

LE PETIT CANARD

JANVIER 2001

BULLETIN DE LIAISON DE LA SECTION MARCHE ATHLETISME COUSE A PIED
PLOUZANE ATHLETIC CLUB

EDITO

Beaucoup d'heures données au PAC MAC en ce début d'année : le championnat départemental de cross a mobilisé de nombreux d'adhérents durant le week-end du 7 janvier et pour certains, longtemps avant cette date. Sans faire parler les chiffres, une satisfaction générale se dégage de cette grande journée. Les sportifs se sont exprimés sur un circuit très sélectif dans des conditions qui ne devaient rien à la facilité. Quant à l'organisation, si des petites frayeurs ont émaillé la journée, aucune bavure majeure n'a remis en cause le sérieux des opérations. Cette journée nous laissera en mémoire de belles images sportives, celles, aussi, des chaleureux bénévoles qui éclaboussaient de leur bonne humeur les abords du circuit – on en parlera longtemps de ces crêpes, des boissons chaudes – ah, le vin chaud parfumé !-

NB : Les bénévoles ayant participé au bon déroulement de cette épreuve sont invités à un pot le vendredi 2 février, à 18 heures au centre social de Kéralan



Cross Juniors féminines

Blavez mad 2001



Cross seniors

Plouzané Athlétic Club

Album PAC MAC



marche
athlétisme
course à pied
1984 - 2001

Le PAC MAC, quelle histoire !

Un travail de collecte est en cours afin de réaliser un album de l'histoire de la section PAC MAC.

Je recherche des archives complémentaires afin de parfaire la composition de ce document : photos, textes, anecdotes.

Cet album sera réalisé sous logiciel *Power-Point* et pourra être visionné sur *CD*. Il fera aussi l'objet d'un tirage papier.

Bernard Trébaol

ATTENTION !

Le dimanche 4 février 2001
rendez-vous pour l'entraînement
À 9 heures au Conquet, sur le parking de la mairie
côté centre de vacances
ou à 8h45 à Kéralan pour covoiturage

REPAS ANNUEL DU PAC MAC

Retenez bien la date du samedi 24 février 2001
pour participer au repas traditionnel de notre club !
Au menu : *Choucrouste de la Mer*

La diététique du coureur à pied

La revue des conseils alimentaires

Les céréales du matin

Un coureur en phase d'entraînement a besoin de sucres lents, fer, protéines et vitamines B6 et B12. En période de compétition; il complètera ces besoins par des sucres rapides (Smacks, Corn-flakes, Wheethabix, Clusters, Kix, etc..)

La viande

Elle apporte les protéines nécessaires pour l'entretien de la musculature. La viande blanche et la viande rouge ont la même valeur protéique; leur qualité protéique est supérieure à celle des céréales.

En cas d'entraînement intensif, la viande et le foie de veau sont indispensables pour l'apport en fer assimilable. Les viandes grasses – porc et mouton – et les abats peuvent être consommés une fois par semaine.

La pomme de terre

Ce légume est pauvre en vitamines mais riche en potassium. Son apport en glucide lent est faible.

Cuite à l'eau ou à la vapeur, c'est un aliment digeste pouvant constituer un complément de légume habituel.

Les huiles

L'huile d'olive est bonne pour la protection cardio-vasculaire

L'huile d'arachide, de maïs sont assez pauvres en acides gras saturés mais présentant un mauvais équilibre entre les deux familles d'acides gras essentiels (monoinsaturés et polyinsaturés)

L'huile de soja et de colza présente les meilleurs avantages quant à l'équilibre des acides gras essentiels.

La caféine

Présente dans le café et le thé notamment, elle améliore temporairement les performances lors d'efforts prolongés. Attention, il s'agit ici de la caféine libre, médicamenteuse. La caféine présente dans le café et le thé (ou théine) n'est pas disponible dans l'organisme de la même façon. Par exemple, les tannins du thé limitent l'action de la caféine.

La pizza

Souvent truffée de graisses cuites elle n'est pas conseillée dans les 48 heures précédant une compétition. Par contre, si l'on choisit des ingrédients équilibrés – jambon, mozzarella, poivrons, origan – et tenant compte d'un apport en glucides équivalant à 25% des besoins quotidiens du coureur, la pizza peut constituer le repas idéal des jours de repos.

Et le vin ?

Le vin rouge possède des vertus pour la protection de la santé; on le chante assez! Mais à dose modérée; au-delà de deux verres par jour, les bénéfices annoncés, tant sur le plan antioxydant que cardio-vasculaire, sont annulés!

NB : les tannins présents dans le thé ont également une action antioxydant



Pour le PETIT CANARD, les textes sont à remettre à Bernard Trébaol : résultats, annonces, avis divers, droit de réponse !

L'agenda des courses

- dimanche 11 février : 15 et 8 km de Saint-Divy
- samedi 24 février : 16 et 8 km de Trégarantec
- dimanche 4 mars : 8 et 15 km de Bourg-Blanc
- dimanche 11 mars : 7, 15 et 30 km de Plouénéventer
- dimanche 18 mars : 5 et 15 km de Landerneau (Ronde des Ponts)

NB : Inscriptions possibles au local de la section

Championnat du Finistère de cross Résultats partiels

BENJAMINS

2e PODEUR Fabien
13e GUGUEN Florian
17e LE MENN Quentin
Pae équipe : 1ère

BENJAMINES

11e GELDOG Milène
42e COTARD Morgane
44e KERDRAON Anne-Sophie
Par équipe : 5ème

MINIMES GARCONS

24e LE BARON Cédric
30e ROUE Thomas
41e LE ROY Philippe
Par équipe : 5ème qualifiée

MINIMES FILLES

21e MARTEAU Amélie
30e LE GOFF Manon
31e CAUSEUR Coralie
Par équipe : 4ème qualifiée

CADETS

22e CORLOSQUET Johann
24e TANCRAZ Aurélien
29e ROUE Yann
Par équipe : 5ème qualifiée

JUNIORS FEMMES

9e KERDRAON Charlene ; qualifié
14e CAILLERE Nadège ; qualifiée

SENIORS ESPOIRS

VETERANS FEMMES
20e BROUSTAL Corinne : qualifiée
39e LE GUERN Elisabeth

SENIORS ESPOIRS HOMMES

17e KEREBEL Christian
29e LE GALL Stéphane
Caillere Damien 5e espoir
Par équipe : qualifiée

VETERAN HOMMES

12e LAINE Philippe
18e GAHAGNON Maurice
34e CORLOSQUET Maurice
par équipe : qualifiée

REGIONAL A PLUVIGNER

7 qualifiés individuels
Equipes cadets et seniors H cross court qualifiées