

Novembre / Décembre 2021 Numéro 2

NEWSASM

COURSE

Quelques courses,
participants et résultats

VIE DU CLUB

Les travaux sur
la Mauldre

PARLONS
TECHNIQUE
Les fractionnés

CONSEILS PRO

Le pistolet
vibro-massant



Photo : Bédouit Roudau



Le mot du président

A l'occasion de la sortie du 2e numéro de « ASM News » qui coïncide avec les fêtes de Noël, je souhaiterais faire un focus sur cette première partie de saison qui a vu l'ASM enregistrer un nombre record d'adhérents.

Si la pandémie n'a pas cessé, en revanche, les épreuves ont pu reprendre pratiquement normalement. Ainsi, nombre d'entre vous ont participé à la Wild Race Thoiry, la RAC, Course du Château de Versailles, marathon de Paris et les diverses épreuves de Deauville.

Sous l'égide de notre nouvel entraîneur Gautier qui a brillamment succédé à notre Tonio, j'ai pu constater les nombreux progrès chez beaucoup d'entre vous. Je vous encourage donc à persévérer en assistant, fidèlement, aux entraînements. Même si les travaux de reméandrage de la Mauldre, au Parc Fourmont, ont bien pénalisé nos séances du mois de Novembre et Décembre. J'espère que ceux-ci seront terminés pour la reprise, début janvier, afin que la qualité des séances puisse revenir à la normale.

Je souhaite, à l'ensemble des membres de l'AS Mauloise, mes meilleurs voeux 2022 et une belle année sportive.

ASMent vôtre.
Laurent MASSET





COURSE



Les Bacchantes à Paris Bois de Boulogne Course solidaire pour lutter contre le cancer de la prostate le 11 Novembre 2021



*Une course pas sérieuse
pour une cause sérieuse*



10 km
Olivier Paulin: 51:44
Gilles et Natte Lerideaux: 59:36





COURSE



Les Flambeaux Trail nocturne à Montfort l'Amaury

Le 13 Novembre 2021 - 10 et 18 km



Course technique
avec un dénivelé de 245 m

18 km

Patrice Barthélémi 1h50

10 km

Benoît Roudaut 1h27

Caroline Gillier-Paulin 1h21

Laure Pigot 1h32

Olivier Paulin 1h21

Philippe Guillaume 1h34

Sandrine Cardoso-Norel 1h32

Sébastien Charbonneau 1h03

COURSE



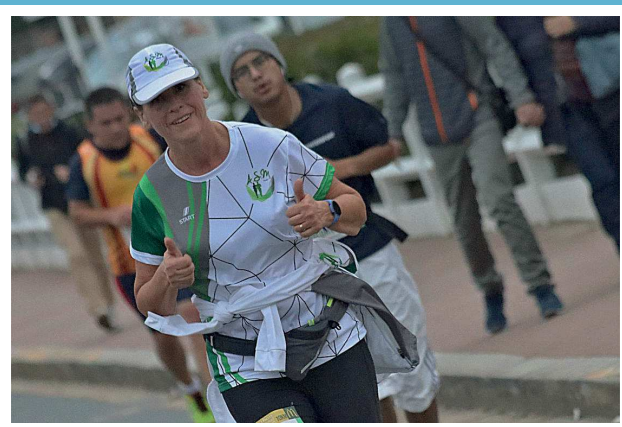
Deauville Semi-marathon

Guillaume Griffon: 01:54:21
Marianne Forey: 02:04:29
Thierry Maître: 01:53:13
Valérie Lemanceau: 02:04:16



Deauville 10 km

Laurence Roux: 01:04:14



*Cesaric
saluant la foule*



Deauville Marathon

Benjamin Fondeur: 03:57:53

Eric Lonchamp: 04:06:34

Laurent Masset: 04:18:19

Sylvain Roux: 04:04:00

Thierry Crespin: 04:18:19

*son premier
marathon*

*son premier
marathon*





COURSE



Marathon du Beaujolais

le 19 Novembre 2021



Titi, Yoda, Cesaric

*Pas de chrono,
que du bonheur !!!*



COURSE



Route des 4 châteaux le 20 novembre 2021 - 19 KM

Caroline Gillier-Paulin: 02:13:02
Christine Laroche: 02:13:01
Florence Brachet: 01:52:49
Jérôme Tanchot: 01:51:47
Laurent Leturger: 02:13:02
Olivier Paulin: 24:03:46
Philippe Guillaume: 02:24:03
Thomas Boudrot: 01:48:05

COURSE



ChocoTrail d'Hardricourt

le 12 Décembre 2021

*L'originalité c'est de courir pour
une vraie médaille en chocolat*

*Un parcours nature
sur les berges de Seine*



24 km

Thierry Maitre: 02:31

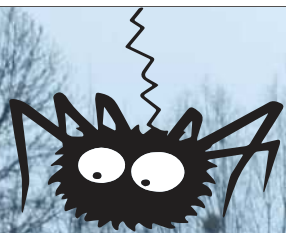
Jérôme Tranchot: 02:38

Thomas Boudrot: 02:30

13 km

Benjamin Fondeur: 01:20

Sandrine Galan: 01:34

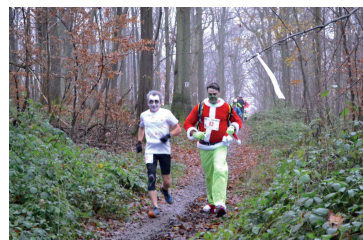
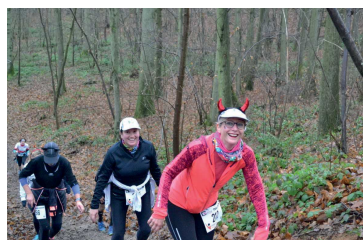
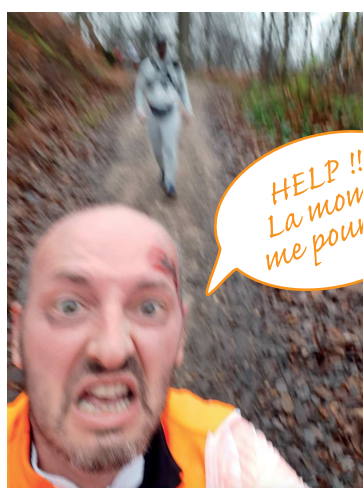


COURSE



Trail'Oween Les Clayes sous Bois

Le 12 Décembre 2021 - 10 et 20 km



20 km
Sylvain Roux: 02:22
Laurent Leturger: 02:33
Thierry Crespín: 02:33

10 km
William Bazire: 01:15
Benoit Roudau: 01:20
Claire Bazire: 01:25
Sandrine Cardoso: 01:25
Laure Pigot: 01:27
Laurence Roux: 01:27

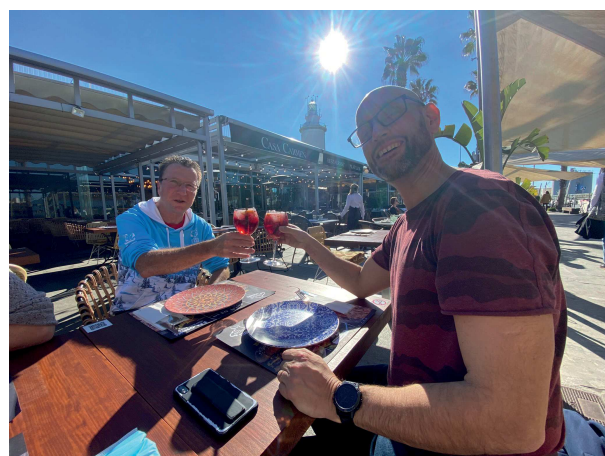
*Un trail
qui grimpe, dur dur ...
et qui glisse*

Nous avons bien rigolé

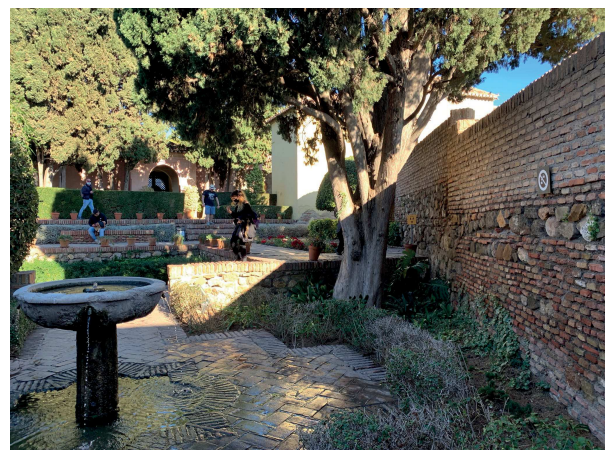
COURSE

Marathon de Malaga

le 12 décembre 2021



Nous y allons pour le marathon, mais aussi pour les visites et la sangria



Eric Lonchamp : 03:24

Laurent Masset : 04:18

COURSES A VENIR



Janvier

- Le 30 janvier 2022

Trail l'hivernale Base des Etangs de Hollande

24 kilomètres (dénivelé 500 mètres)

12 kilomètres (dénivelé 180 mètres)

Février

- Le 5 février 2022

Issy Urban Trail (Issy Les Moulinaux)

8 km - 13 km - 21 km

Mars

- Le 6 mars

Semi marathon de Paris - Paris (75)

- Le 13 mars

Semi marathon de Rambouillet - Rambouillet (78)

- Samedi 19 mars

ECOTRAIL Paris Ile-De-France - Paris (75)

10 km (170m de dénivelé)

18 km (400m de dénivelé)

30 km (500m de dénivelé)

45 km (900m de dénivelé)

80 km (1500m de dénivelé)

- Le 20 mars 2022

Course Agroparistech Grignon - **5 km et 10 km**

Foulée d'Aubergenville - **10 km**

- Le 27 mars 2022

-Enfoiro'trail de Beynes

10 km (121 m de dénivelé)

25 km (451 m de dénivelé)

35 km (559 m de dénivelé)

La Pisciacaise (Poissy) **5 et 10 km**

Les «**bons mots**» recueilli
pendant les courses !!!!



**TU FAIS UN
MARATHON
T'ES PAS LA
POUR FAIRE UN
BARBECUE !!**

Vie du Club

Les travaux le long de la Mauldre

Un renouveau pour la Mauldre. La rivière de 35 kilomètres, affluent de la Seine, va changer de physionomie dans les semaines qui viennent sur le territoire de Maule. La commune, maître d'ouvrage, a en effet délégué au Syndicat Mixte d'aménagement, de gestion et d'entretien des berges de la Seine et de l'Oise (SMSO) des travaux de renaturation de la Mauldre.

Concrètement, il s'agit de créer de nouveaux méandres et de remodeler les berges pour favoriser la faune et la flore mais aussi mieux gérer les crues et en limiter les conséquences.

La ville explique que la réoxygénation de l'eau a pour ambition d'améliorer les conditions de vie des poissons et des insectes aquatiques. Par ailleurs, les travaux doivent permettre l'installation de certaines espèces herbacées qui ne peuvent pas s'implanter sur les berges verticales. « On va redonner vie à certaines essences », savoure le maire.

Si les travaux auront lieu à des endroits où l'on recense peu de riverains, des conséquences visuelles sont toutefois à prévoir. Au niveau du square Gaston-Ramon et de la salle des fêtes, des arbres seront abattus sur une largeur de trois à six mètres tandis que d'autres seront seulement élagués. Idem au parc Bernard-Fourmont où quelques peupliers seront abattus.

Dans un article paru dans le journal municipal, la ville précise s'être battue pour « qu'un maximum d'arbres et de végétaux soient conservés tout en prenant en compte la nécessité de redonner au cours d'eau un aspect plus naturel, en facilitant son évolution et sa dynamique écologique ».

Parlons technique

Fractionner, c'est varier les allures lors d'une sortie en alternant des phases plus ou moins longues courues rapidement et des séquences où l'on récupère en trotinant donc plus lentement. Cette définition illustre le fait qu'une séance de fractionné peut recouper des réalités très différentes.

● Fractionné court ou intensif

Ce sont des séances allant du 200 m au 1 000 m sur piste. On parle de fractionné court pour des efforts allant de 30 secondes à 3 mn d'effort (dans ce cadre, indication en temps et non en distance). La séance sur piste permet d'avoir des références très précises, mais elle a cet inconvénient : un 200 m peut représenter de 35 secondes d'effort pour un compétiteur aguerri à plus de 50 secondes pour un coureur au profil plus classique. Alors que pour une séance donnée en temps (30 s vite-30 s lent), le repère de temps d'effort reste le même pour tous.

Le fractionné court permet de développer (ou entretenir) sa VMA ou d'augmenter sa capacité à la maintenir plus longtemps. Au-delà du 600 m et jusqu'au 1 000 m, les séances n'auront plus pour but d'améliorer la VMA mais de développer la capacité à maintenir un effort à 100 % de VMA le plus longtemps possible.

● Fractionné long ou extensif

Il s'inscrit dans la logique d'un entraînement dit au seuil, soit à des allures proches de l'allure visée en course. Les fractions sont plus longues mais réalisées à des intensités plus faibles que pour les séances de fractionné court.

On cherche à développer sa capacité à maintenir un effort assez soutenu (on quitte la zone d'endurance fondamentale) le plus longtemps possible. Les distances vont du 2 000 m au 3 000 m ou 5 000 m.

ConseilsPro

Eric Lonchamp, masseur-kinesithérapeute



Le pistolet vibro-massant

Attention arme dangereuse pour les non-initiés

Depuis quelques mois, vous pouvez trouver sur les grands sites marchands en ligne, la vente de ces pistolets magiques mais attention, il faut savoir pour quelles raisons vous l'utilisez sinon vous risquez de vous faire encore plus mal.

L'intérêt de ce genre de matériel est de masser ou de faire vibrer le tissus cible. Ce tissus cible peut être la peau, le tendon, le tissus conjonctif ou le ligament et les muscles. Masser ces différents tissus cibles peut être utiles pour diminuer les douleurs, détendre, améliorer la récupération, améliorer la circulation sanguine.

Mais cela peut aussi être nocif surtout s'il y a une blessure de ces tissus cibles :

- un saignement pas forcément visible de ces tissus et le risque est d'augmenter le saignement, l'hématome interne.
- une inflammation d'un tendon non diagnostiqué va être aggraver par la vibration en première intention.

La vibration peut être modulée, plus vous augmentez la vitesse, plus votre action est superficielle (peau), plus elle est faible, plus vous avez une action en profondeur (muscle).

Le jeu n'en vaut pas la chandelle.

Si vous voulez utiliser ce type de matériel chez vous :
Attendez entre 48h/72h après l'effort, si la douleur et la gêne diminue,
vous pouvez utiliser ce pistolet.

**Si vous avez le moindre doute,
consulter votre médecin ou demandez aux deux kinésithérapeutes du club...**



**Pour novembre et décembre 2021,
le Club a participé à 12 courses
et à totalisé plus de 1015 km**

*Vous pouvez retrouver
tous les récits des courses sur le site internet
www.asm-maule.fr*

« La motivation vous sert de départ.
L'habitude vous fait continuer »

Jim Ryun

(Record du monde du 1 500m en 3'33 (8 juillet 1967))