

Mai / Juin 2022 Numéro 5

# NEWSASM

## COURSE

Toutes les courses,  
participants et résultats

## SAUMUR 2022

Une course qui  
s'est faite attendre

## TECHNIQUE

L'importance d'une  
bonne hydratation



# Le mot du président

La saison 2021-2022 touche à son terme.

Les compétitions se sont enchaînées pour l'ASM avec, en point d'orgue, notre sortie club du 15 mai dernier à Saumur qui a été une véritable réussite.

Avant notre AG de juillet, j'en profite pour remercier tous les membres de notre club pour leur assiduité cette année et vous souhaite de très bonnes vacances avant la reprise de septembre. N'oubliez pas de passer nous voir lors du Forum des Associations début septembre.

Et une mention spéciale pour Laurence et Sylvain pour la rédaction de cette Newsletter que nous attendons tous dorénavant avec impatience.

ASMent vôtre.  
Laurent MASSET





# Semi Paris Grand Sud

le 1 mai 2022

1<sup>er</sup>  
mai

2  
COURSES

2<sup>IE</sup> ÉDITION  
**semi -  
marathon  
& 10 km**

de Grand Paris Sud

[semi-marathon.grandparissud.fr](https://semi-marathon.grandparissud.fr)

Laurent 01:45:02



# Semi de Lisbonne

le 8 mai 2022



Khelou 02:32:29



# Course de la Résistance département de l'Isère 1713 m de dénivelé

le 08 mai 2022



Didier ZeClown 08:19



# Triathlon de la Vallée de l'Iton - Evreux

le 15 mai 2022



Benoit 03:17:38  
Nat -> 00:30:06 T1 -> 02:08  
Vélo -> 01:40:46 T2 -> 01:28  
Course à pied -> 01:03:12



Thomas 03:09:45  
Nat -> 00:27:01 T1 -> 02:25  
Vélo -> 01:29:34 T2 -> 01:58  
Course à pied -> 01:13:11



# Trail des Cerfs La Queue-les-Yvelines 45 km

le 15 mai 2022

Florence 05:10:16



# Corrida pedestre Houilles 10 km

le 15 mai 2022



Thierry 00:46:40  
Gauthier 00:46:39



# SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

le 15 mai 2022



## SAUMUR 2022

*Une participation exceptionnelle  
de plus de 20 membres du club  
pour ce long week-end  
dans la Loire. 3 épreuves :  
le marathon, le semi et le combi.*

### Marathon :

Christine	05:21:08
Eric	05:32:57
Didier Ze Clown	05:33:45
Gilles	04:06:10
Jean-Noel	05:32:57
Julien	04:18:10
Laurent M.	05:32:57
Laurent L.	05:21:08
Philippe	05:32:56
Thierry	05:32:57
Edwin	(abandon à 2km de l'arrivée)

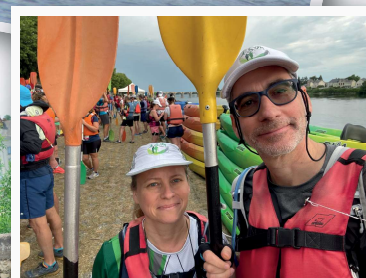




# SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE

le 15 mai 2022

## Le semi-marathon



### Le semi-marathon :

Caroline	02:10:00
Laurence	02:37:18
Olivier	01:49:44
Séverine	02:25:24
Sylvain	02:37:18
Valérie	02:00:57

### Le combiné (canoë + 17km)

Marianne et Guillaume  
(Equipe Magui) : 03:27:07  
(Canoë : 01:35:48 / Course : 01:51:19)



# Course Château de Sully Rosny sur Seine 10 km

le 21 mai 2022



Laurent 00:52:28  
Guillaume 00:54:41



# Marathon de Royan

le 21 mai 2022

Photo: © Yves MAINGUY - BD



Thierry 04:53:36





# Trail de Vernouillet

## 580 m de dénivelé

## 32 km

le 22 mai 2022



Fabrice 02:43



# Triathlon des Mureaux

le 22 mai 2022



Laurent 01:20:13

Natation -> 00:17:11 T1\*

Vélo -> 00:36:48 T2\*

Course à pied -> 00:26:14

Olivier 01:25:07

Natation -> 00:21:14 T1\*

Vélo -> 00:36:19 T2\*

Course à pied -> 00:27:34





# Marathon d'Edinburgh Ecosse

le 29 mai 2022



Laurent 04:17  
Eric 04:17



# Marathon et semi de Poitiers

le 29 mai 2022



Didier Zeclown 04:40:07 (marathon)  
Valérie moins de 02:30 (semi)





# MARATHON DE LA *Liberté* NORMANDY RUNNING FESTIVAL



## Marathon de la Liberté & Semi Pegasus Bridge à Caen

le 06 mai 2022

### Marathon :

Eric 04:49:17  
Florence 04:49:17  
Thierry 04:49:17

### Semi-marathon :

Guillaume 01:53:07  
Laurence 02:28:39  
Laurent 01:43:13  
Olivier 01:48:14  
Sylvain 01:54:03







# Marathon du Lac du Der

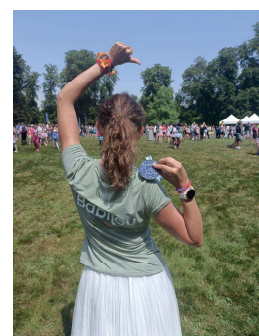
Saint Dizier, le 12 juin 2022  
Laurent M.



Le Puy en Velay, le 11 juin 2022 - 45 km



**Versailles, le dimanche 19 juin - 8 km et 15 km**  
**Laure, Clothilde, Claire**





# Triathlon de Deauville

Natation 1500m Vélo 40km CAP 10km

le 19 juin 2022



Benoit S : Natation : 37'1" - Vélo : 1h37'58" - CAP : 55'18"  
Laurent L : Natation : 36'56" - Vélo : 1h22'04" - CAP : 51'12"  
Thomas B : Natation : 37'37" - Vélo : 1h25'59" - CAP : 53'55"

# Courir la Jules Vernes

Amiens - 10 km

le 26 juin 2022



Laurent L 00.44.12

# Trail des 4 Piliers

Bazainville - 12 km

le 26 juin 2022

Patrice	1.13.54	Olivier	1.21.07
Claire	1.15.26	Séverine	1.26.33
Margaux	1.17.15	Laurence	1.34.26
Valérie	1.21.06	Laure	1.59.14
Caroline	1.21.06		(marche nordique)



Course festive  
  
*Marathon du*  
**VIGNOBLE D'ALSACE**

le 26 juin 2022



Laurent M. - Thierry - Eric





# L'importance d'une bonne **hydratation**

S'hydrater est capital lorsqu'on pratique une activité sportive d'endurance. Une mauvaise hydratation entraîne inévitablement une baisse de performance et peut occasionner des tendinites et autres problèmes de santé. Le sportif d'endurance doit boire avant, pendant et après l'effort de manière régulière. Il est recommandé de consommer une boisson énergétique isotonique dite boisson de l'effort qui apportera les nutriments essentiels à l'activité sportive surtout si elle dure plus d'une heure.

### **Nos dépenses quotidiennes en eau**

L'adulte sédentaire dépense 2 à 3 litres d'eau par jour. L'élimination se fait par les urines (1 à 1,5 litres), la respiration (300 à 600 ml), la sudation au repos (400 à 1000 ml), les selles (50 à 200 ml). Ces pertes sont compensées pour moitié par l'alimentation et pour moitié par absorption d'eau. Dans le cas d'une pratique sportive, la sudation représente la plus grosse perte en eau. Elle peut atteindre plusieurs litres par heure ! Dans ces conditions, s'hydrater devient vital.

### **Les risques liés à la déshydratation**

En cas de déshydratation, le volume d'eau contenu dans le plasma sanguin diminue, rendant ainsi le sang plus épais. Le cœur doit donc fournir plus d'effort pour le propulser dans les vaisseaux. La circulation sanguine dans les petits capillaires devenant alors plus difficile, le taux d'oxygène et de nutriments alimentant le muscle va s'en trouver amoindri ainsi que les capacités d'élimination des toxines. Cette baisse du volume sanguin va, de plus, obliger le cœur à battre plus vite pour maintenir la pression artérielle.

Dans ces conditions, les performances vont chuter : une perte de 1 % de son poids en eau implique une baisse de 10 % de ses capacités physiques !

Des tendinites peuvent apparaître, l'eau servant de lubrifiant aux tendons et contribuant à l'élimination des déchets azotés.

Des calculs rénaux peuvent aussi se former, suite à la réduction de l'irrigation des reins.

Enfin, l'hydratation du sportif contribue à refroidir le corps des efforts fournis. Si cette fonction n'est plus assurée, un choc thermique peut survenir : **le coup de chaleur**.



### Méfiez-vous du coup de chaleur

Environ 80 % de l'énergie dépensée lors de l'effort sportif se fait en chaleur. Notre organisme refroidit le corps par la transpiration. Il lui faut pour cela de grandes quantités d'eau. Une forte déshydratation peut amener une surchauffe, exactement comme dans un moteur privé de son liquide de refroidissement. C'est ce qu'on appelle communément le coup de chaleur.

Le coup de chaleur peut survenir en cas de forte chaleur ambiante, d'un degré élevé d'humidité de l'air, d'une absence d'aération, d'un manque d'eau, de la pratique excessive d'une activité sportive. La température corporelle grimpe alors pour atteindre et dépasser un seuil critique. Il s'ensuit des maux de tête, une accélération du rythme cardiaque, une chute de la pression artérielle. Le coup de chaleur est grave et peut conduire à des séquelles neurologiques voire au décès. Il doit être traité immédiatement.

Afin de prévenir le coup de chaleur, buvez beaucoup, évitez les sorties en plein "cagnard", aspergez-vous d'eau, ouvrez votre maillot, préférez les parcours ombragés, arrêtez-vous immédiatement en cas de symptômes annonciateurs (maux de tête, chair de poule, nausées, vertiges).

En cas de symptômes du coup de chaleur, il est primordial d'appeler un médecin ou secouriste formé. En attendant la venue des secours, il convient d'hydrater la victime et faire diminuer sa température corporelle. Placez-la à l'ombre, ouvrez ou retirez son maillot, aspergez-la d'eau, faites-la boire par petites gorgées.

### Les principaux signes de la déshydratation

- une sensation de soif
- l'élévation de la fréquence cardiaque
- une baisse de la tension artérielle
- une chute des performances (fatigue, essoufflement, lourdeur des jambes, tendinites, douleurs musculaires et ligamentaires).

Lorsque ces signes apparaissent lors d'un effort sportif important, il est déjà trop tard pour réagir, la capacité d'absorption de l'estomac étant insuffisante pour combler rapidement la déshydratation.

### Quand boire ?

Vous devez boire avant, pendant et après l'effort.

Buvez la veille de l'épreuve et jusqu'au coucher de manière à rester bien hydraté. Une heure avant l'effort, buvez une boisson à base de glucides faiblement dosée (20 g/l). Préférez le fructose au saccharose pour éviter l'hypoglycémie due à la production d'insuline.

Pendant l'effort, n'attendez pas d'avoir soif pour boire. La sensation de soif indique une déshydratation importante (20 % des besoins corporels) qu'il est quasiment impossible de rattraper pendant la sortie. Sachez aussi que notre estomac ne peut absorber plus de 75 cl de liquide par heure. Buvez donc régulièrement et en petites quantités. Hydratez-vous après l'effort et jusqu'au coucher. Les boissons de récupération sont indiquées pour récupérer des pertes en minéraux et oligo-éléments.

### Conseils

- Emportez avec vous un bidon d'eau pour vous hydrater pendant l'effort.
- Partez à la fraîche, en particulier en période de fortes chaleurs.
- Emportez avec vous une crème solaire !
- Hydratez votre peau au retour, après la douche.
- Buvez davantage par temps chaud, en montagne où l'air est plus sec et par fort vent.





**Pour mai et juin 2022,  
le Club a participé à 23 courses  
et à totalisé plus de 1 670 km**

**Sur l'ensemble de la saison 2022/23  
nous avons totalité plus de 6 400 km !**

*Vous pouvez retrouver  
tous les récits des courses sur le site internet  
[www.asm-maule.fr](http://www.asm-maule.fr)*

Dates à retenir pour la rentrée :

- **Forum des associations :**  
dimanche 4 septembre
- **Thoiry Wild Race :** dimanche 18 septembre
- **Paris Versailles :** dimanche 25 septembre
- Les **20 km de Paris :** samedi 9 octobre