

# KT HERBDO

## LA GAZETTE DU CLUB



COMME UN LUNDI (à Quéven!)

### Edito

BRUNO

Salut à toutes et tous,

Aujourd'hui c'était le run & bike de Quéven!

Bon pas le succès escompté chez les KT... Entre le Près' qui n'a pas compris que la dead line était le 9 sur klikégo, Angie qui s'entorse et 33 KT qui font un refus d'obstacle....

Pas grave disons que la saison a commencée sans nous, on fera mieux à Plouay!



Damien et Gwen



Run & bike de Quéven, championnat de Bretagne

## Résultats du WE

BRUNO

Donc à Quéven, le matin il y avait l'Open ouvert aux équipes composées d'athlètes issus de clubs différents.

La famille Joliff en a profité pour faire une sortie père et fils, terminent 18ème séniors.

PY faisait équipe avec Mat' et fait 8<sup>ème</sup> séniors.

Chez les « ex », on avait Pauline et Elie qui terminent 7 chez les mixtes.

Pour le championnat de Bretagne, l'après-midi, l'équipe des costauds Damien et Gwen portaient tous nos espoirs, mais malgré le nombre restreint d'équipe engagées, le niveau était relevé. Pour illustration, les vainqueurs sont les frères Guilloux, de Coëtquidan, champions de France en titre!

Ils terminent donc 5, deuxièmes de la catégorie vétérans.

JC et Franck P. terminent 9 (5èmes vétérans).

Franck G. et Geoffrey font 12 et ferment la marche.

Semi de Plouguin, Pierre :

*Salut tout le monde !*

*Semi-marathon de Plouguin (nord Finistère) pour moi aujourd'hui. 6 minutes de plus que l'année passée sur le même parcours, donc forcément déçu... J'ai passé une bonne partie de la semaine d'avant course sur mes toilettes, donc je me dis que ça ne m'a pas franchement aidé. 😊*

*Beaucoup de vent en plus de ça, mais je prendrai ma revanche l'an prochain !*

*1h39 pour une 79<sup>ème</sup> place. "Doit mieux faire"*

*Bisous dans vos cœurs de sportif*

*NDLR : 17<sup>ème</sup> sénior, ça va !*

DANS CE NUMÉRO

RESULTATS SUITE

LE MOT DU  
DIETETICIEN

OCCAS'

## RESULTATS SUITE

# De la boue et de l'asphalte... *Pierre et Max*

## BRUNO

Pendant ce temps-là, Max représentait le club au Tro bro Melrand, 165<sup>ème</sup>, un poil déçu mais il ne lâche rien !



Pierre à.....devinez où!

## A VENIR

# Les épreuves à venir

## BRUNO

Le 16 novembre Rachid propose une sortie Cross-fit à Ploemeur après la séance piscine, départ à 9h45 de l'Aquapaq.

Fin à 11h30. Le club prend en charge le prix de la séance.

S'inscrire auprès de Rachid par mail : [rachlebourhis@gmail.com](mailto:rachlebourhis@gmail.com)

Le 16/11 à 15h30, au Corniguel à Quimper, un biathlon VTT/carabine laser par équipes de 5, 20 euros par personne. En spectacle cyclo-cross et concert le soir!

[http://www.vsquimperois.fr/?page\\_id=9733](http://www.vsquimperois.fr/?page_id=9733)

le 17/11, Trail du bonhomme à Kervignac : 8,5km, 8euros à 10H; 17,2km, 10euros à 9h45, inscription: <https://www.klikego.com/inscription/trail-du-pont-du-bonhomme-2019/running-course-a-pied/1472532579442-7>

Ou trail de St Nolf, 8, 15 ou 28 bornes, Pierre inscrit.

Le 7/12, Rédéné, 8 et 15km, Franck G. est inscrit.

Le 8/12, Trail et cross d'Hennebont.

Et toujours, le 29/12, la Corrida de Quimper, 6km à 15h30 pour les filles et 8km à 17h30 pour les gars et déguisée pour tous!

<https://www.klikego.com/inscription/la-corrida-de-quimper-2019/running-course-a-pied/1477035945696-7>

## SHOPPING

# Recyclage et création

## STEPHANIE LE FLOCH

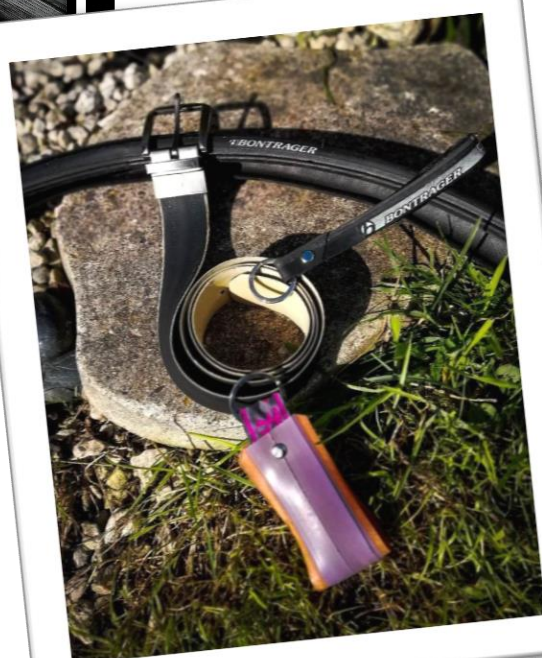
Stéph Le Floch c'est la copine de Séverine, licenciée au club de Quimper tri, adepte des courses en montagne.

« J'ai commencé à recycler les pneus en ceinture il y a un an

Je fais également des portes clés, quelques bracelets en chambre à air, et dernièrement, les assises de chaises

Le samedi 16 novembre je fais une petite porte ouverte chez moi de 14h à 17h, histoire de découvrir ce que l'on peut faire avec pneus, roues... »

C'est beau, c'est original et c'est bientôt Noël...



## Le mot du diététicien

NICOLAS AUBINEAU

Nicolas Aubineau est nutritionniste et je trouve ses articles pertinents, c'est pourquoi je me permets de retranscrire ici son comparatif des boissons énergétiques.

Tout triathlète qui se respecte prépare son bidon vélo le dimanche matin, 1 ou 2 cuillères doseuse de poudre dans l'eau et hop, faut bien se sucrer si on ne veut pas se faire lâcher par PY!

Mais que mettre dans cette bouteille et quand je l'ai mis, qu'est ce qu'il y a vraiment dedans ?!

Dans mon expérience, le plus simple était ceux qui y versaient une rasade de sirop de citron et ce n'était pas ceux qui marchaient le moins bien !

Maintenant il y a la question qualité et la question prix.

Le comparatif prend en compte les deux aspects. D'une part le qualitatif :

Présence ou pas de glucides, sodium, potassium, magnésium, vitamine B, antioxydants (vitamine C, E ou zine), BCAAs (protéines pour les longues distances).

D'autre part le rapport qualité/prix : pour chaque boisson, il fait un prix au kilogramme auquel il applique un barème.

Le tarif moyen est de 35.43€ au kg avec un tarif qui va de 11.33€ (Wiggle®) à 80€ (+Watt®) du kg !

Le classement se fait en fonction de la meilleure note au rapport qualité/prix suivant les analyses nutritionnelles.

Si vous privilégiez la qualité, regardez son classement qui vous permettra de faire un choix judicieux avec 10 boissons énergétiques qui ont plus de 14/20.

Résultats complets du test :

<https://www.nicolas-aubineau.com/boisson-energetique-comparatif/>

Voici les marques comparées (par ordre alphabétique) :

Affysport® – Aptonia® – Apurna® – Authentic Nutrition® – Chimpanzee® – Eafit® – Effinov Nutrition® – Ergysport® – Eric Favre® – Etixx® – Fenioux Multisport® – GU® – Hydrascore® – High5® – Isostar® – Isoxan® – MielTonic® – MX3® – Nutratlétic® – Nutrisens® sport (ex GO2®) – Powerade® – Overstim's® – Oxsitis® – PiLeJe® – PowerBar® – Punch Power® – SIS® – Sponser® – STC Nutrition® – Svensson® – +Watt® – Wcup® – Wiggle®

Il y a des inconnues et des très connues comme Aptonia (Décathlon).

Podium Qualité/Prix :

Iso+ d'Aptonia® (16.75/20) devant Hydrascore n°9 d'Hydrascore® (16/20) et Hydramax de Nutrisens Sport® (16/20)

Podium Qualité :

Hydrascore n°9 d'Hydrascore® (18.5/20) devant, Iso+ d'Aptonia®, Boisson hydratation d'Apurna®, Nutraparf de Nutratlétic® et Hydraminov d'Effinov® Sport avec 15.5/20,

Analyse des podiums :

Iso + d'Aptonia® : 17.5 (qualité 15.5 / prix 19.5)  
Tout est bien dosé sauf les BCAAs (qui sont absents), une qualité des sucres limite (74.9%), le reste est bien dosé avec un prix au kg parmi les plus bas du marché ! Une 1ère place méritée.

Hydrascore n°9 d'Hydrascore® : 16 (qualité 18.5 / prix 13.5)

Nouvelle marque. Tout est bien dosé ! Glucides, sodium, potassium, magnésium, vit du groupe B, antioxydants et BCAA. Il n'y a que le ratio de sucres qui peut être amélioré. Un tarif au kg au-dessus de la moyenne mais la qualité est la !

Hydramax de Nutrisens® Sport : 16 (qualité 16 / prix 16)

Nouvelle boisson. Tout est bien dosé sauf le sodium qui est un peu léger (232 vs 300mg conseillés) et l'absence de BCAAs. Le reste est bien dosé avec un prix au kg intéressant.

Boisson hydratation d'Apurna® : 15.75 (qualité 15.5 / prix 16)

Tout est bien dosé sur tous les actifs sauf les BCAAs (absents) et un ratio de sucre perfectible (64.5%). Un prix au kg inférieur à la moyenne mais insuffisant pour la maintenir sur le podium

Hydraminov d'Effinov® : 11.75 (qualité 15.5 / prix 8)

Bien dosé en sodium, potassium, magnésium, vit du groupe B, antioxydants et BCAA, un ratio de sucre perfectible et trop léger en glucides (25.8 vs 30g conseillés). Un tarif au kg relativement élevé.

Alors si je dois rajouter un avis perso à ce test, je dirais que je suis sur le cul de constater que les tenants du « pas cher de Décat' » n'ont pas tort... présent sur les 2 podiums (made in France en plus) .

Mais plus encore, nous avons du « made in Lorient » avec Effinov sur le podium, à encourager !

## OCCAS'

### Marc vend son Venge

MARC

Marc Le Palec, membre du KT pendant de nombreuses années, a les genoux qui crient pitié et ne peuvent plus courir ni pédaler. C'est pourquoi il se sépare de son beau Venge Swork de taille 52 équipé en Dura Ace Di2 et de 2 paires de roues, une Ksyrium SLS et une Bontrager Aéolus carbone en 50.

- Vélo 2000 euros -sans les roues-
- Roues Carbone 700 euros
- Roues Ksyrium 400 euros

Vélo et roues carbone rapides, roues alu pour l'hiver ou la montagne....

Si vous êtes intéressés ou avez des questions : 06 06 79 83 67

[le.palec.marc29@gmail.com](mailto:le.palec.marc29@gmail.com)



