

Mars / Avril 2022 Numéro 4

# NEWS ASM

## COURSE

Quelques courses,  
participants et résultats

## TECHNIQUE

C'est quoi la VMA ?



# Le mot du président

Le printemps est enfin revenu et les compétitions repartent de plus belle. Nombreux d'entre vous ont déjà couru pas mal d'épreuves en ce début de saison, que ce soit des 10 km, des semi, des marathons, des trails voire, pour les plus aguerris, des ultras.

A cette occasion, vous avez pu mesurer vos progrès réalisés grâce à votre assiduité aux entraînements et tout le bureau ainsi que Gautier, notre coach, vous félicitent.

Je suis plus particulièrement ravi que le nombre de coureuses et coureurs ASM augmente de manière exponentielle sur les compétitions. Et ce n'est pas notre prochain rendez-vous club qui me contredira. Ainsi, mi-mai, l'ASM sera représentée par près d'une trentaine de ses membres. Souhaitons que la météo sera favorable à cette occasion et que personne ne se blessera avant cette date.

Inscrivez-vous, courez, vivez ...

ASMent vôtre.  
Laurent MASSET



# COURSE



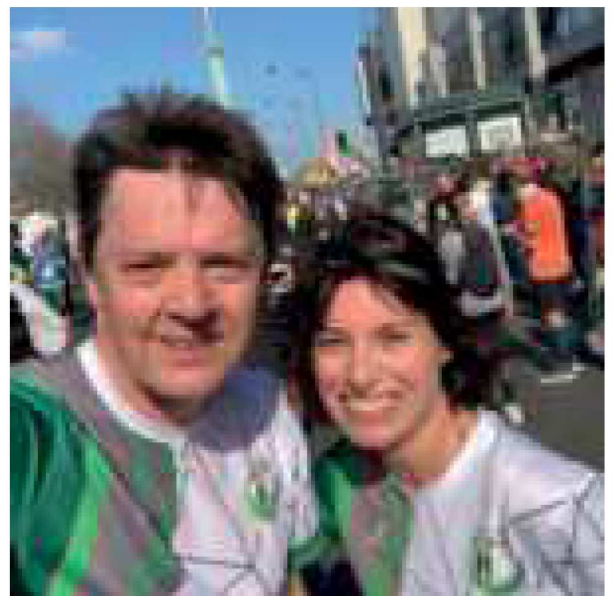
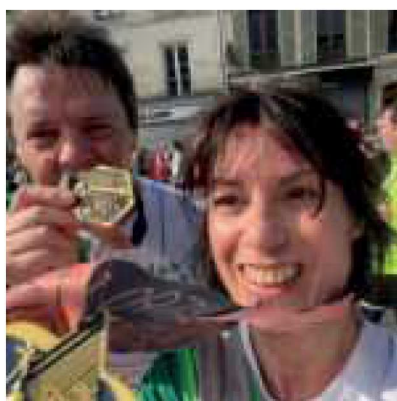
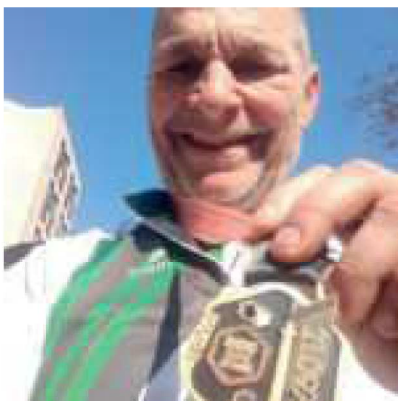
## Semi Marathon de Paris

le 6 mars 2022

Didier Lefort (ZeClown) : 02:17:00

Laurence Leturger : 01:54:02

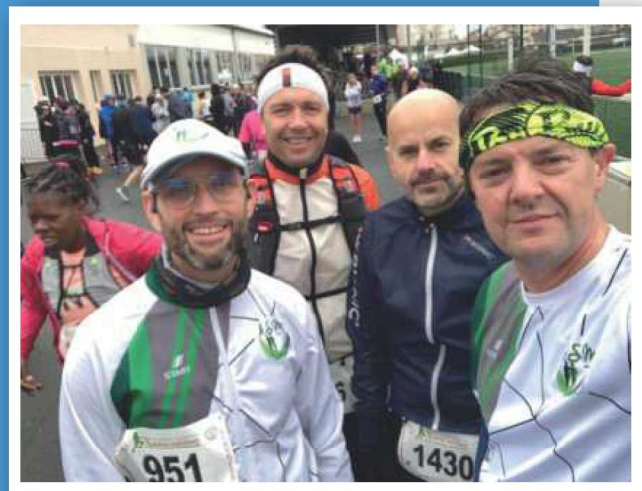
Valérie Lemanceau : 01:54:00



# Semi de Rambouillet

le 13 mars 2022

# COURSE



## Semi Marathon

Benjamin Fondeur : 02:08:00 (en duo avec sa femme)

Eric Lonchamp : 01:48:55

Goery Join : 02:15:48

Jérôme Tanchot : 01:53:33

Joel Tissier : 01:52:34

Laurent Legrain : 01:56:28 (en duo avec sa femme)

Laurent Leturger : 01:48:55

Olivier Paulin : 01:51:35

Thomas Boudrot : 01:54:03

Séverine Varet : 02:05:13

Stevens Grabczak : 01:48:12

EcoTrail Paris 2022

le 19 mars 2022

# COURSE

LE 19 MARS 2022

LE TRAIL  
S'INVITE À

Paris →



15<sup>ème</sup> édition  
**ecOTRAIL**<sup>®</sup>  
Paris Ile-de-France  
un événement **Sport Planète**



Distances 80km 45km

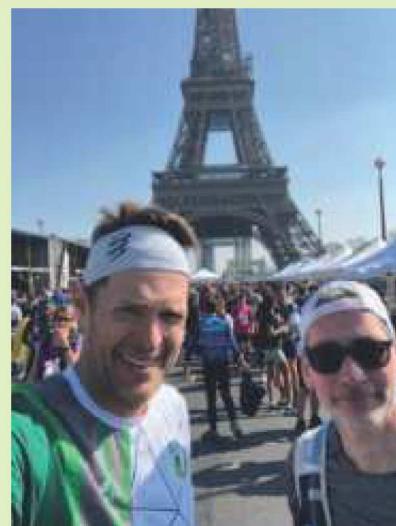
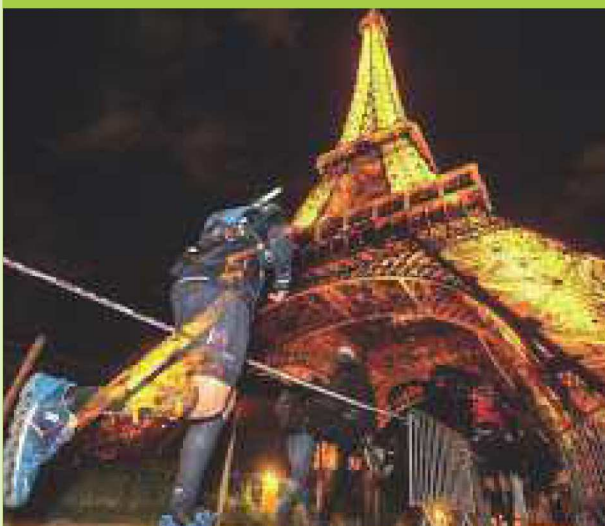
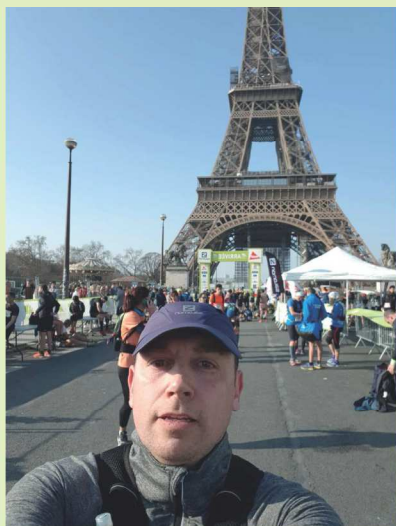
30km 18km 10km

# 80km

OBJECTIF  
TOUR EIFFEL

# 45km

# 30km



# COURSE

EcoTrail Paris 2022

## Le 80km

Eric Lonchamp : 09:58  
Thierry Crespin : 12:15

## Le 45km

Sébastien Charbonneau : 05:46

## Le 30km

Joel Tissier : 03:18  
Edwin Determann : 03:34  
Guillaume Griffon : 03:34

## Le 18km

Valérie Lemanceau : 02:15  
Caroline Gillier Paulin : 02:16  
Marianne Forey : 02:16

Christine Laroche : 02:17  
Emmanuel Serrurier : 02:19  
Anne-Laure Le Borgne : 02:43  
Sophie Coutansais : 2:42  
Claire Bazire : 02:44  
Laurence Roux : 02:46

## Marche Nordique

Laure Pigot : 01:34



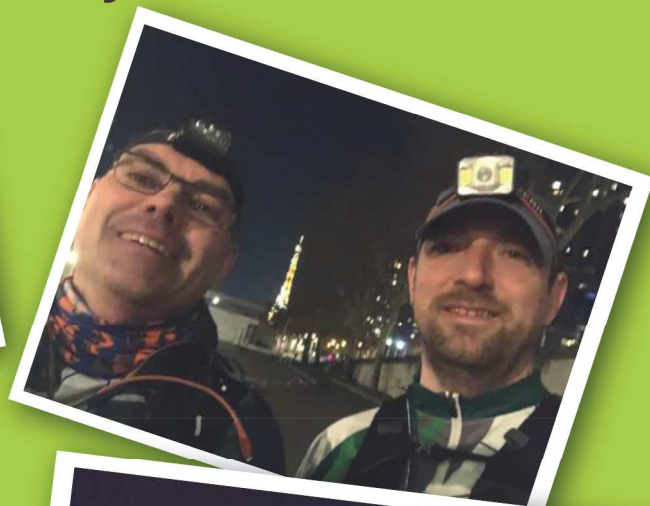


# COURSE

## EcoTrail Paris 2022

# 80km

## Objectif Tour Eiffel !



### Extrait du récit d'Eric

Je sais que vous me suivez, je ne lis pas tous les messages car trop d'émotions et peur de me casser la figure en les lisant mais je sais que vous êtes derrière à me pousser... MERCI A VOUS ! Enfin cette dernière descente qui fait mal aux jambes mais Benjamin est là et quelques mètres après, ma sœur : je retrouve une énergie de courte durée 5.40/km pendant 1,5 km et les deux sont surpris de mon allure et de ma forme... Je cache ma fatigue et évite de me plaindre, en déconnant un peu mais on alterne marche et course et la tour se rapproche et bizarrement, j'évite de la regarder encore 5 km...

Cette grande dame est un phare dans cette ville et mon objectif, on arrive au quai André CITROEN que je reconnais car mon école de kiné n'est pas très loin...

Mais un bénévole nous fait bifurquer et je blague pour éviter de penser aux douleurs qui me gagnent de plus en plus : « c'est encore une idée d'HIDALGO ce détour, quelle c... » j'explose de rire et la bénévole aussi et ma sœur et Benjamin aussi : ça fait du bien de rire dans ces moments compliqués physiquement...

La tour Eiffel scintille juste pour mon arrivée et moi tous mes voyants clignotent : il est l'or monseignor, me dit mon corps ! Mais à côté des ukrainiens, j'ai choisis volontairement de souffrir alors assume !

Benjamin et ma sœur m'accompagnent jusqu'au pied de la tour Eiffel et Casquette Verte est là, un check dans sa main et la tour est à moi !



# Quelques COURSES



## Carrières /s Poissy

Le 13 mars 2022 - 12km  
Carine Devaud Pinon : 01:14:28

## Agro Paris Run

Thiverval Grignon, le 20 mars 2022 - 10 km



Olivier Paulin : 0:52:30  
Benoit Roudaut : 1:11:04



## Diagonale des Yvelines - 50km

Le 2 avril 2022 - Florence Brachet : 07:34:07

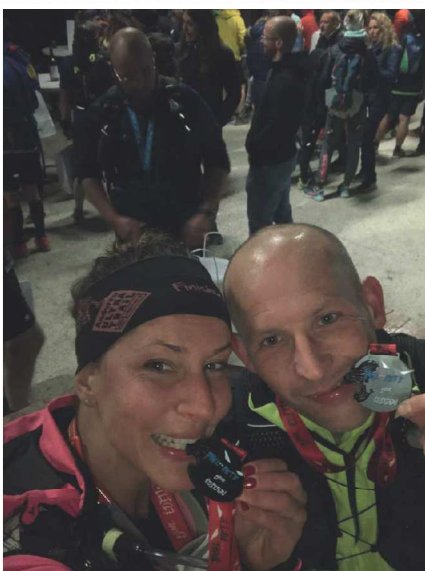
## Semi-marathon de Trappes

Le 27 mars 2022  
Margaux Valentin : 01:56:11





# COURSE



## 10km

Fabrice Norel : 00:47:30

Sandrine Cardoso : 01:24:00

## 30km

Thierry Maître : 03:04:06

## Trail de la bête

Trail nocturne  
à Ailly sur Noye (80)

Le 26 mars 2022 - 10 et 30 km



# COURSE



## Marathon des vins de la Côte Chalonnaise

A Givry, le 26 mars 2022

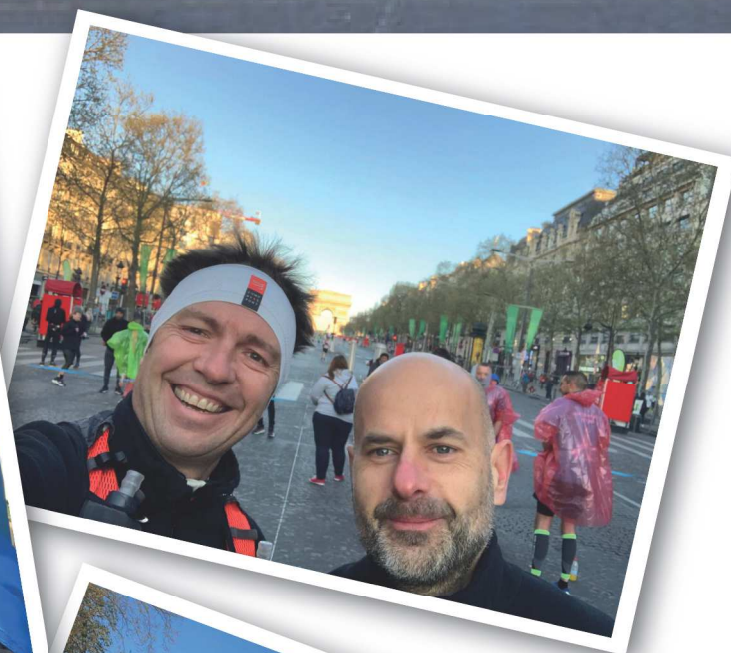
Christine Laroche, Eric Lonchamp,  
Didier The Clown, Laurent Leturger,  
Laurent Masset et Thierry Crespin :

7h10 +1500 kcal + 2gr par litre de sang  
et des sourires jusqu'aux oreilles.

# Marathon de Paris

le 3 avril 2022

# COURSE



Benoit Schneider : 04:04:30  
Eric Lonchamp : 04:04:30  
Goery Join : 05:38:16  
Jérôme Tanchot : 04:13:25  
Laurent Leturger : 04:04:30  
Thomas Boudrot : 04:02:30

# COURSE

## Trail des côteaux de Guerville

le 10 avril 2022



### Le 14km

Benoit Roudaut : 01:58:29

Caroline Gilier Paulin : 01:58:29

Edwin Determann : 01:56:40

Marianne Forey : 01:56:39

### Le 25km

Claire Julien : 03:12:20

*Classement Catégorie M1F 6ième*

Fabrice Norel : 02:26:32

*Classement scratch 17ième,*

*Catégorie M2H 2ième*

Stevens Grabczak : 02:52:05

### Marche nordique

Laure Pigot : 02:19:23 (14km)



# Marathon d'Annecy

le 17 avril 2022

# COURSE



Christine Laroche : 04:52:25  
Eric Lonchamp : 03:15:08  
Laurent Masset : 04:19:06  
Margaux Valentin : 04:23:18  
Thierry Crespin : 04:52:2  
Thierry Maître : 03:49:30



# Semi marathon Marais Vernier

le 14 avril 2022

Laurent Leturger : 01:44:48

Olivier Paulin : 01:50:06

(Réel 01:49:56)



# Southampton - Angleterre

le 14 avril 2022

## Le marathon

Laurent Masset : 04:09



## Le 10km

Valérie Masset : 01:33



# Parlons technique



## Qu'est ce que la VMA ?

### Définition :

La VMA (Vitesse Maximale Aérobie) correspond à la vitesse à laquelle vous atteignez votre consommation maximale d'oxygène (VO2 max). La VMA est une allure qu'on peut conserver pendant une durée de 4 à 6 minutes. L'évaluation de la vitesse maximale aérobie permet d'ajuster sa vitesse lors des entraînements pour obtenir des résultats optimisés.

Plus votre VMA est élevée, plus vous serez en mesure de courir à des vitesses élevées avant d'atteindre votre VO2 Max (Consommation maximum d'oxygène pendant l'effort).

### Son importance :

C'est un facteur de performance essentiel afin de créer un plan d'entraînement adapté en connaissant son allure de course à adopter au bon moment.

Il s'agit d'avoir une donnée valable pour chaque individu, reposant sur des notions scientifiques et surtout permettant d'avoir un point de repère quand on veut définir une allure de course lors de séances d'entraînement.

Exemples :

DISTANCE PARCOURUE EN 6 MINUTES	1300m	1400m	1560m	1720m	1940m
VMA EN KM/H	13km/h	14km/h	15,6km/h	17,2km/h	19,4km/h

### Quel pourcentage de VMA peut-on maintenir en course ?

On estime pouvoir maintenir environ 80% de sa VMA sur un marathon, environ 85% sur un semi-marathon et environ 90% sur un 10km. Plus votre niveau sera élevé, plus votre pourcentage d'utilisation de cette VMA sera élevé. Pour vos sorties longues, vous serez sur des allures autour de 65-70% de VMA.



**Pour mars et avril 2022,  
le Club a participé à 22 courses  
et à totalisé plus de 2000 km**

*Vous pouvez retrouver  
tous les récits des courses sur le site internet  
[www.asm-maule.fr](http://www.asm-maule.fr)*

---

« Un athlète ne peut pas courir  
avec de l'argent dans ses poches.  
Il doit courir avec de l'espoir dans son cœur  
et des rêves plein la tête »

**Emil Zátopek**  
*Légende de la course à pied*