



Bonjour à tous ! Vous l'attendiez, La newsletter OPTISPORT de Juillet est là. Au programme ce mois ci, retrouvez : les résultats du Team Optisport, l'actu des Optisportifs, le conseil du coach pour appréhender le golf, un test matériel avec les lunettes TIFOSI... Bonne lecture !

Thomas Nury, le coach des Afterwork « Trail Session » !

Thomas Nury, votre coach - préparateur physique OPTISPORT sur Paris, est un traileur passionné et averti. Récent vainqueur de The Trail (85km) à Sens dans l'Yonne, il travaille en collaboration avec l'Association Trail Session Training pour développer les Afterwork Trail Session qui propose des séances d'entraînement le soir sur Paris.



Retrouvez toutes les informations en suivant le lien :

<http://www.optisport.fr/actualite/159/thomas-nury-coach-les-afterwork-et-les-stages-trail-session.html>

Conseil du coach : comment bien se préparer pour jouer au golf ?



Le Golf est une activité qui connaît un nouvel essor depuis quelques années. Un sport ludique, technique et physique qui demande beaucoup de concentration. A tort, on pense souvent que le golf n'est pas un "sport". Nous allons donc voir l'importance de bien se préparer pour joueur au golf.

Le golf est il un sport à risque ? Quelles sont les blessures les plus courantes ? Quelles sont les causes des blessures ? Que ne faut-il pas négliger avant d'aller golfer ?

Pour pratiquer le golf en toute sécurité, il est donc important de pratiquer une activité physique d'endurance (marche, footing, vélo) régulière.

Il est important de se renforcer musculairement avec des exercices avec élastiques ou avec le TRX® pour protéger les zones à risques (poignets, épaules, dos, abdos, gainage) et de garder une bonne souplesse en pratiquant des étirements et ainsi garder une bonne amplitude articulaire.

Avant de partir pour un 18 trous, il est nécessaire de bien s'échauffer (mobilisation articulaire, frappe à vide) en passant par le practice !

Tous les conseils pratiques en cliquant sur le lien :

<http://www.optisport.fr/actualite/157/comment-bien-se-preparer-pour-jouer-au-golf.html>

Résultats des Optisportifs

- Raid Vallis Clausa (26km) – Mikael Ferrie – Romain Guillot – 5h00'22"
- Trail des crêtes – Julien Rescanières – 8^{ème} Scratch

Pour suivre nos actualités

www.facebook.com/team.optisport
www.facebook.com/OPTISPORT

twitter.com/TeamOptisport

www.optisport.fr



3^{ème} Stage Trail OPTISPORT : Un week-end ensoleillé au pied du Mont Ventoux !



Les 29 et 30 juin derniers avait lieu notre 3^{ème} stage trail au Centre Trail Ventoux des Florans. Sous un beau soleil et une température estivale, les traileurs ont pu découvrir les superbes paysages qu'offre le massif du Mont Ventoux.

Le programme concocté par Mathieu Bonnard et Romain Guillot était chargé. Pour commencer le weekend, un test VMA et une analyse de la foulée avec Myotest attendaient les stagiaires. Suivait une séance d'éducatifs de course et un travail technique «montée/descente», ce qui permet aux traileurs de découvrir les bonnes attitudes et postures pour aborder leurs prochains trails.

Après une sortie sur le thème des montées - descentes et une séance de renforcement musculaire, la soirée a été animée par une conférence sur le thème de la physiologie de l'effort du traileur. Cette table ronde aura permis à chacun de perfectionner ses connaissances pour construire ses futures séances d'entraînement. Les sportifs ont pu mettre en application ces informations grâce à nos cardio-fréquencesmètres POLAR le dimanche matin lors de la sortie rando-course de 27 Km. A noter, la présence de Bertrand Brochot, athlète du Team OPTISPORT qui a pu partager son expérience avec l'ensemble des stagiaires.

Ce stage placé sous le signe du partage et de la bonne humeur fut une belle réussite. L'équipe OPTISPORT remercie tous les traileurs pour leur participation et leur superbe état d'esprit. Nous vous attendons sur nos prochains stages !

Retrouvez toutes les informations et les photos en cliquant sur les liens suivant :

<http://www.optisport.fr/actualite/181/3eme-stage-trail-optisport-au-mont-ventoux-soleil-partage-et-bonne-humeur-au-rendez-vous.html>

<http://www.optisport.fr/team/photos/31/stage-trail-au-centre-trail-ventoux.html>



Test Matériel : Les lunettes TIFOSI !

Les lunettes de sport TIFOSI sont la combinaison de style et de technologie. Utilisée en compétition, elles offrent des performances et une qualité à un prix qui assure l'accessibilité à un large public. Les lunettes Tifosi sont ciblées pour les sports de plein air, la gamme a été spécialement conçue pour allier performance, confort et style. Elles proposent à ses clients des lunettes de sport qu'ils adapteront à leurs besoins en toute circonstance. Pour le sport, le jeu ou les loisirs, de l'aube au crépuscule, les lunettes de sport Tifosi sont performantes, élégantes et agréables à porter.

Tous les athlètes du Team OPTISPORT portent les lunettes TIFOSI. Ils vous font part de leurs impressions.



Gaël: "Cette année j'ai le plaisir de porter des Jet. Ce modèle me va à ravir, autant par la qualité des verres que par le maintien des branches. Je les utilise autant sur mon vélo qu'en trail, et c'est la première paire de lunettes qui ne saute pas quand je cours en terrain accidenté. En plus de ça, elles ont un super look !"

Célia: "Pour ma part, j'ai opté pour les Jet. Je ne m'en sépare plus ; on les porte sans les sentir, la couleur des verres s'adapte à toutes météo, tous terrains, c'est un vrai kiff !!! Aucun point faible !"

Toutes les infos : <http://www.tifosioptics.fr/>



Récit de Course : Le Challenge des Charbonniers pour François Soulie... !

Les 8 et 9 juin, François Soulié avait à cœur de se reprendre suite à son abandon de la semaine précédente sur le trail du Pic St Michel. Son objectif : remporter le Challenge des Charbonniers sur les chemins du Vercors. Pour cela, il fallait enchaîner un KV (700mD+) le samedi et un 20 Km le dimanche.

François nous raconte son week-end qui s'est parfaitement déroulé.



"Au programme, 2 courses, une montée le samedi après midi, un 20km avec 600m d+ le dimanche matin. Au final, un challenge sur ces 2 épreuves : le Challenge des Charbonniers que je gagnerai. Mais avant d'en arriver là, il a fallu beaucoup de sueur et lutter..."

Samedi, 5km et 700d+ entre Cognin (300m) et Malleval (1000m) dans le Vercors. Après un départ rapide pour rester au contact du premier qui a décidé d'attaquer fort dès les premiers hectomètres, je vais malheureusement faiblir. Tout compte fait, je vais finir 3eme en 32'40, à 30sec de Benoit Exbrayat, très affuté qui a mieux géré sa montée en tant qu'habitué des lieux. Mes trois dernières minutes de course furent douloureuses, je laissais filer la deuxième place. Nicolas Perrier, mon collègue fondeur fit une très bonne deuxième moitié de parcours. Moi je m'accrochais à mon podium et finissais à l'arrachée. Tout de même rassuré sur ma forme après le weekend dernier où j'étais fiévreux, victime d'un coup de froid.

Dimanche: 20 km au départ du Col Romeyere pour un parcours vallonné, peu de dénivelé mais le parcours est très cassant pour mes jambes. Les parties pentues vont être difficiles pour moi. Des séquelles de la veille ? Départ à bloc pour quelques concurrents. Pour ma part, je restais prudent et me replaçais en 3ème position au bout de 7km. Nous nous retrouvons à 2 au bout de 10 km mais très loin du futur vainqueur, Julien Chabannes, coureur émérite sur route (récemment 30 min sur 10km..). Il était intouchable pour moi aujourd'hui, je me focalisais sur la deuxième place et attaquais dans les différentes petites descentes. Je serrais les dents, maudissais ma course de la veille et tentais d'accélérer sur les parties plus roulantes pour creuser l'écart. Je maintenant mes 25 secondes d'avance durant les 5 derniers km et savourais mon passage sur la ligne d'arrivée ! Ouf !"



Résultats Juin 2013 : 6 Podiums !

- KV de Coulmes (4,5km) – François Soulie – 3^{ème} Scratch
- Trail des Charbonniers (19km) – François Soulie – 2^{ème} Scratch
- Trail de l'Escaro (16km) – Célia Trévisan – 5^{ème} Féminine
- Trail de la Vallée des Lacs (60km) – Matthieu Brignon – 2^{ème} Scratch
- Le Bol d'Air Barbenais (17km) – Bertrand Brochot – 5^{ème} Scratch
- Trail de la Cerise (18km) – 1^{er} Scratch
- Trail des Crêtes (24km) – Célia Trévisan – 2^{ème} Féminine
- Trail des Balcons Villard (23km) – François Soulie – 1^{er} Scratch
- Cross du Mont Blanc (25km) – Florian Mairy – 2^{ème} Espoir
- Brassacatrail (30km) – Célia Trévisan – 2^{ème} Féminine

