

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB



HUMMMMM!

Edito

BRUNO

« Cette photo dégage plus de puissance que toute la filmographie de Chuck Norris ! »

Cette semaine, on a une marathonnienne déçue, qu'importe : c'est la naissance d'une bonne semi-marathonnienne.

On montre qu'on en a en s'inscrivant au Tri Games de Cagnes, on se fait rhabiller par Freddy, et remonter les bretelles par aquaman.

Alors avant de lui répondre -parce qu'on a peur- on veut devenir plus fort, et on se met grave à la muscu !

Mais toutes ces bonnes résolutions seront ruinées dès dimanche lorsque nous reviendrons KO debout de la cyclo du salon du cycle...

« draft me if you can ! »



Fifi au col du Portet...ça va là Freddy la tenue!?



Solenne au marathon de La Rochelle

Résultats du WE

SEGO

Salut,
"Bon bah voilà ça c'est fait". 1er marathon (et sûrement le dernier). Mais au moins j'aurais testé...
Partie sous la pluie mais au final temps relativement correct (zut je ne peux pas m'en servir comme excuse) ...
Jusqu'au semi tout se passe bien. Je suis dans les temps que je m'étais fixés. Puis au 23 les douleurs se réveillent et me tétanisent les jambes. Y'a plus qu'à courir avec la tête ... Mais moi, ça n'est pas mon truc. Heureusement mon valeureux supporter me rejoint et passe près du dernier quart de la course à me dire de ne pas abandonner.
Résultat : loin de ce que j'espérais (4h54... No comment) et grave mal aux jambes.
Verdict : les semis c'est bien aussi 😊
Allez pour moi, récup maintenant 😊
A plus

Solenne

DANS CE NUMÉRO

ROULER EN HIVER

CIRCULATION EN
PISCINE

QUE LA FORCE
SOIT AVEC TOI

QUIMPERLE

LE KT EN MODE ASSO

10 ans de l'Aquapaq et salon du cycle

Dimanche c'était les 10 ans de l'Aquapaq, les clubs quimperlois étaient invités à faire vivre l'évènement.

Quelques challenges natation étaient organisés, 400, 800m, 1heure, en plus de jeux tels que parcours d'obstacles gonflables...

5 KT ont répondu présents malgré les 85 bornes de vlo du matin.

Un petit défi de la plus longue distance en 1h, un sauna et une part de gâteau.... Un suppo et au lit!



Les 5 courageux KT dimanche après-midi à l'Aquapaq.

Sinon Dimanche à l'espace Benoite Grould, le 3^{ème} salon du cycle organisé à Qlé, il prend de l'ampleur, de plus en plus d'exposants.

Et surtout à 9h, la cyclo!

RDV à 8H45 pour partir avec le groupe. C'est convivial et ça permet de rencontrer les autres clubs cyclos du pays.

On attend donc le plus grand nombre de KT pour représenter le club.



1er decembre 2019
10h - 18h

Entrée gratuite
Petite restauration

3ème Salon du cycle

Quimperlé - Espace Benoite Grould

Espace occasions

Sortie cyclo / 9h

UNION CYCLISTE
QUIMPERLOISE

Contact : Gwenaél Jégou 06-60-26-78-39

Ne pas jeter sur la voie publique

Cyclo à 9H dimanche pro à la salle Benoite Grould

TriGames de Cagnes

31 Mai 2020

Formats M & L

Support du Championnat de

France LD



A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

Le 30/11 Noz trail de Huelgoat : 6euros, 19h, 10, 14 et 19km + un cani trail de 10km à 17h45.

Le 30/11 : St Thuriau, proche Pontivy, les 5heures du Téléthon :

Le but est de tourner sur une boucle de 9 kms entre 14h00 et 19h00, chacun peut venir à l'heure qu'il veut, en groupe, seul, faire 1 tour ou 6 tours (ou plus...) en marchant ou en courant.

Le 1er décembre, Languidic, du vlo ou du VTT : cyclo 60km et VTT 16, 27 ou 38 bornes. 4 ou 5euros. le.gal.claude@free.fr

Les 6 et 7/12, Kervignac, rando VTT : Le 6 à 18h30 nocturne, le 7 diurne, 22, 29 et 34km, 5euros. 06 82 01 36 11

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

Le 8/12, Trail et cross d'Hennebont. 7 et 14km, 7 et 9euros.

<https://www.klikego.com/inscription/trail-et-marche-nordique-du-haras-national-dhennebont-2019/running-course-a-pied-marche-nordique/1507195793301-5>

Le 15/12 incontournable rando VTT à Qlé, au camping, 8h!

5euros : LE NOËL DES YAOUANKIZ 2019 5ème édition.

jmg29s@wanadoo.fr

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>

Et bien-sûr, le 14/12, à 20h, 14 rue du Couédic : le pot de départ de Ken et Barbie!

CEUX QUI ONT PEUR C'EST DES PEUREUX!

Championnat de France LD

BRUNO

On aime ou on n'aime pas le lobbying des triathlons de la côte d'Azur, visiblement nous ne jouons pas dans la même cour...

Toujours est-il que cette année -2020- le championnat de France Longue distance (3/97/20) se déroulera à Cagnes sur mer.

Le 31 mai, au tarif de 149euros, (possibilité aux accompagnants de faire un M ou un M en relais ou le L en relais).

Avec le Mythique Col de Vence en plus : 10 Kms entre 5 et 8 %.

Retour par Saint-Pons, les Gorges-du-Loup, Tourrettes-sur-Loup.

C'est en gros le circuit du 70.3 de Nice, c'est superbe! Qui osera affronter le mythe et se confronter aux meilleurs français!?

<https://www.trigames.fr/cagnes>

LE MOT DU

Le mot de Freddy

PY

Petit rappel concernant les bonnes pratiques vestimentaires en vlo selon la température.

Seuils de températures :

Nous sommes tous plus ou moins sensibles au chaud et au froid, leurs effets ne sont pas supportés par chacun d'entre nous de la même manière. Après quelques années de pratique il est possible de se fixer un barème approximatif qui vous guidera dans le choix de l'équipement à porter au moment de sortir :

- Au-dessus de 20° : cuissard court et maillot à manches courtes.

- Au-dessus de 15° par temps clément, le cuissard peut être adopté, la veste polaire remplacée par un maillot à manche longue ou manchettes.

- En dessous de 15° : on adoptera la veste polaire et le collant long (jamais de cuissard en dessous de cette température).

- En dessous de 10° : on adoptera les gants d'hiver et on ajoutera un maillot sous la veste polaire.

- En dessous de 7° : on adoptera les couvre-chaussures épaisses genre Gore-Tex et un sous casque.

Le froid pénètre surtout par les extrémités : mains, pied, genoux, nez, oreilles. Pour vaincre le froid il est important de porter des vêtements multicouches ou plusieurs vêtements fins plutôt qu'un vêtement épais. Le froid met plus de temps à passer d'une couche à l'autre qu'à traverser une couche épaisse. L'idéal est d'avoir 3 couches, un sous maillot près du corps, un maillot manche longue, et une veste d'hiver pour finir. Avec cet équipement, plus d'excuses pour ne pas rouler cet hiver !

Sans oublier que lorsque la température météo est de 0°, la température ressentie à 30km/h est de -6° !

S'il fait +5°, à 30km/h : ressentie 0° ...



Le Varia de Garmin, viseur tête haute.

PETITE ANNONCE

Le Varia de Garmin à prix d'ami

GWENAËLLE

Une petite annonce qui arrive pile poil pour Noël :

Gwen du camping des Embruns au Pouldu, partenaire de notre épreuve.

« Offert à mon mari, jamais utilisé... »

Je le vends 150euros -acheté 350 ! »

Moi le vois surtout à 400...

Il s'agit d'un viseur tête haute qui se clip sur la branche des lunettes et reprend les infos de son compteur Garmin.

Peut aussi avertir de l'approche d'une voiture derrière pour peu que l'on s'offre le capteur Garmin adéquate.

<https://buy.garmin.com/fr-FR/FR/p/530536>

NATATION

PETIT RAPPEL DES REGLES DE CIRCULATION EN BASSIN

GWEN

Règle n°1 : Circulation

Tourner dans le même sens : on nage à droite dans la ligne d'eau (ça vous l'aviez déjà remarqué.). Utiliser la ligne noire du fond comme repère. Si on est au-dessus, c'est qu'on est au milieu de la ligne !

Lorsqu'on double quelqu'un, on s'assure de le faire vers le milieu de la ligne (pour laisser la place à celui qui arrive en face) et de pouvoir se rabattre par la suite sans le gêner et sans lui couper son virage ou son allure, lorsque c'est possible. Lorsqu'on est doublé, on n'accélère pas, même si c'est une fille qui double (hein les mecs !) et on serre à droite si quelqu'un arrive en face.

Règle n°2 : Virage

Pour faire le virage ou la culbute : avant d'arriver au mur, décalez-vous au centre de la ligne pour anticiper le retournement. Poussez au mur en vous serrant à nouveau sur la droite. La phase virage forme un « V » (voir schéma 1).

Jetez toujours un œil autour de vous pour savoir ce qui s'y passe et éventuellement adapter votre conduite : s'il y a du monde en bout de ligne, on ne fait pas le bourrin et on s'explique à

la pause suivante. Si quelqu'un est en train de vous doubler, on ne lui complique pas la tâche.

Pensez aussi à ne pas démarrer votre coulée au moment où un autre arrive : vous lui coupez la route, littéralement

Règle n°3 : Dépassement

Si le nageur que vous suivez respecte la règle n°1, vous avez la place de vous décaler au milieu de la ligne pour le doubler. Si le dépassement se fait près du mur, vous devez décaler votre virage sur la gauche (voir schéma 2).

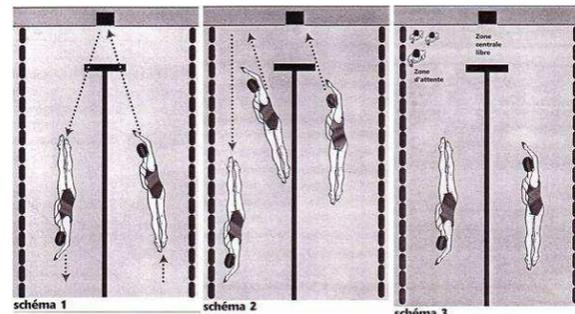
Règle n°4 : zone d'attente

A l'arrivée d'une longueur, il est communément admis, et même enseigné dès les poussins que l'on ne se met jamais en plein milieu de la ligne pour se reposer ou attraper son pull-buoy: ceux qui arrivent ne pourraient pas faire leur virage, ou leur culbute.

La zone centrale du couloir doit toujours être libre ainsi, lorsque le besoin de se reposer se fait sentir, allez dans le coin gauche pendant votre récupération. (Voir schéma 3). Lorsque vous terminez une longueur, arrivez sur le mur comme si vous alliez virer, touchez le mur et décalez-vous sur la gauche.

Ce n'est pas parce qu'on ne parle pas quand on nage, qu'il est interdit d'expliquer ou de s'expliquer comme des adultes responsables que nous sommes censés être (au moins en société...)

Alors, messieurs et mesdames les cadors : vous serez d'autant plus 'pro' (si l'on peut dire) que vous serez simples, et que vous informerez avant de frapper comme des bourrins... et messieurs et mesdames les débutants : vous progresserez et profiterez d'autant plus de la natation en posant des questions, en respectant les meilleurs et les règles essentielles



Pas de panique cette petite mise au point

s'adresse surtout aux « jeudis » ... 😊

COACH

La force (accrochez-vous, y'a pas d'images !)

Pourquoi gagner en force ?

Pour être plus fort donc plus puissant !

La force est l'une des quatre qualités musculaires avec la vitesse, l'endurance et la souplesse.

Rares sont les activités d'endurance qui ne nécessitent pas de force et de puissance. L'entraînement des sportifs d'endurance vise donc à améliorer à la fois l'endurance et la force pour au final gagner en puissance.

Une étude de 1980 montre que l'on pouvait progresser simultanément en force ET en endurance sur un cycle de 10 semaines.

Mais il était difficile, voire impossible, de développer sa masse musculaire tout en suivant un entraînement intense en endurance.

A l'inverse, il est au tout à fait possible de gagner en endurance tout en travaillant sa force.

Dans les sports d'endurance, l'amélioration de la force musculaire est un aspect fondamental de la performance, tant pour produire de l'endurance de force (répéter un très grand nombre de fois le même mouvement) que pour produire de la puissance maximale sur une faible durée (variations de rythme).

Gagner en force musculaire :

N°1 : amélioration de la transmission de l'influx nerveux : Gagner en force passe donc dans un premier temps pas un meilleur recrutement des fibres neuromusculaires.

N°2 : hypertrophie des fibres musculaires : la synthèse musculaire dure plusieurs heures (18h) après un entraînement de force.

Quand et comment gagner en force ?

L'intersaison est idéale pour récupérer et travailler ses points faibles : intérêt à travailler sa force tout en entretenant ses qualités d'endurance.

Produire plus de puissance et/ou être plus économe une fois la saison de compétition venue.

Les athlètes d'endurance cherchent à gagner de la force sans prendre de poids (parfois même à en perdre !)

La musculation à poids de corps induit des effets mais un travail en salle de musculation permettra d'avoir de meilleurs résultats.

Par exemple le cycliste doit vaincre les diverses résistances (air, gravité...) il doit produire de la puissance (watt) c'est le « travail mécanique » (unité : le joule) divisé par le temps, plus on produit de « travail » en un temps réduit, plus on produit de puissance (appui sur les pédales / cadence) : il doit avoir la force musculaire suffisante pour emmener un grand braquet tout en adoptant une cadence élevée.

Parlons maintenant de physiologie musculaire. Pour schématiser, chacun de nos muscles comporte deux types principaux de fibres musculaires qui vont convertir de l'énergie chimique en travail mécanique : ce sont les fibres « lentes » et les fibres « rapides ». Les premières sont peu puissantes (donc peu fortes) mais très endurantes, tandis que les secondes sont très puissantes (donc très fortes) mais vite fatigables. Chaque cycliste présente un ratio spécifique selon sa génétique (inné) et son mode vie (acquis). Un cycliste bon grimpeur et mauvais sprinteur présente normalement une majorité de fibres lentes tandis qu'un bon sprinter mauvais grimpeur disposera d'une majorité de fibres rapides.

L'endurance de force concerne donc les fibres lentes (en col ou en CLM)

Sur le terrain : emmener un braquet important (50x13 par exemple) avec une cadence basse (50 rpm) pendant une longue durée (10 à 30')

En salle : charge moyenne (40% du maximum) sur un grand nombre de répétition (50 reps). On pourra par exemple réaliser 5 séries de 50 mouvements de demi squat avec une charge de 32 kg

Ce type d'entraînement vise à progresser pour des efforts continus d'intensité moyenne (ascension de cols en aisance respiratoire).

La force maximale concerne les fibres rapides (col, en accélération, ou en sprint)

Sur le terrain : sprints départ arrêté en faux-plat montant en utilisant un braquet important (50x15)

En salle : charge très lourde (90% du maximum) sur un petit nombre de répétition (2 à 6 reps). On pourra par exemple réaliser 3 séries de 5 mouvements à la presse avec une charge de 72 kg.

Quels exercices privilégier pour gagner en force ?

Squats, fentes, wall-ball, extension sur banc. Le fait de travailler sur une seule jambe ou d'utiliser du poids additionnel permet de travailler sur un registre plus proche de la force maximale. Si vous travaillez à poids de corps, faites des séries longues en augmentant progressivement le nombre de répétitions séance après séance (20 -> 50 reps). Si vous avez la possibilité d'aller en salle, n'hésitez pas à travailler très lourd à la presse (3 à 6 répétitions).

Détentes, boxjump, burpees plus haut possible

En pliométrie : multibonds, sauts en contrebas traumatisant,

Et bien sûr : gainage sous ttes ses formes.

Haut du corps : rowing, traction

Concilier Musculation et Endurance

Une séance de force maximale doit être réalisée dans un contexte où les muscles sont reposés et où les réserves de glycogène sont maximales, il est indispensable de consommer une boisson de récupération incluant des protéines pendant 18h, il est recommandé de consommer une nouvelle ration de protéines avant le coucher.

Les séances d'endurance à basse intensité peuvent être réalisées le matin à jeun

Les séances d'endurance à haute intensité (intervalles > 80% PMA) doivent plutôt être réalisées tôt le matin, penser à recharger en glucides après ce type de séances pour reconstituer les réserves de glycogène.

Si vous manquez de temps pour séparer vos séances d'entraînement (biquotidien), couplez le travail d'endurance et de force : Echauffez-vous avec une séance d'endurance à basse intensité puis enchaînez immédiatement avec votre entraînement de force gain de force et de masse musculaire significatif tout en optimisant les effets de l'entraînement en endurance.

Ceux qui ont du mal à « prendre du muscle », profitez de l'intersaison pour faire de la force tout en diminuant drastiquement le volume d'entraînement en endurance : alimentation hypercalorique et hyperprotéique

Ceux qui « gonflent » très rapidement, vous risquez de vous alourdir inutilement. Limitez le travail de force séries maximales très brèves (3 séries de 5 répétitions maximales à 95%) oubliez les protéines.

Pour pérenniser les acquis de l'intersaison, programmez 1 à 2 rappels de force max toutes les 4 à 6 semaines.

