



Sommaire :

- Le mot
- Bravo à tous
- Les anniversaires à venir
- Course à venir
- Humour
- Ca a eu lieu
- Qui est-ce ?
- J'ai entendu au clan (jec)
- Le conseil sportif

Le mot : Le numéro 1 du CLANmag sera peut être un jour un collector !!!! Et vous avez ce privilège de le lire. Plus sérieusement, ce mag a pour but d'informer mais aussi de vous distraire. Si vous voulez le voir perdurer, il appartient à chacun d'y participer en ajoutant de nouvelles rubriques, témoignages de course etc....

• Bravo à tous

Cette rubrique a pour but de valoriser les participations et les résultats des courses. Mais très peu de compétitions ont eu lieu, donc cette rubrique sera développée dans le prochain numéro .

• Les anniversaires à venir

Marianne MILLE : 02/04

David FROMM : 28/04

• Course à venir

<u>Date</u>	<u>Nom</u>	<u>Ville</u>	<u>Distance</u>	<u>Tarif</u>
29/03/2015	Trail du Plan	Plan d'Orgon 13	7 ou 15km	10€
05/04/2015	10km Auchan	Le Pontet 84	10 km	10€
19/04/2015	Course Di Quiieu Blanc	Eygalières 13	15 km	14€
26/04/2015	Marathon de Provence	Arles 13	42 ou 21km	30€
16/05/2015	L'ascension de la Montagne	Barbentane 13	14,2 km	12€

Vous allez bientôt participer à une course ? Transmettez l'info au bureau par mail sur l'adresse pirrphil@hotmail.com et l'info sera partagée :

C'est + sympa pour se retrouver entre amis ou pour covoyer !

- **Humour**



- Ca a eu lieu

Sortie extra-novaise dans les Alpilles, un très beau parcours avec un passage dans les Beaux de Provence. 14 km, avec un peu de dénivelé, mais que du bonheur !!. Et en prime un premier « selfie » pour beaucoup d'entre nous.



- Mais qui est ce ?



Solution dans le prochain numéro

- Le dicton

*Pour bien courir, il faut penser à se couper les ongles des pieds, à moins de chercher à vouloir griffer le sol.
Mais ne naît panthère qui veut.*

- J'ai entendu au CLAN

Ayant fini une course à Vacqueyras où il avait beaucoup souffert André G. lâche: « J'ai mis plusieurs fois pieds à terre ».

LOL!!!!!!!!!!!!

• Le conseil sportif

Étirements en course à pied en échauffement ou en récupération

En course à pied les exercices d'étirement se pratiquent durant l'échauffement et après l'entraînement.

La différence principale entre les 2 est dans la durée de l'étirement; ils ne doivent pas dépasser 10 secondes durant l'échauffement et peuvent se prolonger plus de 30 secondes en récupération car dans le premier cas c'est la tonicité musculaire qui est recherchée, dans l'autre c'est au contraire le relâchement. Avant ou après l'entraînement ils doivent porter sur tous les muscles des membres inférieurs. Le meilleur endroit pour s'étirer pour récupérer est chez soi, au calme dans une ambiance propice à la relaxation.

Conseils pour s'étirer après le footing

1. Si les étirements sont exécutés longtemps après la séance il n'est pas nécessaire de s'échauffer à nouveau.
2. On n'étire pas un muscle **courbaturé** ni trop **enraid**i par l'entraînement
3. On n'effectue pas de **violents temps de ressort**
4. Les étirements sont effectués **lentement**
5. On n'étire pas un muscle isolé mais une chaîne musculaire
6. On ne dépasse pas le seuil de la **douleur**, limite d'étirement du muscle
7. Il est préférable de s'étirer **sans chaussures** pour avoir de bons appuis
8. Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la **relaxation**
9. On ne s'étire pas dans une ambiance **froide** ni juste après une **compétition**

Étirement du mollet



Quadriceps et psoas



Quadriceps



Adducteurs



Ischio-jambiers



Fessiers

