

## Un coach « branché »

S'il existe aujourd'hui une offre de coaching très large, en particulier sur le Web, il n'est pas évident de trouver celui qui est en mesure d'apporter un « plus » à votre entraînement habituel. Nous avons déniché Pierre Miklic qui, en plus de proposer ses services d'entraîneur, est spécialisé dans l'utilisation de l'électrostimulation. Il a développé des modules de formation facilitant la prise en mains du matériel, la conception de programmes personnalisés et un suivi sportif adapté aux besoins de chacun : « la plupart des coureurs connaissent l'électrostimulation mais ne savent pas très bien comment l'utiliser, ils me demandent souvent quelle séance ils doivent effectuer en fonction de leurs activités sportives. De plus, beaucoup de sportifs utilisent l'électrothérapie mais pas régulièrement. Or, si des séances sont bien menées et appliquées sur le long terme, les effets de progression sur le sportif sont assez étonnants. Généralement, on gagne entre 3 et 11% de puissance et cette valeur est mesurable lors d'un test d'effort ou d'un protocole d'évaluation que j'ai mis en place. »

En savoir plus : [www.pierremiklic.com](http://www.pierremiklic.com)



## L'effet anti-oxydant : sus aux radicaux libres !

Vous pouvez comparer les radicaux libres à des terroristes biologiques. Durant une réaction chimique au sein de l'organisme, il arrive que les molécules aient un électron arraché, et deviennent des radicaux libres, fragments instables énergétiquement forts. Les radicaux libres peuvent soustraire un électron de la plupart des composés biologiques pour rétablir leur équilibre. Mais le composé ayant subi la perte d'un électron devient à son tour un radical libre. Cette réaction en chaîne peut se perpétuer jusqu'à ce qu'une molécule clé biologique soit endommagée de manière définitive. Les scientifiques ont évalué que chaque cellule de votre corps (et vous avez des milliards de cellules) subit chaque jour 10 000 attaques de radicaux libres. L'étendue du dommage dépend donc de la qualité de la protection dont jouissent vos cellules grâce aux anti-oxydants : plus haut est le taux d'anti-oxydants, plus grande est la protection.

## Centre Body's Power : préparation spéciale compétition

L'équipe Body's Power à Nice vous propose un coaching « spécial compétition » comprenant un module « before » et un « after », ceci pour compléter votre entraînement personnel. Dans une semaine, le programme « before » comprend 2 séances de renforcement musculaire sur Power Plate, 2 séances cardio de 45mn sur Bike ou Elliptique, 2 séances de GMP 4.14 (gym métabolique passive) permettant d'éviter les douleurs musculaires et articulaires, d'éliminer les toxines et d'agir sur la rétention d'eau, et 1 massage énergisant.

Le programme « after » comprend 2 séances de stretching sur Power Plate, 2 séances de décrassage, 2 séances de GMP 4.14 et 1 massage relaxant.

Ce programme est modifiable en fonction des besoins et du niveau de chacun. Les coaches du Centre Body's Power sont ou ont été des sportifs de haut niveau, ce qui n'est évidemment pas étranger à cette idée originale que l'on souhaiterait voir se développer dans les clubs de fitness.

En savoir plus : [www.bodyspower.fr](http://www.bodyspower.fr)



## Vitamines : des règles à respecter

Les vitamines sont des substances sans valeur énergétique propre mais nécessaires au corps et à sa croissance. Elles agissent à faibles doses et, en général, elles ne peuvent pas être fabriquées par l'organisme. Ce qui implique de les lui fournir dans la ration alimentaire. La présence en quantité suffisante de vitamines dans l'alimentation est indispensable pour être en bonne forme physique. Il n'est pas nécessaire, vitaminiquement parlant, de « doper » l'athlète par une surcharge importante en vitamines. Une alimentation abondamment variée (légumes frais, produits laitiers et céréales) permettra, non seulement de couvrir les besoins indispensables de la journée, mais encore d'assurer les doses optimales journalières qui seront légèrement supérieures au minimum quotidien. Comme le soulignent avec humour les Scandinaves : l'absorption en quantité importante de vitamines sous forme de pilules est une méthode plutôt coûteuse pour accroître la teneur en vitamines des urines. Mais s'il vous prend de faire une cure, utilisez toujours une préparation polyvitaminée : une seule vitamine absorbée en trop grande quantité entraîne un déséquilibre préjudiciable au rendement musculaire.



## Antioxydant : essayez le pin des Landes

(photo pycnogéol + photo livre)

Un livre associé à un produit pour démontrer que le pin des Landes peut être le numéro 1 des anti-oxydants naturels. Le Pycnogéol est un complément alimentaire à base d'extrait d'écorces de pin, qui s'adresse aux sportifs souhaitant ralentir les effets du vieillissement cellulaire et préserver des jambes toniques et légères. Il assure une puissante protection antioxydante en luttant contre les radicaux libres et en diminuant la dégradation du collagène, il contribue à ralentir les effets du vieillissement cellulaire. Il procure un effet anti-âge et offre un meilleur confort circulatoire en réduisant significativement les douleurs et le gonflement des jambes. En renforçant et tonifiant les capillaires veineux, il permet d'atténuer les sensations de jambes lourdes et de chevilles enflées. Il réduit les inflammations et maintient la souplesse des articulations.

En savoir plus : [www.natesis.com](http://www.natesis.com)



## La sieste qui nous veut du bien

La sieste qui vient du latin SIXTA et qui signifie « la sixième heure du jour » porte ainsi bien son nom puisque c'est le sommeil que l'on prend après environ 6 heures d'activité, à la mi-journée. Une étude gréco-américaine qui a duré pendant 6 ans portant sur 23 681 hommes et femmes a été publiée en février 2007 dans la revue « archives of internal medicine », on apprend qu'une sieste effectuée 30mn 3 fois par semaine réduirait par trois les risques d'avoir une crise cardiaque. Si vous souhaitez récupérer de manière optimale et protéger votre cœur sollicité par compétitions et séance de VMA, réservez du temps à quelques siestes, au moins le week-end.

## JPDM : le TOP'5 des citations qui poussent au running

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'amalgame « tout dans le muscle, rien dans la tête » était tellement incrusté dans l'esprit du public que certains dissimulaient à leur entourage leur réussite aux épreuves d'éducation physique. Changement de mentalité oblige, rapportons la belle histoire contée par le fameux joueur de rugby gallois Cliff Morgan : « C'est un gars qui est reçu par le directeur d'une grande firme. Il étale ses diplômes, ses certificats, ses recommandations, mais le patron reste de marbre. Timidement, il ajoute : J'ai aussi joué dans l'équipe première d'Oxford. Aussitôt, le visage du directeur s'illumine et il se lève, la main tendue : Parfait, vous commencerez demain. » Rester assis le moins possible. Ne se fier à aucune idée qui ne soit venue en plein air, pendant la marche et ne fasse partie de la fête des muscles. Le cul de plomb, c'est le vrai péché contre l'esprit (Friedrich Nietzsche, philosophe allemand, 1844-1900) Et l'avantage du sport n'est pas mince quand il peut aider corps et esprit à progresser chacun de son côté (Gallien, empereur romain, 218-268) Mes pensées dorment si je les assoie, mon esprit ne va que si mes jambes l'agitent (Michel de Montaigne, écrivain français, 1533-1592) Le corps d'un athlète et l'âme d'un sage, voici ce qu'il faut pour être heureux (Voltaire, écrivain français, 1694-1778) Eduquer, développer, fortifier le corps... en vue d'en permettre l'utilisation par l'âme, pour le développement de la vie intérieure ou extérieure de la personne... contribuer à la perfection de l'homme (Pie XII, pape, 1876-1958)

## Participez à Running Coach

Vous l'avez remarqué, Running Coach est un véritable espace d'échanges et d'informations pour tous les coureurs, débutants ou expérimentés. Répondre à vos attentes en termes d'entraînement et de santé ou vous proposer des solutions aux problèmes de terrain qui vous préoccupent constitue notre priorité. N'hésitez pas à nous soumettre vos questions ou témoignages par email à : [BCavelier@orange.fr](mailto:BCavelier@orange.fr) Joignez votre photo en haute définition ainsi que votre présentation succincte : nom, prénom, sexe, âge et info concernant votre pratique du running : années de pratique, nombre de sorties hebdomadaires etc.

**Aux saveurs des vergers**

**Gastronomie énergétique**

**Parce que les sportifs aussi, ont droit au meilleur !!**

**Energie XXL**

FRUITS DESHYDRATES MOELLEUX

LONGUE CONSERVATION

(+ d'un an)

Offre exceptionnelle de bienvenue

100% de fruits déshydratés gratuits en plus de votre commande en tapant le code **RUNCOA**

lors de votre inscription sur

[www.auxsaveursdesvergers.com](http://www.auxsaveursdesvergers.com)

Régalez-vous !!!