

Janvier 2013.

# YANOO LE MAG

LE MAGAZINE DU RUNNING DU GRAND OUEST

**YaNoo.net**  
Route - Trail - Ultra  
Bretagne et Grand Ouest



## L'ÉQUIPE YANOO

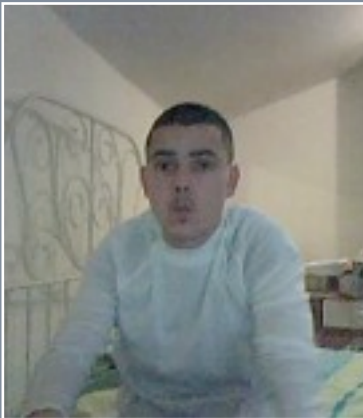
VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNÉE 2013. ET VOUS  
REMERCIE DE VOTRE FIDÉLITÉ TOUT AU LONG DE CETTE  
ANNÉE.

### SOMMAIRE

Transe Gaule 2013 par Stephen Damian  
Marathon de Paris Les foulées Hivernale Guidel (56)  
Charlie Le Hoangan  
Semi marathon de Paris  
Caisse d'épargne  
Trail de Moncontour (22)  
Route-Trail-Ultra  
Trail de Trévarez  
Eco Trail de Paris Rencontre en prison (ploemeur 56)  
Course entre Dunes et Bouchots  
Stages Yanoo à venir  
Effinut Sport



# STEPHEN DAMIAN



## TRANSE GAULE 2013 POUR STEPHEN DAMIAN

Stephen Damian a 24 ans et habite de Voiron à côté de Grenoble. Il sera au mois d'août le coureur le plus jeune sur la Transegaule 2013.

Il a su convaincre Jean Benoit Jaouen l'organisateur afin qu'il rentre dans la liste des inscrits. Comment Stephen a défendu son dossier auprès de JBJ ? Voici les mots que Stephen a choisis afin de motiver Jean Benoit.

"J'ai participé à aucun ultramarathon et même à aucune course. Car avant, de 2007 à 2011, je marchais beaucoup mais je courais peu, et aucune course m'avait donné envie de me mettre à fond dans la course à pied.

J'ai commencé à avoir une pratique régulière Juillet 2011 car il y a exactement 2 ans en arrière j'ai atterri sur le site de Serge Girard. Et ça a été le coup de foudre. J'ai ensuite appris sur le net qu'en France une course du même style existe "Transe Gaule", donc Juillet 2011 je me suis dit que j'allais me faire un entraînement progressif de 2 ans, ça passera ou ça cassera...

J'ai jamais ressenti l'intérêt de me tester sur des 100km ou des 24h, car à mon sens Course à étapes est un sport totalement différent étant donné qu'il y a une répétition sur plusieurs jours consécutif.

J'aurai peut être pu faire une course à étapes plus courte (étoile savoyarde... par exemple), mais je préfère me tester à l'entraînement. c'est un choix.

J'ai fais pas mal de sortie à +30km, aussi quelques sorties à 50km, et quelques petits tests.

Par exemple : en Mai j'ai fait ma 1ère semaine à 200km. Des sorties 30km + 30km + 30km + 30km + 50km +15km +15km (vitesse lente 10km/h à 12km/h). je n'ai pas eu de problème.

Début Aout j'ai fait 160km en 4 jours. 40km 4 jours consécutifs 20km matin + 20km après midi (vitesse lent 10km/h), ça ma permis de tester l'entraînement bi-quotidien car en 2013 ça sera la base de ma préparation physique.

Fin Aout j'ai fait 271km en 9 jours (8 jours couru + 1 jours repos). Alors que j'avais déjà quelques km dans les jambes je m'étais fait une petite journée à 70km sous une canicule en vigilance orange, et le lendemain j'avais remis ça sans problème (à mon GPS vitesse lente 9,4km/h).

Mensuellement je cours que +200 à +300 km par mois car je n'ai pas le temps de m'entraîner, pour 2012 priorité au travail je dois financer ce petit projet professionnel.

Mais pour 2013 ma priorité sera la Transe Gaule car j'ai envie de me faire plaisir... je risque de me retrouver sans emploi en 2013 donc j'aurai enfin le temps de m'entraîner comme je veux. Je vais enfin pouvoir me faire une préparation à la hauteur de l'événement "Transe Gaule" (pour un jeune comme moi c'est un grand événement). Sinon des petites semaines seront aux alentours des 100km, des semaines moyenne aux alentours des 150km, et des grosses semaine à +200km. avec peut être quelques semaines de repos de temps en temps. ça sera comme ça jusqu'à début juillet.

Mon but est d'habituer mon squelette à courir très doucement pendant très longtemps, et de trouver mon rythme pour affronter la 1ère semaine de la TG "455km" je vais démarrer largement en sous régime (sûrement bien en dessous des 8km/h), et ensuite je verrai..."

37<sup>E</sup> ÉDITION

# MARATHON PARIS

DIMANCHE 7 AVRIL 2013



AU CŒUR DE LA VILLE,  
AU CŒUR DE L'ÉMOTION



[WWW.PARISMARATHON.COM](http://WWW.PARISMARATHON.COM)



# LES FOULÉES HIVERNALES (GUIDEL 56).

Dimanche 23 Décembre, s'est déroulé les Foulées Hivernales à Guidel.

Les 430 coureurs ont effectué 3 tours de 3,3 km devant un public assez nombreux.

Très gros succès pour ces foulées qui se déroulent dans une ville différente tous les ans. Plusieurs personnes venues de loin pour les fêtes de Noël en ont profité pour courir.

Le 1er Masculin Le Boulch Gwenael a mis 35:41

La 1ere Féminine De La Methie Aude a mis 44:23



CHARLIE LE HOANGAN



Charlie Le Hoangan

## Tu es entraîneur sur quelle spécialité ?

cross, route du 10K au marathon et ultra 100kms, 24 heures

## Combien d'athlète suis tu ?

"au quotidien" il y a ceux qui viennent aux séances en groupe, sur les stades l'été et en nature l'hiver.

nous sommes plusieurs entraîneurs du club présents en semaine et le WE nous sommes répartis sur plusieurs sites. Cela fait quelquefois plus d'une vingtaine de coureurs de tous niveaux à encadrer.

Certains athlètes du club sont éloignés et ne viennent que très rarement aux séances de groupe.

Ceux-ci ont différents profils, certains ont besoin de plans structurés toute l'année, toutes les semaines.

Chaque athlète a son plan personnalisé et détaillé.

D'autres n'ont besoin que des grandes lignes en période de préparation générale et par contre entrent dans des plans de préparation spécifique pour les objectifs majeurs, ces plans, ils les reçoivent semaine par semaine ou bien par période de quinze jours.

Bien que le plan soit conçu globalement, les retouches sont nécessaires suivant les évolutions de l'athlète et des changements dans son planning.

De ce fait, pour répondre qui est suivi, cela varie dans l'année et de quelle manière.

C'est souvent au moment des marathons de printemps ou d'automne que cela se bouscule et me donne beaucoup de travail en terme d'analyse des courbes de séances avec FC et chronos.

dans le passé j'ai suivi des marathonien d'autres clubs comme Johnny Délépine qui a fait de très belles places au scratch au marathon du mont st michel, il a été premier régional et a couru deux années de suite en 2h29.

Un copain de son club Bruno Charles qui ne pensait plus performer car déjà

vétéran depuis plusieurs années a réussi à battre ses records personnels sur 10km, semi et marathon, c'est donc un espoir pour tous les V1 qui se posent des questions. Par équipe GDM St James qui est le club de Johnny a été titré championne de France par équipe de marathon à Dunkerque en 2007. Deuxième mais première en vétérans suivaient l'équipe de mon club.

Je ne suis pas pour mettre en avant un athlète plus qu'un autre surtout quand nos objectifs sont des titres ou des qualifications par équipe. En 2008, la JA Melesse gagne encore en vétérans au marathon de Sénart et en 2009 c'est au marathon de Reims que l'équipe garde son titre. Parmi les titrés on retrouve plusieurs fois André Sicot, Franck Poirier et Patrick Helleux que je n'entraîne pas et aussi un coureur que suis Laurent Deshayes. De plus il a amené un copain au club Cédric Faucon que j'ai entraîné quelques années et qui a eu le bonheur d'être champion de Bretagne au marathon de Rennes cette année.

Cette année, nous commençons par l'objectif d'avoir de bons résultats en équipe aux championnats de cross, en premier à St Marc Le Blanc, puis à Plouay en espérant avoir l'équipe à Lignères.

Le championnat de France de marathon est à Toulouse en Octobre, c'est trop loin pour s'y préparer.

Pour revenir à l'ultra, Thierry Dehais alias Titi et moi avons bien préparé le 24 heures avec l'objectif de Rennes en avril. Ca a été une grande satisfaction car Titi a gagné et cela lui a donné l'envie de tenter le coup sur le championnat de France à Vierzon.

## Tu cours également ?

Oui, je cours, j'adore ça et vu mes performances très modestes, je pourrais dire comme beaucoup, moi je cours pour le plaisir. Qu'est-ce que j'ai en horreur cette expression, car sans le faire exprès ceux qui l'emploient suggèrent que d'autres courent pour autre chose que le plaisir.

Or qu'on soit champion de son jardin, champion régional, champion de France ou champion du monde, on court toujours pour le plaisir, le plaisir de courir existe sous des formes bien différentes mais c'est toujours du plaisir.

Sinon comment expliquer qu'on puisse tant s'arracher sur les cross alors que les bras et les jambes piquent, terminer au sprint, avoir mal à la gorge tellement ça racle, être complètement cuit et pourtant remettre ça une ou deux semaines après.

Pour le marathon, c'est pareil, qu'est-ce qu'on a mal aux jambes quand on est à fond et qu'il doit rester entre une demie heure et une heure, on a envie d'arrêter mais on continue. Passé la ligne on se dit que c'était dur.

En peu de temps, quelquefois une heure ou un jour on se dit qu'on va remettre ça. C'est le plaisir de la performance mais le plaisir de son propre surpassement.

Le chrono n'est qu'un indice de progression ou de régression motivation pour se remettre à l'entraînement pour être meilleur sinon régresser plus lentement et toujours avoir la sensation de "voler" au dessus de la piste ou de l'herbe ou la bouillasse.

Oui je cours et souvent en compétition c'est pour être avec les copains ou bien accompagner un ou une athlète que j'entraîne.

## Comment entraines tu tes athlètes sur 24h ou 100 km ?

question qui mériterait une très très longue réponse car 100km c'est long plus ou moins si on court vite, 24 heures c'est pire question longueur mais on sait que c'est limité ... à 24 heures.

les deux courses se préparent de façon bien différentes.

dans les deux cas c'est de l'endurance, pour le 100km il va falloir tenir compte du profil, Millau et le

Ce mois ci, nous partons à la rencontre de Charlie, entraîneur et coureur en Ultra. Charlie habite dans la région rennaise, et a une longue expérience de l'Ultra.

Semnon par exemple ont des bosses 4 belles pour Millau et plein de successions de montées descentes au Semnon alors que sur un 24 heures, le circuit est toujours quasiment plat.

Pour préparer un 100 bornes il n'est pas obligatoire de faire plusieurs séances dans une journée par contre pour un 24 heures il est important à un moment donné de voir comment le corps réagit à différents moments de la journée sur de la fatigue. Il importe de voir la réaction par exemple dans la tranche d'heure où le sommeil est le plus profond, cela peut être 3 ou 4 heures du matin.

Dans les deux cas, l'apprentissage de l'allure spécifique est primordiale car dans l'endurance un départ trop rapide n'est jamais bon, sur un 24 heures un départ un peu trop lent n'est pas trop grave si cela ne dure que la première heure, un départ trop lent sur 100km et c'est un chrono final qui sera moins bon.

L'alimentation est différente, du coup, pendant l'entraînement il faudra voir ce qui passe.

Du coup, l'entraînement à ces deux épreuves sera différent sur la première tentative et sur les suivantes.

Pour l'ultra, la première fois doit être un succès, c'est à dire il faut le terminer, c'est la seconde qui est la plus périlleuse car l'objectif est toujours ambitieux.

### **Tu axes le travail sur quoi ?**

Dans une préparation spécifique, l'objectif est qu'à la fin, l'athlète n'a plus besoin de montre pour connaître son allure. En fait on parle d'allure mais la réalité est l'intensité de l'effort. Par exemple si on garde la même allure avec une pente à 4% alors c'est évident que l'effort est beaucoup plus grand, de même si un moment on a le vent de face et qu'on maintient l'allure on va au casse pipe. Le moyen le

plus facile qu'on ait trouvé avant d'être un expert en sensation, c'est l'entraînement à la FC Fréquence Cardiaque.

Il y a des allers-retours sans cesse entre l'allure en situation stable (pas de dénivelée pas de vent) et la FC.

Autour des séances spécifiques il y a nécessité de mettre de la variété pour le plaisir du coureur et aussi pour ne pas hypothéquer l'avenir dans d'autres disciplines. Il y aura des petites touches de qualité dans un océan d'endurance.

### **Plus belles courses en France pour toi en ultra ?**

Il faut déjà définir ce qui est beau dans ultra.

cela peut être le paysage, cela peut être l'ambiance avec les spectateurs, avec les organisateurs, cela peut être complètement personnel avec une vision "intérieure".

l'île de la Réunion est bien en France et la diagonale des fous est une très belle course les paysages sont magnifiques et les réunionnais vivent cette course.

le grand raid des pyrénées est une très belle course, le parcours est grandiose et ultra-exigeant

un ultra que je trouve beau mais beaucoup plus accessible, c'est le 100km de Millau dont les bénévoles tellement gentils rendent difficile le moment où le cent-bornard doit quitter le ravitaillement pour reprendre la route. Millau est accessible car la barrière horaire est de 24 heures et personne n'a honte de marcher car les bosses sont quand même très dures quand on est fatigué.

Ma dernière belle expérience est le 24 heures de Vierzon. Bien entendu un parcours d'environ 1000m qu'on refait sans cesse ne peut rivaliser avec des montagnes sublimes à la Réunion ou dans les Pyrénées. Cependant ce qui a été magique à Vierzon, c'est que même le dernier du classement du championnat de France peut tourner quelques temps en même temps que celui qui termine premier, en l'occurrence Christian Dilmi, encouragé par son frère ludovic.

Il y a un partage qui n'existe nulle part ailleurs. En effet, la boucle délimite géographiquement l'espace où les athlètes courent et le ravitaillement est à un unique endroit et tous les protagonistes sont obligatoirement au même endroit alors que sur un autre ultra il peut y avoir quelquefois 100km de distance entre le premier et le dernier. A la fin du 24 heures, il y a la queue à la douche parce que tous sont arrivés au même moment. A la fin de la diagonale des fous, quand arrive le dernier, le premier a déjà dormi 2 nuits dans un lit et il a sans doute complètement récupéré.

Je me souviens qu'aux Templiers en 2003 Gil Besseire vainqueur était venu accompagner le dernier arrivant à Nant au bout des 12 heures, c'était très sympa.

### **Ton regard sur l'évolution du trail en Bretagne, en France ?**

Ce qui m'inquiète c'est que l'on crée de la frustration car pour préserver nos chemins, nos sentiers nous ne pouvons accepter de milliers de coureurs sur un trail, alors les organisations sont forcées de limiter le nombre de dossards.

C'est le plus rapide sur Internet et celui qui sait dégainer sa carte de paiement qui a une chance de participer à une course réputée sympathique.

C'est ce que je constate en Bretagne et plus largement sur les trails reconnus en France.

### **Ton avis sur la démocratisation de l'ultra (route ou trail) ?**

à vrai dire je ne comprends pas le terme démocratisation appliqué à l'ultra route ou trail.

sur les ultra trails que tout le monde veut faire soit pour être fier d'être finisher soit pour se frotter à des autres bons trailers, la durée d'inscription est de l'ordre de la journée, exemple du GRR, le site a saturé le premier mars et le lendemain à peine était-il à nouveau opérationnel qu'il a fait le plein que ce soit pour les locaux ou pour les non

réunionnais. Pour l'UTMB, il y a quelques temps le fait d'avoir à engranger des points qualificatifs suffisait pour endiguer le trop grand nombre de candidats à obtenir un dossard, maintenant il faut les points et en plus avoir la chance d'être tiré au sort. Si c'est cela la démocratie, cela ne colle plus à la dictature de la majorité sur les minorités.

Sur la route c'est différent car un 100km peut suivant le site de départ et d'arrivée permettre des milliers de coureurs et cela ne ressemble en rien au GRR et à l'UTMB. Le problème se pose sur le 24 heures car là on ne peut pas avoir trop de coureurs sur une boucle d'environ 1000m sinon cela compliquerait la course avec des dépassements continuels et ce serait très compliqué de surveiller le pointage même avec des puces car l'informatique et les capteurs peuvent se planter.

C'est difficile à admettre et cela sera sans doute difficile à mettre en place mais à l'avenir si il y a foule sur les ultras, il faudra définir des minimas pour participer ou bien faire comme à de l'ultra court, faire des championnats régionaux ou inter-régionaux qualificatifs car moi qui aime le cross je trouve cela motivant de se battre en individuel ou en équipe pour se qualifier voire courir pour un titre.

La solitude du coureur de fond n'est pas l'idée que je me fais de la course à pied, je suis depuis toujours je crois pour le partage des émotions et dans le domaine de la course, j'ai été gâté et je compte continuer à savourer soit en tant que coureur soit en tant qu'entraîneur.

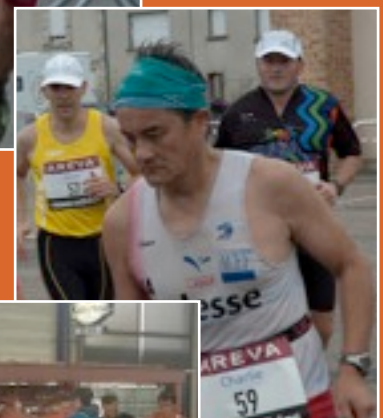
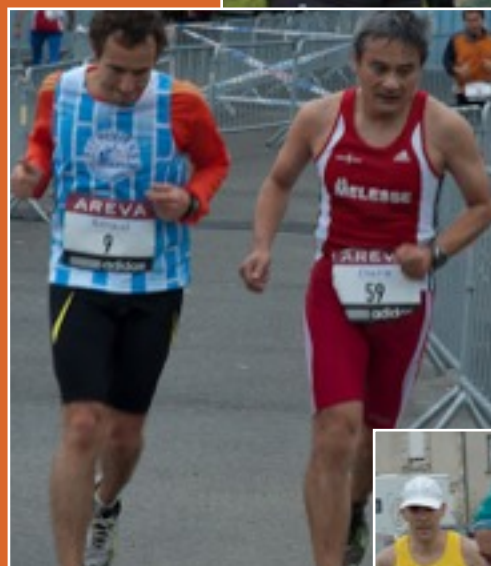
### **Charlie, tu as un blog sur Internet ?**

blog créé mi 2007 avec 10 articles par mois puis 6 puis 4 puis aujourd'hui, au mieux 1 par mois. je répond à des questions que se pose un coureur, les réponses apportées par l'entraîneur, les interrogations d'un entraîneur sous l'angle technique mais surtout sur la prise en compte de l'humain, de ses faiblesses et de sa force mentale.

<http://coach-charlie.blogspot.fr/>

Merci à

# ZOOM...





SEMI  
MARATHON  
DE PARIS  
21<sup>e</sup> EDITION

DIMANCHE  
3 MARS 2013

36 000 COUREURS - 21,1 KM

LE SEMI

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

adidas

POWERADE  
BOISSON POUR LE SPORT

Vittel

BULTEX

SPORTS  
AKILEINE

AREVA

FLYINGBLUE  
Running

le Parisien

RMC  
INFO TALK SPORT

JOGGING

© 2012 A.S.G. - DÉPÔT MARCHÉ - 11/03/2012



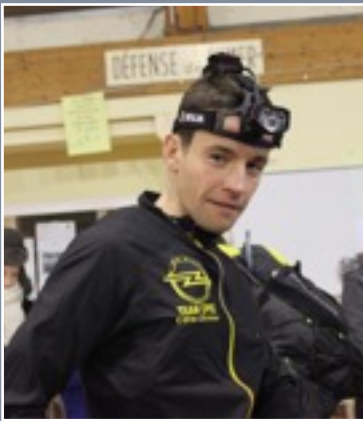
**PARTENAIRES** [n.m]:  
**CREATEURS  
D'EMOTION POUR  
UNE PASSION  
PARTAGEE**

La Caisse d'Epargne  
est partenaire des  
**Foulées du Tram.**  
Venez retrouver notre  
mascotte  
sur la ligne d'arrivée !

*esprit  
running* 

 **CAISSE D'EPARGNE**  
BRETAGNE PAYS DE LOIRE  
**La banque du running**

# ZOOM



## TRAIL DE MONCANTOUR (22) - 22 DÉCEMBRE 2012

Dernier gros trail de l'ouest en cette fin d'année 2012, le Trail de Moncontour. Toujours dans le challenge Ouest Trail Tour (OTT), il fait de Bretagne de l'Hiver. Toujours sous la pluie, sous le vent, le joli village de Moncontour vous accueille pour 3 distances (53 - 25 et 12 km). Marc Rondel (en Photo) et toute son équipe ont une nouvelle fois réussi leur évènement en faisant basculer les coureurs dans leur belle campagne. Et il faut dire que les parcours sont soigneusement préparés. Une très longue ballade à travers les collines de Moncontour, les sous bois et les chemins. Sur le 53 km, on a pu voir un Jérôme Lucas montrer aux petits jeunes (Brice Dijoux et Julien Le Coq) comment maîtriser la

distance ! Dès le départ se laissant suivre par Brice et Julien. C'est après le 30 km que Julien Le Coq a été pris de maux de ventre et a laissé le duo Lucas-Dijoux. Au km 45, Jérôme, au train a laissé Brice Dijoux pour filer tout droit vers la victoire. Jérôme explique "quand j'ai vu que Brice ne pouvait plus suivre, j'ai maintenu mon allure sans me retourner. A 3 km de l'arrivée, j'ai commencé à revenir sur la course du 12 km, et là, je suis tombé à plat dans la boue ! Heureusement que l'arrivée n'était pas loin !"

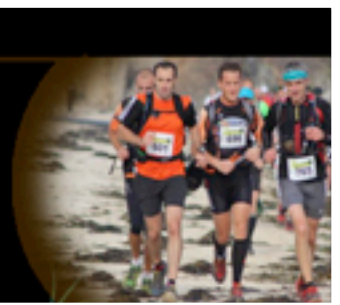
Photos de Benjamin Le Garrec et Christophe Le Galloudec sur le site [Photosdetrail.canalblog.com](http://Photosdetrail.canalblog.com)



# Route-Trail-Ultra

La Boutique Running pour tous

Accessoires  
Chaussures  
Textiles  
Diététique



-25%

-35%

# SOLDES

9/01 AU 12/02

-30%



# SOLDES

# -20 À -35%



# Trails de Trévarez

organisation Mil' Pat de l'Aulne

Une course entre  
nature et culture

Dimanche

10

février 2013

Penn Ar Pont

Châteauneuf du Faou

Programme

9h15 : trail 22 km

8€ (9€ sur place)

10h : trail 13,5 km

7€ (8€ sur place)

8h à 11h : marche

départ libre

10/12,5 km - 5€

Récompense

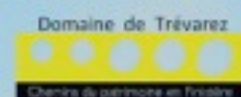
à tous les participants

Rens. [www.yanoo.net](http://www.yanoo.net) ou

02 98 81 74 15

1€ par inscription reversé  
aux Secours Catholique et  
Secours Populaire

Des paysages hivernaux somptueux





6<sup>ème</sup> édition   
**ecOTRAIL<sup>®</sup>**  
 de Paris Ile-de-France  
**16-17 Mars 2013**

**TOUS À PARIS POUR DE  
 VRAIES ÉPREUVES DE TRAIL !**  
**80 KM / 50 KM / 30 KM**  
 ET AUSSI : UN 18KM, DES RANDOS  
 ET DES MARCHES NORDIQUES



bob www.bob-book.com



Inscriptions et informations sur [www.traildeparis.com](http://www.traildeparis.com)



**BRUNO**  
EDUCATEUR  
SPORTIF

**JOEL**  
EDUCATEUR  
SPORTIF

# RENCONTRE EN PRISON.

Rencontre ce mois ci avec Joel et Bruno, deux éducateurs sportifs à la maison d'arrêt de Ploemeur dans le Morbihan. Joel et Bruno sont des surveillants de prison mais qui ont passé leur diplôme de moniteur de sport. Ils sont plus de 200 en France dans ce cas là. Un travail assez compliqué qui permet aux personnes détenues de s'occuper pendant leur journée, et pour certains de pratiquer la course à pied.

Echanges avec Joel et Bruno :

On s'occupe tous les deux des activités sportives de la prison de Ploemeur. Nous faisons beaucoup de sport à titre perso à l'extérieur dont de la course à pied. Les gars ici font du sport mais tous ne sont pas concernés. Certains n'en font pas du tout ! Ici c'est simple, le sport en prison c'est soit le foot, la musculation, la pétanque ou la course à pied. En ce qui concerne la course, ils ont un cercle de 150m à l'intérieur de la prison dans la cour, donc pas si évident que cela de pratiquer !

Nous avons un directeur qui est très axé sur le sport à Ploemeur. C'est un outil de réinsertion pour nos personnes détenues car cela leur inculquent des valeurs comme l'alimentation, le respect des règles, le goût de l'effort, l'estime de soi, la confiance en soi, l'hygiène, la loi. Le message est assez fort d'ailleurs. Le sport est le poumon de la détention. C'est une soupape pour la personne détenue, un échappatoire pour quelques heures.

Côté sport ici en prison, les gars rentrent sur des listes d'attente. Nous prenons des groupes de 35 personnes max à chaque fois, le matin et l'après midi. Donc celui qui fait du sport en prison, il peut en faire 2H par jour, c'est énorme !

C'est pourquoi il nous arrive de les envoyer à l'extérieur faire des sorties de voile, de plongée, de course. Il est vrai que faire un déplacement sur une course, c'est plus facile de gérer les gars. En plus ce n'est pas cher, cela leur donne un objectif, créer une émulation dans la prison, et c'est assez simple à mettre en ouvre.

Côté entraînement, comme on l'expliquait juste avant, les gars qui font de la course à pied en prison le font sur un cercle de 150m. Ils nous arrivent de leur donner des plans d'entraînements, et pour le fractionné, ce n'est pas évident pour eux. Selon les profils, on les sort avec nous en extérieur pour faire des sorties, c'est beaucoup plus agréable évidemment. Et donc ils nous arrivent de monter des projets sportifs avec les

personnes détenues comme un trail dans le lot où nous sommes partis avec d'autres personnes détenues de Rennes faire un 18km. Le projet a été long à monter, mais nous y sommes parvenus. Nous voulions mettre en avant, et face aux personnes détenues qui étaient intéressés par le projet, le respect des règles, le partage, la solidarité et l'exploration des limites.

Il est vrai qu'à la fois nous faisons le même sport mais nous sommes toujours rattrapés par le contexte professionnel. Par exemple, à l'aller le climat était assez froid, tendu, mais une fois le trail fait, nous sommes remontés dans un climat de sportif, avec des échanges de sportif à sportif. Ce fut très chaleureux. Le travail de réinsertion se fait la dessus également.

Nous avons aussi fait cette année le Téléthon. Nous avons 20 qui ont fait un 10 km dans le centre. Ils ont donc fait 70 tours de circuit.

Côté sortie, cette année nous avons fait plusieurs courses dans la région, et nous avons aussi fait venir un coureur d'ultra Marathon, Gérard Verdenet pour une rencontre avec les personnes détenues.

Nous pourrions aller à la rencontre de ces coureurs dans quelques mois à l'occasion d'un prochain projet.

## PARTENAIRES



Merci à Bruno et Joël ainsi qu'au directeur de la prison de Ploemeur







## Stage 1 **Stage marathon ; comment programmer tout seul ses entrainements pour faire un marathon, un semi**

23 et 24 Février 2013 - Melgven (29)

Stage pour coureur débutant, coureur avec notions qui souhaitent se faire ses propres plans d'entrainements, qui souhaitent comprendre comment placer les bonnes séances avant de faire un marathon, un semi marathon.

Stage mixte ouvert à tous.

<http://stagemarathon.yanoo.net>

## Stage 2 **Stage Trail à Guerlédan**

23 et 24 Mars 2013 - Mûr de Bretagne (22)

A l'occasion du 15ème anniversaire du Trail de Guerlédan, YaNoo proposera un stage sur 2 jours qui vous permettra de faire une partie du parcours sur 2 jours avec Christophe Malardé et une partie des organisateurs. 2 jours pour courir, reconnaître le parcours, écouter les pros mais surtout pour échanger, se faire former sur l'entrainement .... Tarif avec ou sans hébergement. Les repas seront compris. Stage limité à 20 coureurs et 15/17 lits max. Stage tout niveau, avec création de groupe pour les entrainements. Ce ne sera pas une compétition. Le premier qui vient pour épater la galerie, paiera son coup à tout le monde !!!! Ce ne sera pas le but du stage. Courons ensemble, et échangeons !!!

<http://stagepreparationtrailaguerledan.yanoo.net>

## Stage 3 **Stage Ultra Trail spécial montagne - Antoine Guillon**

Bonne nouvelle pour les coureurs Ultra du grand ouest. **Antoine Guillon** du Team Lafuma, second au dernier grand raid de la réunion sera présent pour un stage YaNoo sur 2 jours dans le Finistère au mois d'avril 2013 (début).

Le thème du stage vous sera dévoilé courant décembre mais on peut déjà annoncer qu'il portera essentiellement sur **la préparation mentale, matérielle, physique (entrainement), sur l'approche et le déroulement d'une compétition de type Ultra en montagne !**

Venez donc avec votre expérience, vos réussites, vos défaites, vos questions... vous repartirez du stage regonflé avec un stage complet qui répondra à vos attentes de coureurs Ultra (UTMB, GRP, RAID DE LA REUNION etc etc...)

# EffiNut Sport

LAURÉAT 2010 DU CONCOURS NATIONAL DES ENTREPRISES INNOVANTES ORGANISÉ PAR LE MINISTÈRE DE LA RECHERCHE ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

LAURÉAT 2011 DES TROPHÉES DE L'INNOVATION

PARTENAIRE DU COLLECTIF NATIONAL DES ASSOCIATIONS D'OBÈSES ET DE LA JOURNÉE EUROPÉENNE DE L'OBÉSITÉ

Le bilan nutritionnel conçu pour optimiser naturellement vos performances

*“Que ton alimentation soit ta première médecine.”*

Hippocrate

## Pourquoi un bilan nutritionnel ?

- ➔ La pratique régulière d'une activité physique modifie de nombreux facteurs physiologiques
- ➔ Vos besoins nutritionnels évoluent selon votre âge et votre rythme de vie

Le bilan EffiNut a été spécialement développé pour **identifier** et **analyser l'ensemble des troubles fonctionnels** en rapport avec les **déficits nutritionnels** et ainsi vous proposer une **approche personnalisée et naturelle d'OPTIMISATION DE VOS PERFORMANCES**.

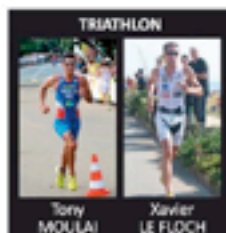
## EffiNut Sport, le bilan en pratique

En plus des conseils alimentaires fournis par le bilan EffiNut Découverte, le bilan Sport vous apporte un **programme nutritionnel personnalisé, adapté à votre discipline et à vos objectifs sportifs**.

Votre programme **EffiNut Sport** associe donc :

- Des conseils sur votre **alimentation au quotidien**
- Une proposition de **répartition alimentaire**
- Des conseils sur votre alimentation **avant, pendant et après vos entraînements**
- Une **stratégie nutritionnelle personnalisée et adaptée à votre discipline dans le cadre d'une compétition**
- Une **proposition personnalisée de compléments nutritionnels naturel de haute qualité** si vous le souhaitez.

## Ils nous font confiance :



[www.effinut.fr](http://www.effinut.fr)

Une équipe de nutritionnistes à votre écoute  
conseil@effinut.fr - 02 97 83 60 94

LABORATOIRE  
EffiNov