

TOUTES LES COURSES

Trails, marathons, semi marathons
et courses diverses

INFOS CLUB

Assemblée générale

DOSSIER NUTRITION

Optimiser sa récupération

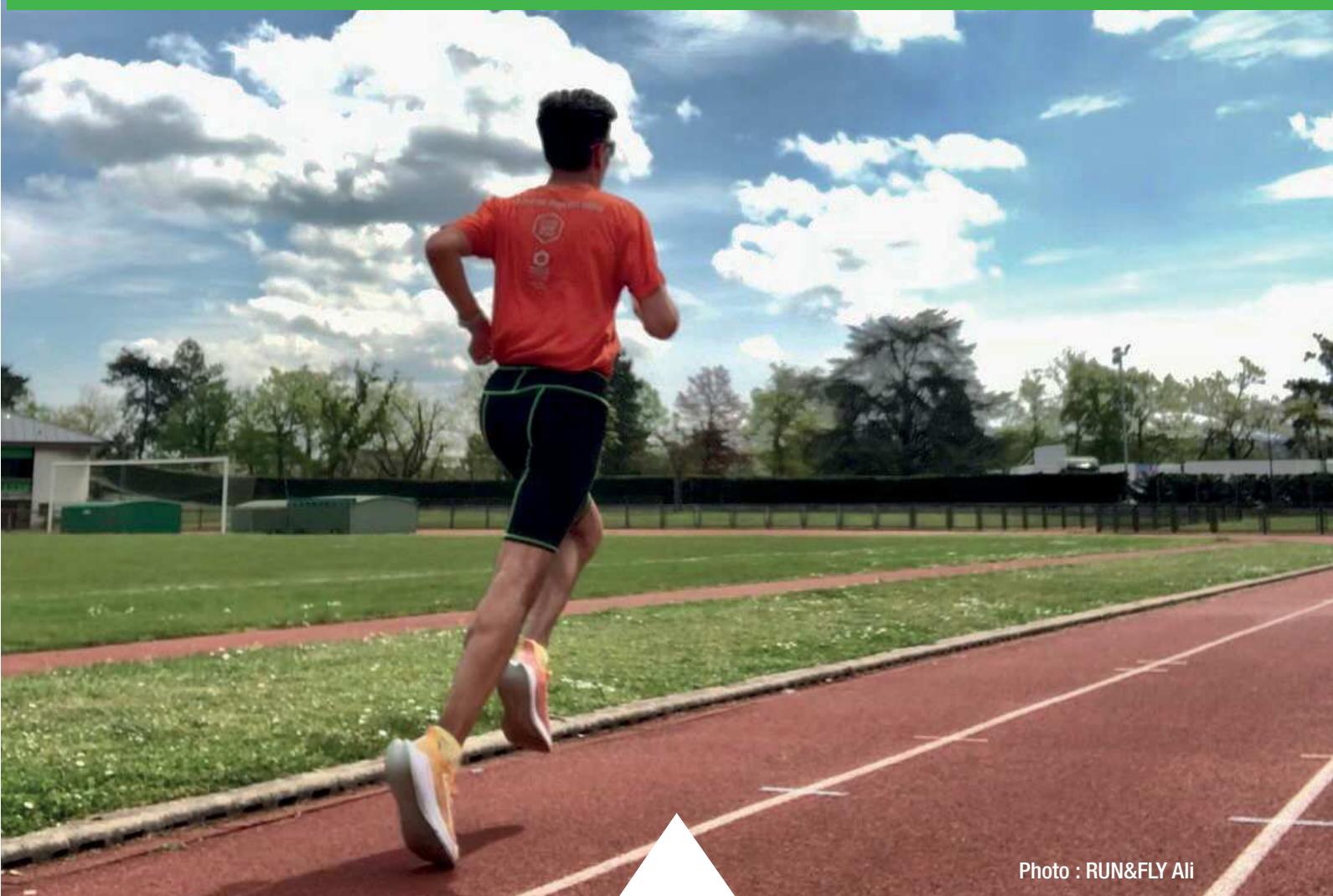
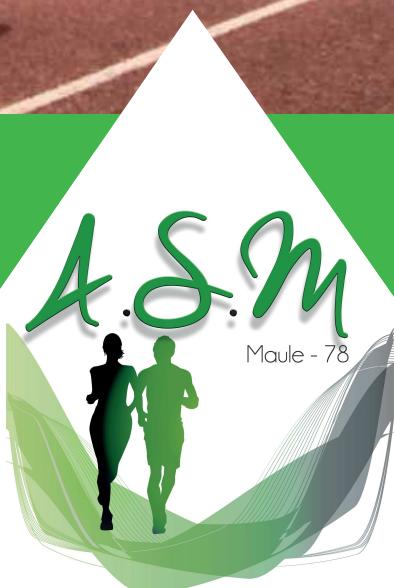


Photo : RUN&FLY Ali



Le mot du président

La fin de saison approche et j'écris ce mot au bord de l'océan Pacifique.
Hélas pour vous, ce n'est pas en repérage de notre prochaine sortie ASM !

Notre sortie club justement, a été mémorable au marathon des Vins de la Côte Chalonnaise à Givry, avec des souvenirs inoubliables pour nous tous et pour moi en particulier. Voir 58 membres de l'ASM présents est une joie et une fierté sans non. Rien n'aurait été possible sans votre concours actif.
Soyez en remercié.

Mais la saison des courses ne fait que commencer et je vous donne rendez-vous nombreux à notre AG du 23 juin à Bazemont.

ASMen vôtres.
Laurent MASSET



Courses

SEMI
MARATHON
DE PARIS

Paris

le 05 mars 2023

Semi-marathon

Blandine

2h03mn45



Rambouillet

le 12 mars 2023

Semi-marathon

Ahmed	01:34:21
Benjamin	01:57:27
Benoit S	01:45:41
Christophe	02:11:02
Didier	02:13:42
Emilie	01:45:49
Eric	01:56:13
Jérôme	01:46:13
Gautier	01:56:13
Laurent L	01:45:51
Laurent M	01:54:25
Sandra	02:10:14
Sophie	02:10:10



Course



Semi-marathon de Cabourg

le 12 mars 2023

Sylvain 01:53:50
Laurence 02:33:48

Ecotrail

le 19 mars 2023

30 km

Valérie	03:23:27
Caroline	03:54:10
Marianne	03:56:46
Severine	03:54:09
Christine	04:30:59

45 km

Eric	05:38:17
Patrice	06:01:13

80 km

Julien	10:50:54
Thierry M	11:02:56



MARATHON DE LA CÔTE CHALONNAISE



Course festive

Givry le 25 mars 2023



Premier marathon pour Christophe



Déguisé en Star Wars
tu courras

L'ASM remporte
le premier prix
de l'équipe la mieux
déguisée !

MARATHON DE LA CÔTE CHALONNAISE DES VINS

Course festive

Givry le 25 mars 2023



Un week-end de courses

MARATHON

SEMI MARATHON

MARA3

MARCHE NORDIQUE



Départs et attentes interminables sous une pluie battante,
et sourires à l'arrivée !
L'important est de participer !

Trail



100 km

le 01 avril 2023

Laurent B

12:24:57



Course



Marathon de Paris

le 02 avril 2023



RP
pour Ali



Marathon

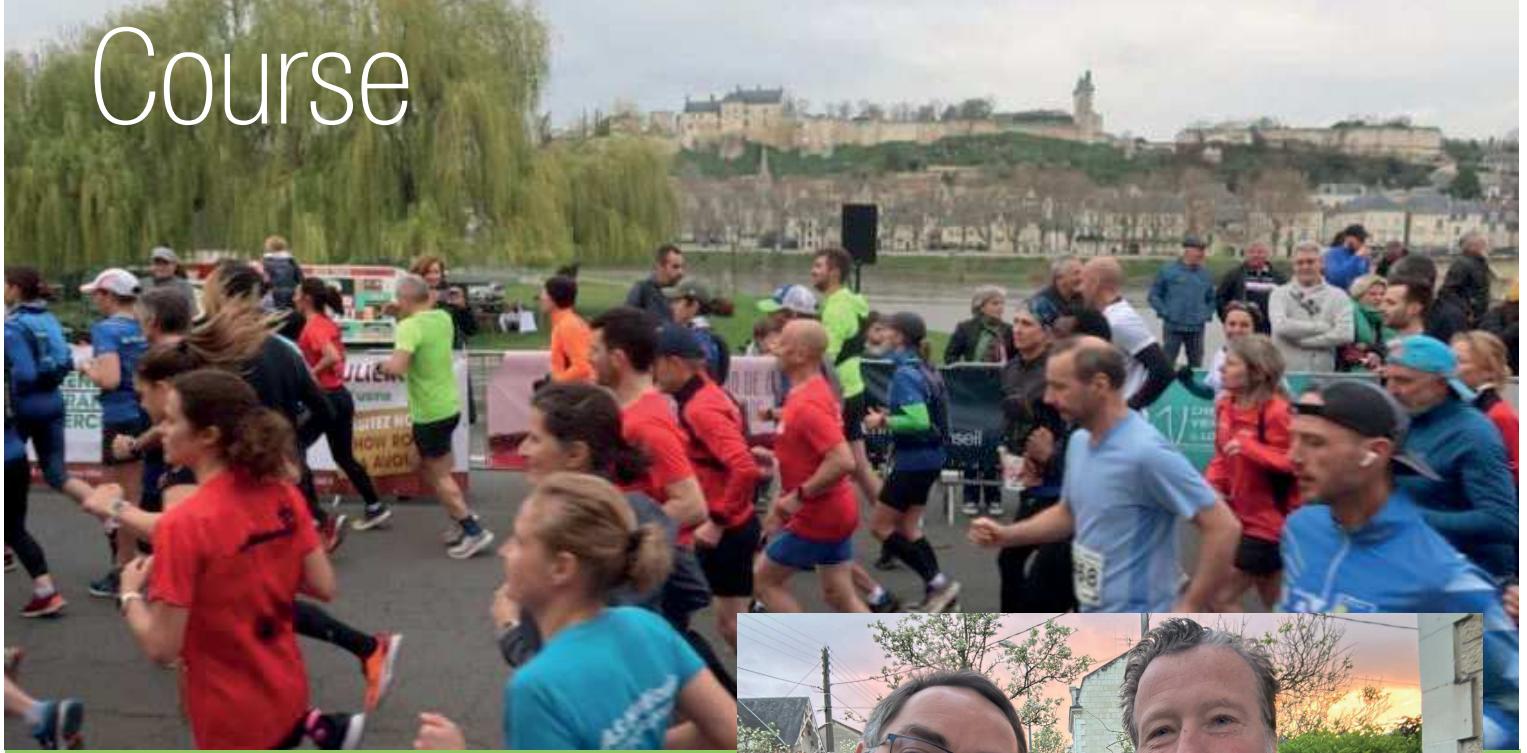
Ali	03:05:26
Eric	04:08:49
Benoit S	04:08:49
Laurent L	04:32:12
Blandine	04:32:13



Premier marathon
pour Blandine



Course



Marathon de Chinon

le 02 avril 2023

Laurent M
Thierry

4:19:12
5:15:56

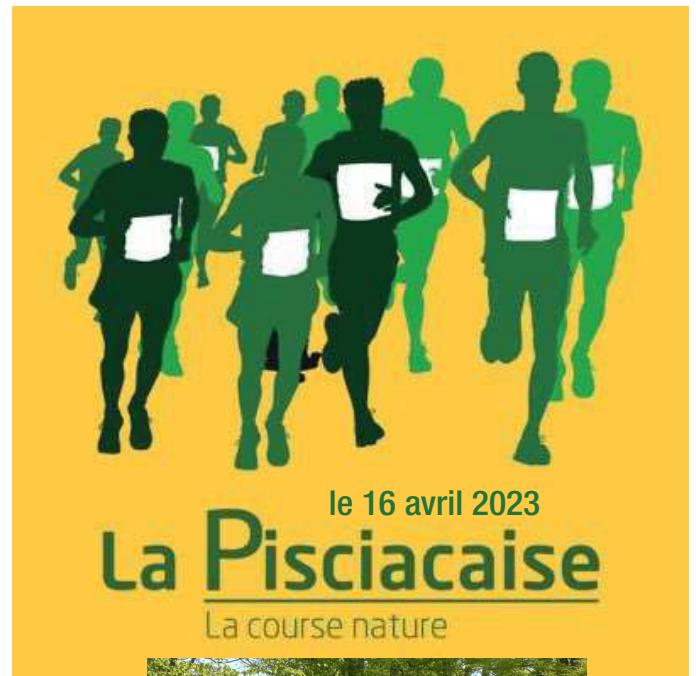


Semi marathon Cheverny

le 02 avril 2023



Christophe 2:02:00



10 km Jérôme 0:47:36

Trail



Trail de Guerville

le 16 avril 2023

26 km - 850 D+

Edwin	4:04:14
Patrice	3:06:29



15 km - 400 D+

Philippe	2:05:38
Marianne	2:04:23
Caroline	2:02:14
Olivier	1:57:40





Course

22 & 23 avril 2023

Marathon de Nantes

le 23 avril 2023

Eric	03:34:48
Laurent M	04:23:00
Thierry	05:17:17



Trail

Trail des Monts des Flandres

le 23 avril 2023

60 km - 1440 D+ Steven 07:41:56



Course solidaire



BROKEN200 Aubergenville

le 30 avril 2023



Un défi fou, 200km en 24H

Il l'a fait ! Florian Fillion a réalisé un véritable exploit pour les Orphelins des Pompiers de France. Florian a parcouru 200 Kilomètres pour soutenir l'Oeuvre des Pupilles des sapeurs-pompiers.

Laurent L	31 km
Eric	25 km
Sylvain	25 km
Thierry C	18 km
Laurence	13 km
Sophie	13 km
Christine	10 km
Caroline	10 km
Total ASM	145 km

Parti à 7 heures dimanche 30 avril de la caserne d'Aubergenville pour ce magnifique défi, il est arrivé à 3 heures 58 soit près de 79 boucles. Ils étaient nombreux à le soutenir dans cette noble cause dont de nombreux collègues. Au total, c'est plus de 110 participants, plus de 1 800 kilomètres parcourus cumulés et plus de 3000 euros récoltés.

BIG SUR

Californie

le 30 avril 2023



Marathon

Laurent M

04:31:56



Trail solidaire

le 30 avril 2023

Rando Muco - Belle Isle en Terre



14km - D+230m

Sandra G

01:36:16



La Rando Muco, un événement Vaincre la Mucoviscidose

La Rando Muco devient un événement Vaincre la Mucoviscidose, organisé par un comité local avec le soutien des bénévoles investis depuis de nombreuses années déjà dans cette organisation.

Vaincre la Mucoviscidose accompagne les malades et leur famille dans chaque aspect de leur vie bouleversée par la mucoviscidose. L'association est organisée autour de 4 missions prioritaires : guérir, soigner, vivre mieux, et sensibiliser.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

INFOS DU CLUB

L'assemblée générale aura lieu
le vendredi 23 juin 2023 à 20 heures
à la salle Gothique à Bazemont.

Nous espérons vous y retrouver nombreux
afin de faire le bilan de cette saison 2022/2023
et de préparer la suivante !

Ordre du jour :

- Rapport financier du trésorier
- Rapport d'activités de l'entraîneur et rapport moral du président
- Bilan de l'année sportive pour la section
- Votes des rapports
- Constitution du bureau et du conseil d'administration pour la saison 2023/2024
- Projet d'un week-end ou d'une sortie club
- Questions diverses

L'ASM vous offrira l'apéritif et vous propose de rapporter un plat ou une boisson afin que nous dinions ensemble : des verres plastiques et des assiettes seront à disposition !

Si vous ne pouvez pas être présents, merci de donner votre pouvoir avant le 15 juin 2023 aux membres du bureau ou du conseil d'administration. De plus, n'hésitez pas à faire part de vos réflexions par mail à l'adresse : asm.maule@gmail.com.

Merci de votre participation
Les membres du bureau de l'ASM

**LES BENEVOLES offrent gratuitement leur temps,
leur énergie et tous les frais que cela implique.
En aucun cas ils ne sont indemnisés et
aucun avantage ne leur est offert.**

**Leurs seuls salaires sont votre respect,
votre reconnaissance et vos remerciements**



NEWSASM

La gazette du club a pour objectif de communiquer vos activités sportives, vos courses, vos performances, vos exploits ... afin de partager notre passion commune, la course à pied. C'est dans cette motivation que la gazette du club est née !

Nous mettons un point d'honneur dans la régularité de la diffusion de ce journal, ainsi vous pouvez lire 5 News ASM par saison ! Nous espérons que vous appréciez la qualité des informations, l'impression du journal et sa mise en page.

Donnez un ou un , faites un sourire, et pourquoi pas des «merci» pour nous encourager à continuer !

DOSSIER NUTRITION



Optimiser sa récupération

La récupération est un paramètre primordial pour votre performance ! Et c'est l'alimentation qui prend tout son sens à côté de la qualité du sommeil, des étirements, du repos ...

Bien que nous pensons souvent à décompresser après un bon entraînement, il est important de ne pas négliger l'hydratation et l'alimentation. Voici quelques conseils pour ne plus manquer votre ration post-entraînement.

1/ Restaurer les réserves hydriques.

Malgré une bonne hydratation pendant l'effort, un état de déshydratation est fréquent en récupération. Il est conseiller de boire 500 ml d'eau dans les 2 heures suivant l'effort. Privilégiez un apport régulier par petites gorgées pour une meilleure assimilation.

2/ Reconstituer les stocks d'énergie

Pendant l'effort le corps va puiser dans nos stocks de glycogène pour alimenter nos muscles. Il sera donc nécessaire de refaire le plein en glycogène hépatique et musculaire à la fin de l'entraînement sur une consommation d'aliments riches en glucides comme les fruits, les produits céréaliers, les légumes secs, le miel ...

Il est intéressant de consommer cette ration glucidique sur une période de 30 à 60 minutes après l'exercice.

3/ Reconstruire les fibres

L'effort physique utilise les acides aminés contenu dans les protéines, ce qui provoque une dégradation musculaire. Pour limiter ce catabolisme musculaire, apportez une source de protéines alimentaire post-effort : du fromage blanc, du poisson, des œufs, de la viande, ou une alternative végétale comme le tofu.

4/ Réduire le stress oxydatif

L'activité physique induit une production de radicaux libres qui, en excès et non compensé, vont être délétères pour les cellules de l'organisme : c'est le stress oxydatif. Pour contrer tout cela, notre corps possède un système de protection naturel dont il nous est possible de profiter en consommant des anti oxydants en plus grandes quantité. Nous les retrouvons principalement dans les végétaux (fruits, légumes et graines oléagineuses) ainsi que dans la levure de bière, le chocolat, le thé vert et les épices.

Concrètement : le repas situer idéalement 2 heures après l'exercice, doit contenir :

- 1/ des légumes et des fruits
- 2/ des produits céréaliers ou tubercules
- 3/ du poisson, des œufs, ou de la viande ou une alternative végétale
- 4/ un peu de matière grasse de qualité
- 5/ un laitage, yaourt nature avec du miel
- 6/ sans oublier les verres d'eau

Les Andelys-le-R



eville o
Mareil-sur-I

Andelu o



res

Villi

Vicq o



Dainton



**Pour mars et avril 2023,
le Club a participé à 19 courses
et à totalisé plus de 2682 km
dont 1042 km sur Givry**

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

« J'ai eu autant de doutes que n'importe qui d'autre.
Debout sur la ligne de départ, nous sommes
tous des trouillards »

Alberto Salazar
trois fois vainqueur du marathon de New York