	longueur	1000 m	50 m	poids 3 kgs	performance
Romaric LARUE	9 ^e / 26	63	3 m 83	3' 18''94		4 m 65	R 6
Baptiste TAMISIER	19 ^e / 26	51	3 m 14		8'' 53	6 m 44	D1
Minimes Filles	place	points	longueur		50 m	poids 3 kgs	performance
Mariam MALANDA	9 ^e / 28	64	3 m 73		7'' 67	7 m 05	R 5
Minimes Garçons	place	points	longueur	poids 4 kgs	50 m	hauteur	performance
Emeric TRANCHANT	8 ^e / 24	63	4 m 47		8'' 93	1 m 42	R 6
Léo EL GHRANDI	21 ^e / 24	39		6 m 54	9'' 79	1 m 22	D 4

Pré-France en salle / VAL-DE-REUIL - samedi 25 et dimanche 26 février 2012 (154 km)

60 m cadets :

1^{er} tour: **Kévin CHAUMETTE** en 7 s 60 R1
 2^e tour: **Kévin CHAUMETTE** en 7 s 49 IR4

200 m cadets:

1^{er} tour: **Kévin CHAUMETTE** en 24 s 34 R3

Epreuves ouvertes USOM / MONDEVILLE - Mercredi 29 février 2012 (110 km)

1000 m :
Albin FOUBERT 2 mn 48 s 72 R4
Aymerick DROUILLET 2 mn 59 s 76 D1
Guillaume THIBAudeau 3 mn 04 s 09 D3
Jimmy DOUVRY 3 mn 13 s 47 D5
Marc POTTIER 3 mn 21 s 37 D7
Véronique VENARD 3 mn 24 s 08 R5

PHOTOS



Simon GANNE et Albin FOUBERT au coude à coude lors des régionaux d'Hérouville



Noémie TRANCHANT au relais du triathlon d'Alençon



Thomas GOUPIL au relais épingle du Kid'athlé d'Alençon

**Le blog de l'A3 a une nouvelle adresse
www.a3alencon.fr**

*Retrouvez-y les informations essentielles
à la vie du club*

Abonnez-vous à la newsletter !



Mariam MALANDA KIBWETA au lancer de poids à Mondeville

La casse de fibres

Lorsque l'on aborde la thématique de l'endurance, la plupart du temps, c'est sous la problématique de l'endurance cardio plus rarement énergétique (avec un équilibre entre les filières lipidiques et glucidiques) ou psychologique (endurance à la fatigue).

Une quatrième composante n'est pourtant pas à négliger, il s'agit de la composante musculaire de l'endurance....Or c'est un des principaux facteurs limitant de l'endurance lors des performances en longue distance, en terrain de montagne (trail, ski alpinisme en particulier). C'est en abordant cette problématique qu'il est très tendance de dire qu'il faut **casser de la fibre** pour, dixit les uns et les autres, "renforcer le muscle"

Possible mais ... qu'est-ce donc que casser de la fibre ?

Sans aucune prétention de vérité, les quelques lignes qui suivent sont des modestes éléments de réponse à cette problématique du « casser de la fibre » en lien au développement de l'endurance musculaire.

Tout d'abord évitons la confusion : casser de la fibre musculaire ... et casser du muscle. Non, on ne doit en aucun cas casser du muscle ... sauf à aimer son toubib !!



Il est utile de rappeler que "casser de la fibre" ne veut pas dire "casser du muscle"

En réalité, s'entraîner effectivement et aussi paradoxalement que cela puisse paraître, ce n'est pas que " stimuler l'organisme, c'est aussi contrôler de manière raisonnable, savoir "dégrader" ... puis "récupérer" de cette dégradation. Si lors d'un effort important, certaines fibres musculaires cassent avec des membranes (aponévroses) qui peuvent subir de minuscules déchirures.... cela ne veut pas dire pour autant que le muscle est cassé !

Si tout cela reste raisonnable, l'organisme va se mettre au travail pour reconstruire les fibres cassées en fibres plus fortes et plus résistantes.

Les membranes (aponévroses) seront ainsi renforcées, ce qui va leur permettre de mieux résister à l'arrivée massive de l'acide lactique pendant l'effort ou plus encore, aux vibrations dues aux chocs à répétition.

Lorsque l'on parle de "casser des fibres musculaires", on se place donc bien sur cette dialectique qui consiste à **dégrader pour reconstruire en plus fort**.

Une étape essentielle : le repos de reconstruction

Il me semble tout aussi important d'insister sur l'étape de reconstruction qui se passe durant la phase de repos.

La notion de repos est à prendre complètement en compte comme un vrai paramètre de l'entraînement, derrière un travail de casse de fibres car elle est primordiale ... sans quoi casser des fibres deviendra se casser tout court !!!

Le principe de la casse de fibre comprend donc deux étapes :

étape 1 : je casse

La démarche: structurer des séances en travail excentrique (lorsque les fibres musculaires s'allongent pendant une contraction) pour favoriser au maximum le nombre de myofibrilles qui vont se déchirer localement. Plus la sortie sera intense (avec de nombreux chocs ou des sauts de marches) plus le nombre de myofibrilles qui se cassent sera important. ...là, je simplifie au maximum !!

Pour faire très court plus je déclenche de contractions excentriques (le muscle s'allonge pendant la contraction musculaire) plus je casse de fibres donc plus je vais reconstruire de la fibre ...Ce qui aura pour résultat de donner un muscle plus fort et plus dense .

Ces déchirures localisées (cause des courbatures) déclencheront une inflammation qui va se résorber dans les 24 heures à 48 heures suivant le degré d'optimisation de l'entraînement .

Le corps est bien fait, naturellement, il va reconstruire ces myofibrilles mais de manière plus forte qu'initialement..

Mais enfin il faut savoir raison garder, cela fonctionne bien si on laisse le temps à l'organisme de reprendre son souffle très franchement courir à nouveau comme un bourrin sur des grosses courbatures, c'est prendre le risque de voir les déchirures fibreuses s'accroître jusqu'à une vraie déchirure musculaire.... beaucoup moins cool !!

étape 2 : je reconstruis mes fibres

En cassant de la fibre, Lapalisse dirait aussi bien que moi que nous nous retrouvons avec des fibres plus petites.

L'organisme va donc s'activer pour que ces nouvelles petites fibres retrouvent leurs esprits et leur taille perdue dans la bataille !! **D'où l'importance de la phase de "repos-reconstruction"**

Le repos sera nécessaire après une récupération active qui va privilégier le travail de l'amplitude musculaire par l'allongement de la foulée plutôt que la fréquence des foulées. (L'amplitude de la foulée permettra une meilleure circulation sanguine donc une meilleure évacuation des toxines ... et au final une meilleure récupération...)

Je pense qu'il est vraiment important de laisser le temps à l'organisme de se reconstruire après une séance de forte casse et plus encore après un trail de préparation.

Voilà pourquoi il ne me semble pas judicieux d'enchaîner les longs trails sauf à jouer au diable et voir les courbatures arriver de

DOSSIER

plus en plus tôt d'un trail à l'autre ... sans parler de l'organisme qui risque de crier "stop !" par une blessure !

Durant cette période de régénération, il est vraiment déconseillé d'effectuer une séance à nouveau traumatisante pour les fibres. On peut en revanche tout à fait structurer des séances de travail intensif si celui-ci n'est pas sur une dominante travail excentrique. En revanche positionner un long trail (style Restonica trail.... beh oui un peu de pub pour ma terre d'adoption !!) 6 à 7 semaines avant une course comme l'UTMB est tout à fait intéressant

Associer le repos à un apport en nutriment adéquat ...

Eh oui si une algue pousse avec des oligoéléments fournis par l'eau, il ne faut pas perdre de vue que nos fibres musculaires se développent avec des protéines !! Alors certes la raison est nécessaire; la surconsommation de protéines peut-être rapidement atteinte si on commence à attaquer la prise de poudre de perlimpinpin qui permettront juste de causer quelques dégâts collatéraux au sein du système rénal !!

Mais ne pas penser qu'aux protéines ... les vitamines antioxydantes sont elles aussi indispensables !



Si un exercice excentrique va casser de la fibre, il va aussi libérer des radicaux libres qui sont des molécules incomplètes avides de liaisons qui vont avoir la fâcheuse tendance de se coller à toutes les copines qui passent en perturbant leur fonction.... Les vitamines E et C vont avoir un rôle d'aspirateurs (si j'ose m'exprimer ainsi) en captant ces radicaux libres pour les détruire (le sélénium est également un excellent capteur de radicaux libres) Bon voilà il ne vous reste plus qu'à filer sur un parcours bien "cassant" pour aller "casser de la fibre"

Casser de la fibre suffisant pour optimiser son endurance musculaire ?

Non bien sûr !

Il faudra aussi travailler l'endurance dite de "force", par des séances d'entraînement appropriées.

Question: Les compléments en acides aminés, les BCAA souvent proposés en gélules par diverses marques : efficaces, à limiter comme les protéines en poudre, ou sans effet pour la reconstruction musculaire ?

La question pourrait apparaître "hors sujet", en réalité, elle est complètement dans la réalité du suivi d'une séance de casse de fibres mobilisée sur des mouvements excentriques

En effet lors de la multiplication de mouvements excentriques répétés des centaines de fois la dégradation importante des fibres musculaires va se traduire par une inévitable destruction des protéines dites contractiles indispensables pourtant aux qualités fonctionnelles du muscle.

Lors d'une séance de casse de fibres une part très importante des BCAA est transformée par les muscles pour former de l'alanine, substrat principal de synthèse du glycogène dans le foie (la néoglucogenèse hépatique pour les intimes).

Si la séance a été longue et très cassante, la concentration en BCAA deviendra très faible, et le muscle se « détruira » pour fournir de l'alanine. Pas très cool

Voilà pourquoi il est essentiel de renforcer dès les premières heures par un apport en acides aminés.

Lors d'un cycle à forte charge et si les entraînements "durs" s'enchaînent, pour faciliter la récupération, on peut envisager un apport sur 3 semaines d'acides aminés type ACM 20 (Propharma est un vieux labo qui propose l'ACM20 depuis plus de 15 ans) ou encore les BCAA de chez Scientec-Nutrition ...

Cela étant, il faut savoir raison garder, ce n'est pas une séance de 2h de casse de fibre par semaine qui va nécessiter une supplémentation en BCAA...

Une alimentation équilibrée suffisamment riche en acides aminés sera le plus souvent suffisante (exemple d'apport en post séance de casse de fibres : 80 à 100g de poudre de crème sport déjeuner maison riche en amande en poudre) sauf si on croit aux vertus de l'effet placebo des gélules !!

Ne pas oublier non plus que la dégradation des BCAA est étroitement liée à la présence ou non des glucides, une présence suffisante et régulière de glucide (en particulier au cours d'un ultra) va permettre de limiter considérablement l'oxydation des acides aminés ...

Enfin on s'accorde à dire que la quantité de BCAA ingérée devra en tout état de cause être de l'ordre du gramme par heure ... et pas au delà !!

Ainsi une composition à 2 g de protéine dont 1 g de BCAA me semble tout à fait intéressante au delà ... comme pour beaucoup de supplémentation en excèscela va être au rein de faire le boulot et à l'urine d'achever la basse besogne du trop plein inutile

Ne pas oublier non plus les apports en vitamines du groupes B (B2, B6 et B12) qui facilite l'assimilation des acides aminés et renforce la synthèse protéique (le germe de blé est en ce sens un excellent apport en complément).

l'endurance de force

petit rappel :

Ne pas confondre la force avec la puissance...

Puissance = Force x Vitesse

le débat :

Rien n'est démontré scientifiquement pour avancer de manière certaine le bien fondé de cette formule et du rapport force vitesse pour gagner le plus efficacement possible en puissance.

Pour ma part, dans les sports d'endurance, je préfère parler d'avantage "d'endurance de force" que de "force pure" .

Et puis, ne pas penser que le développement de cette filière serait l'aboutissement du qualitatif d'un entraînement !

Tout comme l'est l'hypervitesse d'un geste moteur, le développement de la PMA/VMA, l'endurance de force est une composante de la performance et non une fin en soi.

A mon sens, il ne faut pas remplacer les séances de force, elles sont fondamentales dans le cadre de la préparation physique et doivent impérativement trouver une place sur les macrocycles de foncier. Mais on peut aussi aborder une structure de type systémique qui va permettre de combiner force et vitesse.

Ce type de structure qui porte parfois le terme barbare de " power", à le mérite d'être plus "ludique" et moins rébarbative que la séance pure d'endurance de force

EN PRATIQUE ...

Quand et comment ?

L'endurance de force se met en place pendant la phase foncière de la préparation, pour un cycliste, elle va se pratiquer essentiellement durant l'hiver, un skieur la positionnera en été.

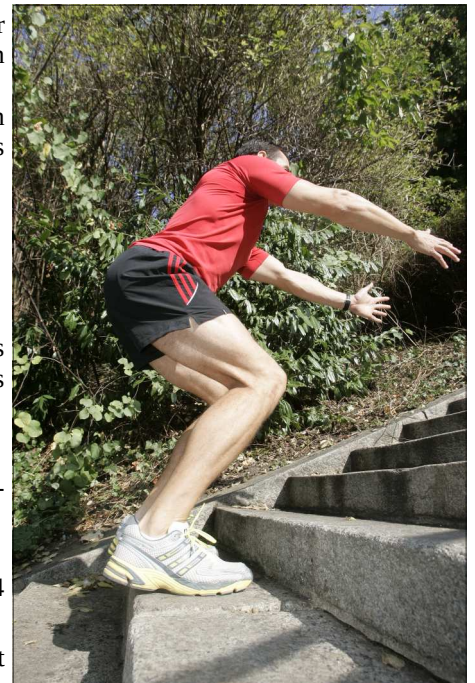
Le principe est somme toute assez simple, il est transférable du vélo au vélo elliptique en passant par le home trainer, voire la course à pied sur de très fortes pentes ou les montées d'escalier en foulées bondissantes.

EN COURSE A PIED

- Choisir une très forte pente
- **8 à 10 fois** 200m à 300m de côte à fort % en essayant d'allonger au maxi les foulées tout en restant avec un minimum de vitesse (droit dans le pentu comme disent mes amis savoyards)
- Récup juste le temps de la redescente
- autre possibilité : distance plus courte (durée de 1 à 3' maxi) sur pente très forte en foulées bondissantes

VARIANTE CITADINE : les escaliers

- Réaliser des intervalles de 2 et monter progressivement au cours des semaines jusqu'à 4 minutes
- nombre de répétitions : là encore tout est question de progressivité : commencer à 5 et finir à 10-12.
- foulées bondissantes avec le plus grand nombre de marches montées par foulées tout en gardant un certain rythme Récup en redescendant cool



Faut-il avoir l'oeil sur le cardio pendant une séance de force ?

Le débat sur la FC pendant une séance d'endurance à la force est tout à fait subsidiairecar ce n'est pas le fondamental du travail !!

On est sur un travail prioritairement musculaire, inutile de rester rivé sur son cardio pendant une telle séance !

L'endurance de force c'est d'abord produire un niveau de tension élevé au sein des fibres musculaires.

C'est pour cela que je préfère parler sur le plan sémantique d'endurance de force plutôt que de "force" lorsque je propose un travail spécifique développant la faculté à utiliser un gros développement.

Ne pas oublier que cette faculté à produire un niveau de force élevé dépend aussi de facteurs bioénergétiques, des facultés de coordination etde l'état de fraîcheur du coureur.

Voilà pourquoi ce type de séance est à placer le lendemain d'une séance peu mobilisatrice sur le plan neuromusculaire. Je ne pense pas qu'il soit judicieux de placer une séance d'endurance de force après un effort déjà important, en effet on peut parler d'endurance de force pour des efforts maximaux qui durent entre 2 minutes et 8 minutes environ.

Au-delà de cette durée, les facteurs énergétiques limiteront le qualitatif de la séance.

Le pourcentage de fibres (fibre FT, blanche, appelé aussi type II) d'un muscle joue un rôle déterminant dans de telles séances de force.

C'est l'augmentation de la sollicitation de ces fibres que l'entraînement va rechercher car elle est essentielle pour gagner en endurance de force.

rappel :

Nos muscles disposent de 4 grands types de fibres musculaires; les deux plus connues sont :

- **fibres blanches (II b)** : grande vitesse de contraction, beaucoup de force mais peu d'endurance (fibres rapides), elles sont rapides, puissantes, consomment beaucoup d'énergie ATP. Ce sont des fibres adaptées à un exercice intense de courte durée.
- **fibres rouges (I)** : peu de vitesse et peu de force, mais grande endurance (fibres dites lentes qui consomment peu d'énergie ATP. Elles sont adaptées à un exercice d'endurance.

En plus de ces fibres rouges et blanches, on dispose aussi de deux types de fibres dites intermédiaires, les fibres roses:

- **fibres roses de type IIa** : rapides et endurance moyenne.
- **fibres roses de type IIab** : rapides et faible endurance.

La force musculaire dépend du nombre d'unités motrices mobilisées pendant la contraction et du nombre de fibres musculaires dans une unité motrice. Plus il y a de fibres par unité motrice (la moyenne est autour de 200 mais on peut monter la valeur jusqu'à 500), plus l'endurance de force engendrée sera importante.

le développement de l'endurance de force est-il compatible avec l'adolescence?

En matière de développement de l'endurance de force « les réticences » en la matière à propos des adolescents se fondent sur des études déjà bien anciennes

Je conseille l'excellent ouvrage d'Olivier Pauly sur cette problématique : "[Musculation pour l'enfant et l'adolescent: pourquoi, quand, comment ?](#)"

Je ne vais pas faire l'affront de faire du copier coller des réflexions d'Olivier et sur l'intérêt du développement de cette qualité chez le sportif adolescent mais le développement de la force n'est du tout incompatible avec l'adolescence dès l'instant où l'on reste évidemment sur des charges raisonnées ...

Un exemple en cyclisme: tourner les pédales du vélo en étant sur du 50 de tour de pédale par minute et des séries de 3' avec une récup complète (de l'ordre du double du temps de travail) reste précisément dans le raisonnable en terme de charge .

Ma position est souvent contredite par le discours ambiant véhiculé dans les années 70, le développement de la force serait "à priori" dangereux pour un adolescent....

Mais voilà je ne connais pas de travaux scientifiques récents démontrant que l'usage "raisonnée" de l'endurance de force est une problématique conduisant à de sérieux problèmes articulaires pour un adolescent... à condition bien sûr que le travail de l'endurance de force se fasse de manière raisonnée ... **et de manière contrôlée** ...

Dans ce domaine chacun y va de son expérience personnelle ou du fils du voisin qui s'est "explosé" suite à de trop fortes sollicitations sur l'entraînement de la force ..

A contrario, je pourrais vous rapporter l'expérience de mon fils qui grimpe depuis de très nombreuses années, se fait de séances de force régulièrement et n'a encore jamais explosé une poulie sur une de ses paluches ... alors que certains de ses potes ont déjà racroché définitivement leurs chaussons pour "tendons en compote" et autres dos fracassés.

Aurait-il pour autant des tendons de Terminators ?

Surement pas !

Aurait-il été particulièrement sensibilisé sur la manière de conduire une séance d'endurance de force par son père et sa mère là c'est plus que probable !!

Une évolution sur les risques de l'entraînement de la force au cours des 30 dernières années

Dans le domaine du développement de l'endurance de force chez les adolescents la communauté scientifique a vraiment évolué depuis les affirmations de Vrijens en 1978 qui lui même s'appuyait sur les affirmations de Ainsworth (1970);

L'un et l'autre de ces chercheurs apportaient leur argumentaire sur des expériences avec des charges lourdes proches de la maximale et sur des durées d'expérimentation fort courtes

Les Canadiens Joe Blimkie et Alain Marion (1993) ont effectué une remarquable synthèse des principales données scientifiques sur l'entraînement de la force au cours de la période pré-pubertaire.

Il y a désormais un modus vivendi pour affirmer que l'entraînement de la force ne constitue pas une activité particulièrement risquée pour le système musculo-squelettique de l'adolescent à condition que les séances se fassent en progressivité.

avec l'aimable autorisation d'Alain ROCHE

<http://www.diet-sport-coach.com>



COMPTE-RENDU

Réunion du bureau du 27 février 2012

Présents: Patrick Tranchant, Henri Blaise-Martin, Serge Leduque, Franck Jouatel, Maurice Jouatel, Philippe Peccate

➤ *Le compte-rendu de la réunion du CA du 30 janvier 2012 est approuvé.*

Compétitions:

➤ Au triathlon organisé par le club à la Halle des Sports, la participation des athlètes du club a été remarquable, celle de l'APPAM très satisfaisante. La Bayard n'avait envoyé qu'une petite délégation. Le bureau se félicite de la présence de M Pueyo, maire d'Alençon et de ses adjoints, Stéphanie Bretel et Jean-Claude Pavis, à la remise des récompenses.

Le bilan de cette compétition est l'occasion pour les membres du bureau de noter une nette désaffection des benjamins et minimes à ce genre d'épreuves. La présence du Kid Athlé fait perdre de la *lisibilité* à l'organisation des triathlons. Certains clubs ont d'ailleurs fait le choix de ne plus aligner d'athlètes benjamins/minimes dans ce cadre-là. La Ligue serait bien inspirée de réévaluer les options prises lors de la mise en place de ces structures.

➤ Le déplacement à Brest pour les pré-France de cross s'est déroulé dans de bonnes conditions. Les performances des athlètes du club lors de ces championnats se sont révélées conformes aux prévisions. Cependant, il faut noter le résultat de Pierre Badier qui, malgré un manque de préparation, se classe 36^e de sa catégorie. Il faut saluer bien sûr la qualification de Basile Leduque pour la finale dans la catégorie cadet. Un incident de course en a privé malheureusement Albin Foubert qui, malgré un retour en force, a raté d'un souffle une qualification méritée.

Le coût total du déplacement s'élève à 692,66 € dont 240,73 € d'hébergement, 243,35 € de restauration et 208,58 € de carburant. Comme il avait été proposé, le repas des jeunes a été totalement pris en charge par le club. La ligue remboursera une partie des frais pour les trois minimes du club présents.

➤ Les athlètes qui ont fait le déplacement au triathlon minimes/benjamins de Mondeville ont pu profiter des installations excellentes de la Halle Michel d'Ornano et se confronter aux athlètes du Calvados dans une saine émulation.

➤ Kévin Chaumette, qualifié aux pré-France en salle à Val-de-Reuil, a su, dans une situation particulière, montrer beaucoup de détermination et rester à la hauteur de ses performances précédentes.

Vie du club:

➤ Concernant les déplacements des athlètes, le règlement concernant la prise en charge des frais de déplacement est rappelé.

Le club va prendre ses dispositions afin qu'une alternative à un remboursement financier soit proposée sous forme de déduction fiscale. La somme non réclamée au club sera considérée comme un don.

➤ Concernant les entraînements du samedi, ceux-ci ne sont pas annulés pour les cadets lorsqu'il y a un triathlon. Ainsi, le samedi 3 mars, il y aura entraînement -uniquement- pour les cadets (et autres catégories supérieures); l'éveil athlétique, les poussins, les minimes et les benjamins étant conviés à participer au triathlon de L'Aigle.

➤ La préparation des **interclubs** à Héлитas du 5 mai prochain va se mettre en place. Ce programme concerne les athlètes à partir de la catégorie **cadet**.

Les athlètes vont être invités très prochainement à choisir les épreuves auxquelles ils souhaitent participer. Ils pourront proposer trois choix par types d'épreuves.

Le club pourra engager 3 athlètes pour une même épreuve (seules les deux meilleures perfs seront retenues).

Chaque athlète pourra choisir 2 épreuves (course et/ou concours) et un relais (4x100 ou 4x400 H ou F). Les cadets ne sont pas autorisés à concourir pour le 3 000 m steeple et le 5 000 m. Les cadets, les juniors et les espoirs devront utiliser les engins de la catégorie senior pour les concours.

Le bureau rappelle l'importance d'une telle épreuve pour la vie du club et compte sur **la présence du plus grand nombre** d'athlètes. Des séances d'entraînement spécifiques seront proposées.

➤ Les récompenses concernent pour l'année 2011, 29 athlètes pour un montant total de 755 €. Ces récompenses se présenteront sous forme de bons d'achat de 15 à 50 € à faire valoir auprès du magasin **Décathlon** d'Alençon. Elles seront remises lors d'une soirée le 23 mars à la salle des Loisirs de Damigny à partir de 19h. Il va être demandé aux participants d'apporter un plat salé ou sucré afin de donner une suite conviviale à cette remise de récompense. Le club offrira les boissons.

➤ Le club s'est associé au centre Gauguin de Perseigne afin de participer à une journée d'animation le samedi 2 juin.

Trésorerie:

➤ La société **FITECO** offre une somme de 100 € au club. De même, l'entreprise **Charpente Sablé** offre une somme identique. Qu'ils en soient ici remerciés.

➤ Un partenariat avec **Groupama** est en court.

➤ Un devis concernant un stand pliant d'un montant de 835,29 € a été établi auprès de la société **Raclet** afin d'être présenté à M. Siney / **Profil +** qui s'est proposé de sponsoriser cet achat.

➤ Les sommes disponibles sur les comptes s'établissent au 27/02/2012 de la manière suivante:

- Compte-chèques: 698,99 €
- Compte de la Ligue: 240,85 €
- Compte-livret: 5 100,00 €

☞ Prochaine réunion: **lundi 26 mars 2012 à 18h 30**

INTERCLUB

REGLEMENT DES INTERCLUBS / Stade HELITAS – CAEN 5 mai 2012

Les règles

Niveau 1 Promotion

- Participation mixte – Totaliser 9 à 25 performances.
- Classement établi à partir de l'addition des 2 tours.
- Nécessite la présence de 4 à 12 athlètes minimum.
- Possibilité de présenter 3 athlètes sur une même épreuve (les deux meilleures perfs seront retenues)
- 1 athlète peut participer à 2 épreuves + 1 relais.
- Interdiction de doubler une course à partir du 800 m
- Participer à au moins 1 relais féminin ou masculin
- Les cadets et cadettes tout le programme sauf 3 000 Steeple, 5000 m. (interdiction de faire 2 courses de plus de 200 m)
- Interdiction aux minimes.
- Présence de 2 jurys dont 1 régional (juge absent – (500 points)

Niveau 2 Régional

Le même règlement que promotion

- Mais totaliser de 26 à 50 performances.
- Présenter 2 relais.
- Nécessite la présence de 13 à 24 athlètes minimum.
- Présence de 4 jurys dont 3 de niveau régional
- Absence de jury pénalité de 500 points par jury manquant.

☛ Une telle épreuve est essentielle pour la vie du club qui compte sur la présence du plus grand nombre d'athlètes. Tous les points sont bons à prendre. Des séances d'entraînement spécifiques seront proposées.

BOUTIQUE

Pour ceux qui souhaitent avoir un équipement aux couleurs du club, sont disponibles les articles suivants:

SHORTS HOMMES - 25 €:

- 2 en taille S
- 1 en taille M
- 2 en taille L
- 2 en taille XL

SWEATS HOMMES ou FEMMES - 20 €:

- 5 en taille M
- 5 en en taille L
- 6 en taille XL

SHORTYS FEMMES - 25 €:

- 2 en taille L

CUISSARDS HOMMES - 25 €:

- 2 en taille S
- 2 en taille L
- 1 en taille XL



Basile LEDUQUE
aux pré-France cross de BREST

INTERCLUBS

5 MAI 2012

EPREUVES femmes	EPREUVES hommes
100 m	100 m
200 m	200 m
400 m	400 m
800 m	800 m
1500 m	1500 m
3000 m	3000 m
	3000 Steeple
	5000 m
MARCHE	MARCHE
100 Haies	110 Haies
400 Haies	400 Haies
HAUTEUR	HAUTEUR
LONGUEUR	LONGUEUR
Triple SAUT	Triple SAUT
PERCHE	PERCHE
POIDS	POIDS
JAVELOT	JAVELOT
DISQUE	DISQUE
MARTEAU	MARTEAU
4 X 100	4 X 100
4 X 400	4 X 400

A3 ALENÇON
Le Rouillé 61250 St-Nicolas-des-Bois
☎ 06 16 86 38 40

www.a3alencon.fr

Coordonnées du rédacteur:

Philippe Peccate

24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny

☎ 06 08 03 70 04

✉ philpeccate@aol.com



Sablé
Couverture, Charpente

Pour tous vos travaux de:
Couverture, Charpente, Zinguerie, Etanchéité, Ramonage, Démoussage,
Réparation, Neuf, Rénovation, Installation tuiles et panneaux photovoltaïques

Mickaël Sablé
Tel: 02.33.27.46.43
E-mail: mickaelsable@orange.fr
Le bourg 61170 Marchemaisons

Devis gratuit

R.C.S Alençon 508 542 642