

Bonjour
Voici un résumé de la réunion du 23 août 2017.



Bilan 2016 / 2017 :

Le CA BIRAC est une association multisports regroupant zumba, gymnastique, yoga, randonnée et running avec le CA BIRAC RUNNING CLUB.

Cette section running s'est relancée tout au long de l'année 2016. Nous sommes passés à 53 membres en fin de saisons et devrions être plus nombreux encore cette nouvelle saison. Je suis le coach (diplômé FFA de 1er degré d'entraîneur de courses hors stade) de la section aidé de Denis MARION. Nous sommes tous deux bénévoles et aussi compétiteurs. Nous sommes là pour vous aider à progresser et atteindre vos objectifs (reprise, remise en forme, préparer un objectif ...) Le tout dans une bonne ambiance.

Nous tenons à remercier les runners Biracais, qui de par leur engagement et leur participation aux différentes courses 2016/2017 ont contribué à l'engouement pour notre association et notre section running. Le bilan 2017 est très encourageant. Avec une participation massive aux courses du département mais aussi le Trail des gendarmes et des voleurs et le déplacement Marvejols - Mende.

Pour 2018, nous viserons d'autres courses toutes aussi prestigieuses...



En 2017, nous avons mis en place un tee-shirt basique d'entraînement offert aux adhérents.

Un tee-shirt technique de marque ERREA, aux couleurs de l'association est en cours de création pour la saison 2017/2018. Il sera payant et son prix variera en fonction des sponsors qui nous rejoindront (maxi 38€ le tee-shirt).

Une phase d'essayage se déroulera début septembre en espérant être équipé fin octobre.

Sur le point administratif :

La fiche d'inscription au CA BIRAC est disponibles sur la page Facebook et peut être envoyée sur demande.

A partir de cette année, l'inscription couvre du 1er septembre au 31 août. L'adhésion est de 20 euros/an. La fourniture d'un certificat médical en cours de validité pour la durée de l'année **est une obligation** (il vous en faudra un aussi pour participer aux courses).

Un demi-tarif sera accordé sur la licence pour ceux qui nous rejoindront à compter du 1er avril.

Un demi-tarif est également accordé aux membres lors des inscriptions aux courses organisée par l'asso comme les Foulées Biracaises et le Trail d'Ardus.

Les courses seront courues sous le nom et les couleurs du CA BIRAC (à inscrire sur les bulletins d'inscription « en grand »).

Le port du tee-shirt du club sur les courses permet de se retrouver et d'être identifié. (il peut y avoir des dérogations en attendant le nouveaux tee-shirt et pour certains cas particuliers).

Les entrainements :

« Entraînement difficile, course facile »

Ils se déroulent les lundis, mercredis et vendredis à 18h30. Le dimanche à 09h30 sauf en cas de courses.

Les lundis et vendredis sont des séances types VMA courtes ou longues. On parle aussi de fractionné...

Le mercredi place aux séances de footing ou de travail spécifique comme le gainage, fartleck, marches, côtes etc ...

Le dimanche, c'est la sortie longue sur route ou en trail qui vous habituera aux efforts long.

Tous ces entrainements visent à découvrir, à reprendre ou à vous améliorer.

Il n'y a pas d'obligation de participer à tous les entrainements ou aux courses. Cependant ne courir que le mercredi et/ou le dimanche limitera vos progrès.

C'est aussi lors des entrainements qu'il faut se "faire mal" pour pouvoir apprécier et se faire plaisir le jour de la course.

Les plans d'entraînement sont disponibles sur la page Facebook du **CA BIRAC RUNNING CLUB** en version Pdf et transmis par mail. Le respecter, c'est respecter celui qui a passé du temps à le préparer (moi...)

Je vous demande d'en prendre connaissance avant les séances. Vous disposez sur ce plan, des informations, des points de rendez-vous et du contenu des séances (vous serez informé des modifications par voie de sms et via la page FB).

Je peux aussi répondre aux sollicitations individuelles. N'hésitez surtout pas à poser des questions sur ce plan. Il n'est pas figé et sera adapté à chacun en fonction de son niveau (débutants, découvertes ou confirmés) et de ses objectifs.

Pour les débutants, n'ayez surtout pas d'appréhension à nous rejoindre sur les séances du lundi et/ou du vendredi car il n'y a rien d'insurmontable. Elles et ne pourront vous être que bénéfiques. Par ailleurs, plus on sera nombreux, plus cela permettra de faire des groupes de force équilibrés.

La clé de la réussite d'un entrainement est le respect de **ses propres capacités**. Vos possibilités sont celles de votre **VMA**.

La VMA (Vitesse Maximum Aerobie) déterminée pour notre groupe par le test « 1/2 Cooper ». (couvrir la plus longue distance possible en 6 min). Ce test, traduit assez fidèlement « vos capacités ».

Cette VMA est la pierre angulaire de votre entrainement (les tableaux des temps VMA a respecter sont présent dans la rubrique fichiers de la page FB). Elle représente le seuil où vous ne pouvez fournir plus d'oxygène à votre organisme qu'il ne vous en réclame pour l'effort demandé. On ne peut tenir sa VMA plus de 6 min (8 min pour les très forts)...

Elle est personnelle. Ne pas la respecter entrainera un effet contraire à celui recherché.

Sur les séances de VMA rapide ou les séances d'allure, le respect des temps et de l'allure est primordial. Il en va de même pour les temps de récupération.

Le footing en groupe n'est pas une course. Il se fait à 60% de la VMA donc lentement et c'est le plus difficile des entrainements à respecter.

Sachet qu'il faut aussi savoir courir lentement pour apprendre à courir vite.

Pour ceux ou celles qui ne peuvent se libérer le soir, vous pouvez programmer la séance dans la journée ou un autre jour que ceux prévus. (m'en parler...)

Une séance ratée, n'est pas un problème et il n'est pas nécessaire de chercher à la rattraper à tout prix.

Dans tous les cas, il convient d'insérer un footing entre deux séances de qualités pour récupérer.

Si vous voulez insérer une séance supplémentaire, il s'agira forcément d'un footing, du vélo ou encore de la natation. Conseil également valable en cas d'apparition d'une douleur inquiétante. (m'en parler).

La récupération (pendant la séance ou après une course) est une phase "très importante" du plan d'entraînement. Elle permet au corps de se reposer et de se régénérer.

Le but du plan d'entraînement est de vous amener en forme, affuté et de prendre du plaisir le jour J.

Les courses :

Je souhaiterai en 2017/2018 que notre association soit représentée sur un maximum de courses du département et ailleurs mais il n'y aucune obligation. Une course de temps en temps permet de voir ses propres et cela fait du bien...

Choisir de participer à une course n'est pas anodin et demande un minimum d'entraînement.

Attention, la banalisation des distances du semi-marathon et du marathon, est selon moi dangereuse. Il faut prendre en compte avant de se lancer dans l'aventure, que les charges d'entraînements sont plus lourdes et les temps de course plus longs.

Il conviendra pour les débutants, de s'aguerrir au préalable sur des distances plus raisonnable et monter en distance progressivement.

Nota : Pour un runner qui passe le 10 kms en 50 à 55 min, le semi se fera si tout va bien en 2h00 ou plus... Chercher le plaisir plutôt que la difficulté.

Votre réussite est mon objectif et ma récompense. Je ne suis pas magicien mais vous pouvez me faire confiance pour vous aider.

Encadrer les séances, n'est pas une mince affaire. Avec denis, nous faisons de notre mieux et vous demandons d'écouter les consignes en début de séance et lors des exercices spécifiques afin de ne pas avoir à répéter et perdre du temps.

Conseils divers :

Outre les séances de course à pied, il convient de surveiller son alimentation et son hydratation. Ainsi avant les séances d'entraînement, il faut s'hydrater et s'alimenter correctement tout au long de la journée car certaines séances seront dures et longues.

Sur les entraînements, prévoir de l'eau et une barre ou un gel pour les cas de fringales. Dans tous les cas signaler les problèmes qui surviennent en cours d'entraînement aux coachs.

D'autres paramètres ne seront pas à négliger comme l'équipement. Les matériels, les barres énergétiques, gels et boissons seront testés en entraînement.

Pour les séances du soir en hiver, prévoir une frontale.

En fonction du boulot et de nos objectifs, moi ou Denis pourrions être absent. Vous pouvez suivre le plan sans problème en notre absence.

Je reste à votre écoute pour les questions et les problèmes rencontrés.

Le test VMA :

Cette séance pourra se faire aux abords de port canal ou au stade de la Fobio (avec accord de Montauban Athletisme) ou encore du Ramierou.

Le test consiste à courir la plus longue distance possible en 6 min (à la fin du test normalement on est dans le très très dur). Cette distance représentera votre VMA (ex 1500m couru en 6min = 15 Km/h de VMA).

NB : Pour ceux qui feront leur séance VMA seul, bien vouloir me faire parvenir le résultat.

Table de correspondance entre les % de Vitesse et les temps de passage à des intervalles donnés

Entrez votre VMA

% coefficient de la Vitesse	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
50	00:24.00	00:48.00	01:36.00	02:12.00	04:00.00	04:48.00	06:24.00	08:00.00	12:00.00	14:00.00	14:00.00
60	00:21.00	00:42.00	01:27.00	02:04.00	03:36.00	04:21.00	05:48.00	07:12.00	10:44.00	12:44.00	12:44.00
70	00:19.00	00:38.00	01:13.00	01:51.00	02:54.00	03:42.00	04:51.00	06:00.00	09:12.00	11:12.00	11:12.00
80	00:17.00	00:34.00	01:06.00	01:45.00	02:36.00	03:24.00	04:33.00	05:42.00	08:12.00	10:12.00	10:12.00
90	00:15.00	00:30.00	00:54.00	01:30.00	02:12.00	02:54.00	03:42.00	04:30.00	06:12.00	08:12.00	08:12.00
100	00:13.00	00:26.00	00:42.00	01:00.00	01:30.00	02:00.00	02:30.00	03:00.00	04:00.00	05:00.00	05:00.00
110	00:11.00	00:22.00	00:36.00	00:54.00	01:12.00	01:36.00	02:00.00	02:30.00	03:00.00	03:30.00	03:30.00
120	00:10.00	00:20.00	00:30.00	00:42.00	00:54.00	01:06.00	01:24.00	01:42.00	02:00.00	02:30.00	02:30.00
130	00:09.00	00:18.00	00:27.00	00:36.00	00:45.00	00:54.00	01:03.00	01:12.00	01:24.00	01:42.00	01:42.00
140	00:08.00	00:16.00	00:24.00	00:32.00	00:40.00	00:48.00	00:57.00	01:06.00	01:15.00	01:24.00	01:24.00
150	00:07.00	00:14.00	00:21.00	00:28.00	00:35.00	00:42.00	00:49.00	00:56.00	01:03.00	01:10.00	01:10.00

Pour une autre distance :

% cible :	80	%	Temps :	00:44:37
distance :	12 000	mètres		
% cible :	83	%	Temps :	01:41:13
distance :	21 000	mètres		
% cible :	74	%	Temps :	03:44:01
distance :	42 000	mètres		

Pour l'utilisation du tableau ci-contre (disponible en page FB), en fonction de la séance prévue reportez vous au tableau. Ex : 400m à 100% Vma = 1'36" c'est le temps que vous devez respecter sur **chaque 400 de la série.**

Idem pour des 1000m à 85% ce qui donne 4'42" pour couvrir chaque 1000...

Le principe est de respecter le temps sur toute la séance...

Les tableaux ci-contre indiquent des prévisions de temps de course en fonction de votre Vma.