

Éditorial

Plusieurs le savent déjà, j'adore mon travail mais, parfois, comme ce matin, il m'est très difficile de me concentrer. Fatigué? La vraie raison c'est l'appel du soleil à aller jouer dehors, les premières couleurs du printemps sont arrivées avec ses parfums. Suis-je le seul ainsi? Je me demande comment font les gens qui travaillent toute la journée entre 4 murs sans fenêtres? Il y a tellement de personnes qui ne sortent dehors que pour quelques minutes entre le travail, le restaurant et la télévision! Comment font-ils pour être bien, peuvent-ils l'être vraiment? Ce soir, je travaillerai plus tard quand les enfants seront couchés afin de me libérer une petite heure demain pour aller profiter de cette journée ensoleillée, tout en franchissant quelques kilomètres à vélo! Bon été!

André Breton

Un petit déjeuner avec ça ?

Pas le temps ou l'envie de déjeuner ? Dommage, car vous sautez le repas le plus important de la journée!. Au réveil, vous sortez d'un jeûne de plusieurs heures. Si vous ne mangez pas à ce moment là, vous aurez du mal à garder votre concentration durant la matinée et vous risquez même de vous sentir faible. Un bon déjeuner vous donnera de l'énergie pour performer physiquement et mentalement, sans compter que cela vous évitera d'avoir le goût de grignoter toute la journée et d'éveiller le petit ogre affamé en vous.



Vous ne déjeunez pas le matin...

... parce que vous n'avez pas faim ?

C'est probablement parce que vous avez trop mangé avant de vous coucher ou encore que vous n'avez pas l'habitude de déjeuner le matin. Essayez alors de ne pas grignoter avant de vous mettre au lit. Vous aurez un sommeil plus réparateur, car votre système digestif sera au repos. De plus, vous recommencerez à ressentir la faim lors du lever matinal.

... parce que vous n'avez pas le temps ?

En ne mangeant pas, vous privez votre corps d'un apport essentiel de nutriments et vous affectez vos performances sportives et professionnelles. Votre corps devient alors comme une voiture qui manque d'essence. Il ne peut puiser dans ses réserves tout ce dont il a besoin pour bien performer au bureau comme à l'entraînement. Tâchez de traîner avec vous une barre de céréales, un yogourt à boire, une banane ou des fruits frais que vous pourrez manger l'avant-midi.

La question quiz :

Quel est le meilleur choix de déjeuner avant un entraînement?

- a) Un œuf, trois tranches de bacon, une tasse de fèves au lard et deux rôties de pain blanc avec de la confiture de fraises.
- b) Deux crêpes avec des fraises, du Nutella et une tasse de lait.
- c) Deux rôties de pain de blé entier, du beurre d'arachide, un Yop à boire et une pomme.
- d) Un muffin commercial aux carottes avec un punch aux fruits et un morceau de fromage.

***La réponse est C.** Ce déjeuner contient des protéines, des fibres et des glucides qui permettent d'avoir l'énergie nécessaire pour faire un entraînement et rester concentré. Les déjeuners A et D sont trop riches en matières grasses, le B est trop riche en glucides et ne contient pas beaucoup de protéines, donc il ne vous soutiendra pas suffisamment.

Catherine Naulleau Dt.P. M.Sc.

Nutritionniste du sport cnaulleau@atpnutrition.com

Atp nutrition www.atpnutrition.com

Le ravitaillement

Celui qui a bon goût



Grand cœur **vert** recherché

Le week-end, du **22, 23 et 24 mai**, aura lieu la 2^e édition de **LA GRANDE COLLECTE DE CHAUSSURES BOUTIQUE COURIR / NEW BALANCE**.

Vous faites le grand ménage du printemps et vous ne savez que faire de vos chaussures de course, de marche et de randonnée qui dorment depuis 3 ans au fond du placard ? Même si elles ont un peu de vécu, il est possible de leur offrir une 2^e vie. Toutes les marques de chaussures sport pour hommes et pour femmes qui sont encore en bon état pour la marche seront récupérées aux 3 endroits suivants tout au long du week-end :

- **Boutique Courir Montréal**
4452, rue Saint-Denis (Métro Mont-Royal)
514 499-9600
- **Boutique Courir Longueuil**
1085, chemin Chambly (Près du cégep Édouard-Montpetit)
450 674-4436
- **Festival plein air de Montréal au parc Jean-Drapeau**
Kiosques de Boutique Courir et de New Balance.

BOUTIQUE COURIR
www.boutiquecourir.com

Toutes les chaussures recueillies seront remises à la **Maison du Père** qui s'occupera de les distribuer. Cet événement a pour objectif d'inciter les gens à poser un geste vert et à faire preuve de solidarité sociale en s'adonnant à la réutilisation, tout en venant en aide aux plus démunis.

Les participants de **La grande collecte de chaussures** courront la chance de gagner l'un des 2 ensembles New Balance d'une valeur de 300 \$. (Règlements du concours disponibles au www.boutiquecourir.com).

LA GRANDE COLLECTE DE CHAUSSURES BOUTIQUE COURIR / NEW BALANCE est une initiative de **BOUTIQUE COURIR** et de **NEW BALANCE** en collaboration avec **LA PRESSE** et le **FESTIVAL PLEIN AIR DE MONTRÉAL** au profit de **LA FONDATION DE LA MAISON DU PÈRE**.

À venir Activités chez PDP

Ateliers de musculation

N'oubliez pas nos ateliers de musculation tous les mercredi et jeudi soir, dès 18h00, au coût de 15\$. Une excellente solution pour maintenir et augmenter vos habiletés en force et en stabilité posturale même durant la saison de compétition. Plusieurs négligent cet aspect durant l'été en payant le prix par des blessures ou une baisse de performance au cours de la saison. Contactez-nous : 514-527-3444 ou info@pdp.cc

Journée PDP

Cette journée d'activités aura lieu le samedi 12 septembre 2009, à compté de 13h30. Au programme :

- Sortie en vélo de 60 ou 80km.
- Activité pour les enfants dès 13h30 avec service de gardiennage.
- Concours de photos et de desserts.
- Épluchette d'épis de maïs et cochon braisé.
- Feu de camp et bien du plaisir!

Réservez cette date à votre agenda, plus de détails au cours de l'été.

Camp d'entraînement 2010

Et oui il est déjà temps de préparer nos camps 2010 et aussi de vous y inscrire afin de garantir votre place.

Arizona : Départ fin mars pour 8 à 10 jours. Un camp d'entraînement spécifique afin de développer votre forme tout en parcourant les routes superbes bordées de cactus géants ou monter le Mont Lemmon culminant à 3000 mètres d'altitude.

Cuba : Incontournable destination pour un camp d'entraînement de haute qualité avec une organisation étoffée. Que vous soyez cyclo-sportif ou athlète de haut niveau, vous trouverez une grande satisfaction à vous entraîner sur les routes de Cuba en profitant ensuite de la plage pour vous reposer. Nouveautés pour 2010; même les plus anciens seront ravis!

Pertinence des étirements Vincent Hudon, kinésiologue PDP



Pourquoi s'étirer?

Pour gagner de la mobilité ou de l'amplitude musculaire. Pour se détendre et optimiser certains paramètres responsables de la récupération. Pour prévenir, rétablir et entretenir l'équilibre musculaire précaire (agoniste-antagoniste) en intervenant au niveau du raccourcissement et de la tonicité musculaires. Pour éviter la compression articulaire. Pour prévenir les blessures.

Toutes les raisons sont bonnes pour s'étirer, mais encore faut-il savoir comment le faire !!!

Plusieurs méthodes d'étirement existent. Si vos objectifs ne sont pas la contorsion, le ballet ou le break dancing, voici quelques éléments à surveiller lorsque vous exécutez des étirements statiques passifs (style stretching).

- Exécuter** un **échauffement** préétirement de 10 à 15 minutes en endurance.
- Compléter plusieurs** répétitions du même étirement selon les tensions musculaires perçues.
- Ressentir** une **légère** tension localisée au niveau du muscle ciblé par l'étirement.
- Maintenir** la position de **15 à 20 secondes**, jusqu'à l'atteinte d'un relâchement du muscle sous tension.
- **Augmenter légèrement** l'amplitude après le relâchement (sur une durée d'environ 10 secondes.).
- Respirez** et **détendez-vous** !! Il n'y aura pas de relâchement sans respiration.

Bons étirements !!

Pour retirer votre nom de cette liste d'envoi, pour des questions ou des commentaires, écrivez-nous à info@pdp.cc ou téléphonez-nous au 514-527-3444.