

NEWS TRAILLEUR

N°7

JUIN - JUILLET 2021

EN BREF



RECAP'

Les mesures sanitaires s'étant allégées, le club a pu reprendre une vie plus normale. Ainsi un stage de trail a pu être organisé à Caunteret du 11 au 13 juin.

Un groupe de 24 traileurs est parti sur les sentiers direction du lac d'Estom, refuge de Russel, le pont d'Espagne et le lac de Gaube.

Un petit groupe de marcheurs c'était greffé au stage et a pu arpenter les sentiers pyrénéens.

Un beau week-end rempli de paysages de convivialité et de dénivelé. La rumeur dit que ce qui se passe à Caunteret reste à Caunteret ;)

Le 1er juillet, les adhérents ont testé le tracé fait par Nico et Yo P. en vu de

l'organisation d'une course made by la TT17. Nos traileurs ont eu le privilège de voir le phare de la Coubre privatisé pour leur entraînement, et le contourner en empruntant 3 boucles différentes avant de gravir ses quelques 300 marches !



ENTRAINEMENTS

Les courses ont repris pour le plus grand bonheur de tous, les dossards s'accrochent à nos tee-shirt bleus d'une façon effrénée. Et si nous franchissons le cœur haut les lignes d'arrivées, c'est grâce aux entraînements. Le coach concocte chaque semaine un programme spécifique, afin de préparer et accompagner chacun dans ses différents objectifs.

Ainsi depuis le 10 mai, la prépa UTMB / GRP a commencé. Les rendez-vous trail se font toujours le mardi et jeudi à 19 heures et le samedi et dimanche matin. Les marcheurs ne sont pas restés et se réunissent tous les mercredis soir et samedi matin pour prendre la relève des traileurs !



ACTU

Les courses ont repris et les couleurs bleues ont ainsi été portées à travers de nombreuses régions.

Nous pouvons noter quelques unes des courses

Le Patou trail à Saint Lary 42 km et 3300m D+

L'Altore trail - OFF en Corse 25km et 2000 m D+

La GTVO ou Grand trail de la vallée d'Ossau dans le Bearn : 74 km et 5000M de D+.

Le Trail de la grande Champagne en Charente, de 12 à 52 km. gabasios

L'Anéto trail - à Luchon, Premier objectif club : du 21 au 85km. Une belle délégation était présente avec presque 20 adhérents. Le club a été aperçu le long de la course, et commence à être connu et reconnu.

Une belle récompense pour le bureau, les adhérents et le président !

Partenaires OR	Partenaires BRONZE	Autres

PARTENAIRES DE LA TT17
Rejoignez l'aventure



CAMILLE RUAUD, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE À SAUJON NOUS PARLE D'HYDRATATION

Elle va de pair avec l'alimentation. Suivant le moment de la préparation, les besoins hydriques vont être différents, tant sur le volume que sur les apports nutritionnels. Une mauvaise hydratation peut être à l'origine de nombreux maux et déséquilibres, elle peut aussi engendrer une progression moins évidente. Ces déséquilibres sont tout de suite plus flagrants lors des compétitions.

Quelques conseils en pratique :

Au quotidien, pensez à vous hydrater régulièrement tout au long de la journée, au minimum 1.5L à 2L d'eau plate par jour.

Pendant l'entraînement, suivant la durée et l'intensité, l'eau à elle seule peut suffire. Si l'effort dure plus d'1H30, il faut veiller à la compléter en sel et en sucre s'il n'y a pas d'apport alimentaire. 1g de sel par litre, et 30 à 100g de glucides par litre suivant l'effort et les conditions climatiques. Plus il fait chaud, plus on dilue, et inversement, plus il fait froid, plus on concentre. Emmener des petits sachets de sel, et du jus de fruit dilué fera très bien l'affaire.

Si l'effort dure plus de 5h, veiller également à avoir un apport en protéines suffisant dès le début de la course ! On le calcule sur la base suivante : 0.2g de protéines par kilo de poids et par heure.

Vous noterez aussi que je ne parle pas de distance, mais bien de durée d'effort ! En post-compétition, une hydratation régulière et suffisante dans les 2h qui suivent l'effort permettra de récupérer beaucoup mieux. Une collation adaptée, comme un yop enrichi en poudre de lait ou encore des pancakes hyperprotéinés viendra compléter l'action bénéfique de l'hydratation post course.

Petite note concernant la bière post-compét' ... c'est bon pour le moral !

Pour toute question n'hésitez pas à la contacter !



Diététicienne nutritionniste

53 avenue Gambetta
17600 Saujon

☎ 06 99 71 31 26

@ camille.ruaud9@gmail.com
f @ camille_dieteticienesaujon

