



# GÉDÉON n°267



NIORT TENNIS DE TABLE - 11 BIS, RUE GEORGES CLÉMENCEAU - 79000 NIORT - 05 49 33 23 75 - www.niorttt.fr

Avril 2023

**La 6<sup>è</sup> journée du championnat par équipes** n'a pas été disputée le même week-end par toutes les équipes . La faute aux vacances scolaires : Le calendrier national est attaché aux vacances parisiennes ; en Nouvelle Aquitaine 'et donc en Deux-Sèvres, la compétition a attendu que les vacances des Académies de Poitiers ,Limoges et Bordeaux soient achevées .

Le samedi 15 avril, nous avons donc la seule équipe de Nationale en lice à Thorigné-Fouillard , près de Rennes , rencontre qu'il fallait gagner pour asseoir définitivement notre seconde place de la poule .

Cela fut fait de plus belle des manières et, désormais, nous finirons à cette deuxième place , la première étant promise à LEVALLOIS , que nous avons rencontrée en février , une équipe qui aligne FILIMON n° 129, SAMOUILLAN n° 182 , GAGNOL n° 219 et ZEMMAL n° 289. Impressionnant !! Cette formation est bien sûr invaincue . Mais il faut quand même souligner que nous avons marqué 3 points contre ces parisiens, avec des perfs d'Arnaud DROULIN et Nicolas BLANDIN , ces deux niortais ayant aussi, ensemble, gagné en double ....

Voici ,maintenant, les résultats de ce 15 avril.

**En Nationale II, NTT 1 bat THORIGNE FOUILLARD 2 par 8 à 3 .** Après les déplacements victorieux à Clermont, à Agen , à Rambouillet , le voyage en Bretagne a été aussi un succès . . La formation locale comprenait MAUDIER n°861 à 2076, MENAND n°623 à 2191, ROOSEN à 2013 et THOMAS n°655 à 2172 . . Seul Yoann BARIBAUD à 1685 a perdu ses 2 simples , mais pas sans se battre : il mène 1 set à 0 contre MENAND et manque de très peu d'empocher le 2<sup>e</sup> set , qu'il perd finalement par 14 à 16! De même ,il prend un set à MAUDIER En double, avec Alexis ORENCEL, c'est encore une défaite,mais par 3/1 . Tous les autres matches ont été gagnés par Alexis ORENCEL , par Nicolas BLANDIN et par Arnaud DROULIN ., tout en observant qu'il a fallu à chacun ,une fois, aller jusqu'à la belle, car les dversaires étaient de qualité . Cela fait bien 8 à 3 pour les visiteurs deux-sévriens . C'est une fameuse deuxième phase qui ponctue cette saison . Bravo à toute l'équipe .

\*\*\*\*\*

## STAGE STAGE STAGE

Comme traditionnellement, le club a organisé un stage pendant la 2<sup>e</sup> semaine des vacances scolaires Près de 25 jeunes y ont pris part, encadrés par Alin et Nicolas . C'est le bon moyen de ne pas perdre le rythme .....

\*\*\*\*\*

Le Comité des Deux-Sèvres a confié à NIORT TT le soin d'organiser, dans sa salle, **les finales du PREMIER PAS PONGISTE** , réservé aux scolaires de CP, de CE2, de CM1 et de CM2 , garçons et filles , licenciés ou non . . Cette compétition aura lieu le samedi 10 juin de 12 h 30 à 17 h 30

\*\*\*\*\*

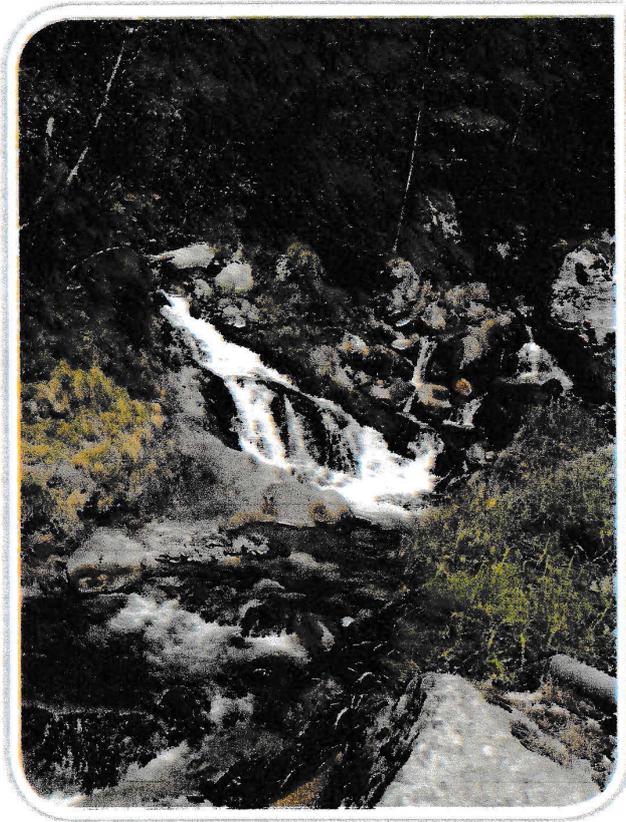
## S'ALIMENTER et BOIRE quand on est sportif

*LE MEDAILLE JSEA est la revue officielle de la Fédération des Médailleurs Jeunesse, Sports et En gagement Associatif . Son numéro 101 vient d'être publié cette semaine et il comporte une page entière , écrite par le Docteur Dominique HORNUS-DRAGNE , sur les recommandations nécessaires à connaître et à respecter - par tous les sportifs lors des compétitions ou les entraînements .*

Cela vaut aussi pour les pongistes et *GEDEON* se fait un devoir de reproduire ici (au verso du présent exemplaire) ces prescriptions qui ne peuvent que nous permettre de jouer avec efficacité et en bonne santé que l'on soit adulte ou jeune .....

### Ils soutiennent NIORT TENNIS DE TABLE :

La VILLE de NIORT, le Département des Deux-Sèvres, l'Agence Nationale du Sport (ANS), le CREDIT AGRICOLE, la Location de véhicules MULLOT, l'agence de publicité ESQUISSE , la société DARVA, plateformes de services pour assureurs, l'équipementier automobile ROADY, l'Ambassade du VIN, le restaurant routier « AU BON ACCUEIL », H2O At HOME, vente directe à domicile, le magasin SPORT 2000 , les Ets PELLETIER désamiantage, bardage, charpente, GIANT Chauray, vente de vélos, l' Hôtel APPAR'CITY, La Maison à PIZZA/ Léon BURGER , GEORGELET , fromages , la Brasserie du Marais TETE DE MULE, bières , CROQUE BEDAINE, bar à bière , Bar L'AS qui COURT , bar classique , PM COACHING 79, préparateur mental , SOVB , balais et brosses , ADTP , déconstruction et démolition , F2C Equipements, froid commercial , Maison FLU , boulangerie et pâtisserie , COUETTE VET'MENT, entretien textile , FRERE SAS, structure des bâtiments . ST JEAN MEDICAL, vente de matériel médical .....



## Comment faut-il s'alimenter avant, pendant et après un effort intense ?

**Privilégier les glucides : pâtes, riz, féculents à index glycémiques bas les 3 jours précédents.**

### → Avant

Le repas sera pris au moins 3 heures avant le début d'effort

Il comprendra des **glucides** à index glycémique bas, des protéines pauvres en graisse (*volaille, yaourts allégés, poisson blanc*), un **fruit** (*banane, pomme, orange*) et de l'**eau** afin de débiter l'hydratation.

#### INDEX GLYCÉMIQUE

Le mode de cuisson et de préparation fait varier l'index glycémique. Les pâtes doivent être cuites al dente et les pommes de terre plutôt en robe des champs !!! Les index glycémiques des aliments se trouvent aisément sur internet.

Ne jamais essayer un aliment nouveau et éviter tous les aliments qui donnent des flatulences ou des diarrhées. Entre ce repas et le début de l'effort, des barres de céréales, des fruits en compote, une banane, des pâtes de fruits peuvent être consommés, toujours avec de l'eau.

### → Pendant

L'**eau** est l'élément important ++++++ mais il faut boire par petites gorgées et pas plus de 100ml à chaque fois, tous les 1/4h.

Un apport en sucres par des boissons énergétiques est souhaitable si l'effort est d'une durée supérieure à une heure, mais aussi par des pâtes de fruits, des barres de céréales associées à une boisson. Pour un effort très long, on pourra ajouter des fruits secs.

*Ne pas confondre boissons énergétiques et boissons énergisantes. Les boissons **énergétiques** sont des boissons diététiques de l'effort adaptées au sport alors que les boissons énergisantes contiennent des plantes et des produits « coup de fouet ».*



### → Après

L'idéal est de refaire ses réserves en débutant dans les trente minutes après la fin de l'effort.

Continuer l'hydratation avec de l'eau en donnant la préférence aux boissons bicarbonatées (*eaux gazeuses riches en bicarbonates*) ou des boissons énergétiques de récupération ; ne jamais oublier que le retard d'hydratation est **toujours** présent, même si aucune sensation de soif ne se fait sentir.

Refaire son stock de protéines et de glucides : yaourts à boire, volailles, œufs, pâtes, riz, légumineuses par exemple.

*Regarder la couleur de ses urines est un bon signe : si elles sont très claires, l'hydratation est bonne, si elles sont plus foncées, l'hydratation est nettement insuffisante.*

Des maux de tête après un effort doivent faire penser à un insuffisance d'apport de sucres et d'eau mais s'ils sont violents et s'ils se répètent, il faut aller consulter un médecin

Le signe de la chute du taux de sucre dans le sang (*hypoglycémie*), (*sueurs, pâleur, sensation de faim, nausées, tremblements, cœur qui tape, vertige, maux de tête, picotements autour de la bouche, sensation de faiblesse*) doivent être repérés et traités très vite, surtout chez les diabétiques.