

Petit retour sur le colloque RCN « Comment réussir un marathon »

« Comment réussir un marathon ? »
Colloque pour les licenciés du RCN
Organisation Commission Running du RCN

GRATUIT

Samedi 1^{er} février 2020
De 14h à 18h
Salle de la manufacture /
Quartier GARE SNCF -
10 bis bd de Stalingrad, 44000
NANTES

INTERVENANTS

 Sophie Chanteau Diététicienne du sport et athlète au club	 Raymond Blu Entraîneur 3 ^e degré hors- stade et formateur
--	--

Contact • davidferre.rcn@gmail.com

Pour une fois, nous sommes restés bien sages et nos jambes au repos.

Nous étions quelques membres de la section à participer à ce colloque organisé par notre club le RCN.

Le thème principal était "comment réussir un marathon"... ou toute autre distance.

Les expérimentés, comme les novices sont restés attentifs aux différentes présentations et explications des intervenants.

Je ne vais pas rebalayer chaque point, mais cela nous a permis de mieux comprendre et donc ensuite d'assimiler les plans d'entraînements concoctés par nos aimables entraîneurs.

Et oui, ce ne sont pas des "tortionnaires", mais plus des cuisiniers qui sont là pour nous préparer à déguster nos plaisirs personnels, pour certains faire du sport, rester en forme ou pour d'autres atteindre un objectif temporel ou distancié.

Notre corps est une "machine" complexe qui ne vit pas "que d'amour et d'eau fraîche".

Des conseils de nutrition nous ont été apportés. Moi qui mangeais des pâtes seules avec une viande, et bien je vais penser à faire un petit mélange pâtes avec légume pour accompagner ma viande.

Bon, je l'avoue je n'ai pas tout retenu, entre nutriment, vitamine, acidité, fixation de cela ou de ceux-ci

Ne pas oublier, l'hydratation, la récupération, la préparation, la nutrition, la motivation, la satisfaction !

En attendant un compte rendu avec les points et conseils importants présentés lors de ces échanges, je vais essayer de mettre en pratiques quelques conseils.

PetitDom