

# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



N° 34 | SEPTEMBRE 2023 |



## VIE DU CLUB

Quelques infos sur la vie du club, en pages 2 et 3

## AGENDA

26 août

Rando-resto



5 septembre

Reprise générale

## A LA UNE

Les vacances se terminent pour la plupart d'entre-nous et c'est déjà l'heure de la rentrée. Les adhésions pour la nouvelle saison 2023 / 2024 se feront comme l'an dernier sur le parking du mât olympique durant tous les mardis de septembre de 17h30 à 18h15. Il y aura toujours la possibilité d'envoyer vos adhésions par courrier à Nathalie ou à Eric ou de les remettre au plus tard lors de l'Assemblée Générale du 27 octobre. EG a participé pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive à la fête de Grignon à laquelle les associations grinolaises ont été sollicitées pour l'élaboration de cette fête. Comme l'an passé, EG tenait un stand de jeux pour enfants en collaboration avec l'APE de Grignon. Grâce à une organisation collective mieux préparée, les bénéfices de cette journée festive ont été en forte

hausse par rapport à 2022 et a permis à EG de récolter la somme de 475 €. Cet été certains adhérents ont profité d'une réduction sur l'inscription aux différentes courses de la 6000 D grâce à une inscription « club ». C'est ainsi que Pascal et Régis ont pu prendre le départ de la 6000 D solo, Eric M (l'ainé) ayant déclaré forfait suite à des douleurs aux genoux, mais aussi 3 équipes sur la 6000 D relais composées de Rosita, Martine et Lise pour la 1<sup>ère</sup> équipe, Nathalie, Anne-Marie et Muriel G. (qui remplaçait au pied levé Céline, blessée) pour la 2<sup>nde</sup> équipe, la 3<sup>ème</sup> équipe comptait parmi ses membres Muriel G., Eric M (le cadet) et David. Enfin Muriel M. était la seule adhérente EG sur la 6D lacs, un 30 km avec 1500 D+. Voir P3

## INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 5

## SPORT ET SANTE

30 minutes par jour pour s'améliorer... En pages 4 et 5

## VIE DU CLUB

### Les courses avec participation EG

- Fort du Mont 2023 – 17/09
- Trail de Tamié - Mercury
- Arly Cimes – Crest Voland
- .... D'autres à venir....

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2024 sous réserve de la présence physique



### AGENDA

26 août : Rando/course/resto la Gittaz

5 septembre : reprise des entraînements

27 octobre : Assemblée Générale

18/19 novembre : sortie club d'automne à Beaune

### + d'infos

Le même jour que Val-Tho, à Beaufort, se déroulait la trail de la Frison-Roche. 3 adhérents étaient alignés sur la ligne de départ de la petite Frison, un trail de 17 km et 1000 D+ à travers forêt et hameaux autour de Beaufort. Bravo à Florence, Caro et Denis (qui termine 1<sup>er</sup> de la catégorie M5) qui sont passés sous l'arche d'arrivée entre 2h26 et 3h03 de course



### Encore + d'infos

Cette année encore des adhérents se sont retrouvés à Val Thorens en vue de la participation au Val Tho Summit Games VT trail 10k. Un grand nom pour une course de 10 km et 500 D+ à plus de 2000 m d'altitude. Par ordre d'arrivée : David, Eric M, Muriel G et Muriel M toutes 2 sur le podium pour être 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> M3 à M10, Régis, Rosita et Lise. La neige, le grésil et les températures très fraîches n'auront pas été un obstacle à cette journée qui se termine avec une tartiflette !

## Boutique

Porter les couleurs d'Endurance Grignon c'est possible. Le club vous propose d'acquiescer lors de l'inscription le tee-shirt H ou F, mais il est aussi disponible tout au long de l'année. Le club vous propose également une panoplie à ses couleurs : serre-tête, flasque, coupe-vent, lunettes de soleil.

Contact : L'un des membres du Bureau

Un nouveau tee-shirt est en cours de fabrication et vous sera proposé à l'essayage lors de l'AG de fin octobre.



## VIE DU CLUB

### Infos en vrac

Au programme de cette rentrée : la reprise générale le 5 septembre à 18h15 au mât olympique, de nouveaux tee-shirts plus légers à essayer lors de l'AG et une sortie club au semi de Beaune en novembre. Si vous êtes partants pour une marche, un 10 km ou un semi-marathon dans les vignes, les inscriptions sont ouvertes. 20 places restantes.

### Infos utiles

L'AG c'est le 27 octobre prochain et 2 membres du Bureau laissent leur place à de nouvelles personnes désireuses d'apporter leur enthousiasme, leurs idées et l'envie de participer à l'organisation de la vie du club. Infos et actes de candidature auprès d'un membre du Bureau actuel ou par retour de mail.

### 6000 D

Muriel M. est la 1<sup>ère</sup> adhérente à prendre un départ sur l'une des courses proposées par la 6000 D : la 6D lacs. 30 km et 1500 D+ qui seront bouclés en moins de 5h malgré une douleur à la cheville qui l'aura quelque peu ralentie sur les derniers km. (NDLR : à noter que l'an dernier, la 6D lacs a été remportée par Nicolas R d'EG en 2h36.) Le lendemain matin à 5h, c'est au tour de Régis, Pascal, Muriel G., Nathalie et Rosita de prendre le départ pour la course reine. Les filles sont toutes les 3 en équipe et passeront le relais aux 2<sup>nd</sup> coureurs à Plagne Centre, Martine, Anne-Marie et Eric M. après avoir parcouru 21 km et 1600 D+. Pascal et Régis ne s'y arrêteront que le temps de profiter du ravito. Pour les relayeurs n°2, Martine, Anne-Marie et Eric M., c'est 27 km et 1700 D+ qui les attend avec un passage par le glacier de Bellecôte (qui n'est un glacier que de nom, le parcours se faisant sur les moraines...) avant de rejoindre Plagne Bellecôte et de passer le relais aux derniers membres des équipes. Régis, quant à lui, n'aura pas eu le temps de faire la boucle du glacier et arrivera avec un peu de retard sur la barrière horaire. Il rejoindra tranquillement Plagne Bellecôte. Pascal tient le rythme et pointera à Bellecôte entre Anne-Marie et Martine. La dernière portion du parcours ne comporte quasiment que de la descente, 1500 D- sur 20 km que les 3 derniers relayeurs emprunteront pour terminer à Aime. A l'arrivée : David avec un temps global de l'équipe de 9h32', Muriel G. au bout de 11h03' et Lise avec 12h05', puis Pascal terminera cette course de 69 km et 3400 D+ au terme de 12h43'. Un grand bravo à toutes et tous.

## SPORT ET SANTE

### **Courir 30 minutes par jour : quels sont les avantages et comment optimiser les performances ?**

L'une des croyances les plus répandues dans le monde du running est que plus nous nous entraînons, plus nous parcourons de kilomètres ou plus nous passons de temps à courir à chaque séance, plus les bénéfices associés sont importants. Mais en réalité, ce n'est pas parce que l'on s'entraîne plus que l'on ne s'améliore plus ni que l'on génère des adaptations plus rapidement.

Il est en partie normal et courant qu'avec la continuité de l'entraînement, nous ayons envie de mettre nos chaussures de running et d'aller courir. Les fameuses endorphines générées après la séance et la capacité visible de s'améliorer nous donnent envie d'en faire toujours plus. Nous nous sentons plus forts et plus puissants et nous avons l'impression qu'il est de moins en moins difficile de courir.

Un œil sur les faits : l'amélioration rapide et notable de la condition physique au début de l'entraînement ne doit pas aller de pair avec une augmentation continue du volume d'entraînement.

Par conséquent, être conscient que l'amélioration des performances n'est pas liée à l'augmentation du volume d'entraînement nous permettra de nous entraîner plus intelligemment et plus efficacement. En outre, cela nous aidera à optimiser le temps d'entraînement, un aspect très recherché dans la société d'aujourd'hui.

En réalité, si notre objectif n'est pas de participer à une course de longue distance ou d'ultradistance (21 km ou plus), il n'est pas strictement nécessaire de s'entraîner plus d'une heure. Une demi-heure peut même suffire.

#### **Les avantages à courir 30 minutes par jour**

Les avantages à courir 30 minutes par jour ne sont pas très différents de ceux d'une course plus longue. Ce qui les différencie, c'est précisément le temps d'entraînement. Dressons la liste des principaux avantages de ce mode d'entraînement.

##### **Optimisation du temps**

Comme indiqué dans les paragraphes précédents, le principal avantage de courir 30 minutes n'est probablement pas directement lié à l'aspect physique, mais à la gestion du temps au quotidien. Le plus grand avantage d'un entraînement d'une demi-heure est qu'il nous permettra de trouver un créneau à presque n'importe quel moment de la journée, ce qui favorisera l'adhésion, la motivation. Cela permettra donc de profiter de l'effet de bien-être au moment de l'entraînement et à la fin de la séance.

##### **Amélioration de la condition cardiovasculaire**

Que nous courions à faible intensité ou que nous stimulions notre système cardiovasculaire par des séances plus intenses, il est plus que prouvé que nous augmenterons notre capacité à être plus performants en courant. Nous connaissons en plus une amélioration notable de notre état de santé général. En résumé, nous aurons la capacité de courir plus vite et de durer plus longtemps. Nous obtiendrons une meilleure endurance aérobie et anaérobie et une plus grande puissance.

##### **Augmentation de la force**

Même si cela ne paraît pas évident, la course à pied consiste à absorber et à générer en permanence des forces d'impact et de décollage. Un entraînement régulier nous permettra d'améliorer notre force dans tout le corps, mais surtout dans les groupes musculaires du bas du corps. En effet, ce sont eux qui ont le plus d'impact lors de la foulée. Parallèlement, la course nécessite un contrôle postural afin de maintenir la technique de course, ce qui nous permettra d'améliorer notre capacité de stabilisation et la force du corps.

### **Amélioration de la confiance et de l'estime de soi**

30 minutes par jour suffisent amplement pour progresser et améliorer notre niveau en tant que coureur. Cette amélioration renforcera notre confiance, car nous verrons que nous sommes capables d'améliorer notre rythme de course ou nos propres sensations de course. Plus de confiance, c'est plus d'estime de soi, ce qui nous permettra de croire davantage en nos possibilités et de mieux apprécier chaque séance d'entraînement.

### **Adopter une routine**

Viser des séances d'une demi-heure par jour ou plusieurs jours par semaine nous aidera à adopter une routine d'entraînement qui nous permettra de maintenir un mode de vie beaucoup plus actif et sain. De plus, la base de toute amélioration et de toute adaptation réside dans la continuité de l'entraînement. Ainsi, nous aurons la garantie de continuer à progresser en tant que coureurs.

### **Comment optimiser les performances en s'entraînant 30 minutes ?**

La clé de l'optimisation des performances en s'entraînant seulement 30 minutes réside dans la variété des stimuli, ce qui signifie qu'il est conseillé de réaliser différents types d'entraînements, notamment en termes d'intensité. Voici quelques idées pour vous aider à améliorer vos performances en course à pied avec des entraînements d'une demi-heure :

- Les courses de faible intensité : il s'agit de courir de manière fluide et confortable, en veillant à ce que la fréquence cardiaque n'augmente pas et en étant capable de parler à quelqu'un à cette intensité.
- Les courses progressives : il s'agit de commencer à un rythme lent et de progresser en vitesse jusqu'à terminer à un rythme soutenu mais contrôlé.
- Courses à allure de compétition : si vous avez un objectif de compétition en tête, vous pouvez effectuer différents blocs (de 1 à 10 minutes) en courant à l'allure à laquelle vous vous attendez à courir lors d'une course.
- Fartlek : après un court échauffement, vous pouvez effectuer des séquences à allure élevée/faible afin d'améliorer votre résistance à la fatigue.
- Sets : il s'agit d'un entraînement haute intensité, qui consiste à courir à des allures maximales ou sous-maximales pendant des périodes allant de 30 secondes à environ 8 minutes.
- Colline : vous pouvez effectuer des séries sur une pente ascendante ou descendante. La première option est plus recommandée pour la stimulation cardiovasculaire et la puissance, et la seconde, pour améliorer la force excentrique et la vitesse maximale.
- Trail : 30 minutes de course sur un terrain différent de la route vous permettront d'éviter la monotonie et de courir dans des environnements plus attrayants.

### **30 minutes suffisent, si vous savez comment**

Si votre objectif n'est pas de courir un semi-marathon ou un marathon et si vous n'avez pas le temps de faire de longues séances d'entraînement, sachez que 30 minutes de course peuvent être amplement suffisantes pour vous améliorer physiquement et mentalement.

#### **Les entraînements**

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15, Stade de Grignon, Course
- Dimanche 9 h 00, parking du mât olympique, Course et marche dynamique (ou sms du jeudi si changement de lieu de RDV).

### Intersport Albertville

20 % de remise sur les chaussures, le textile, les accessoires et la diététique hors offres et promos en cours sur présentation de la carte du club.

10% de remise sur matériel lié aux activités du club hors offres et promos en cours.

### Terre de Running Albertville

20% sur les chaussures et le textile,  
10% sur le reste du magasin hors électronique.  
Condition : Présentation de la carte d'adhérent.

### Ekosport

15% sur les articles non-remisés, 5% supplémentaires sur articles en promo

### Optique Sergent rue de la république Albertville

Condition : carte adhérent Endurance Grignon –  
30% sur solaires et 30 % sur les montures

## NOS PARTENAIRES



## L'IMPERTINENCE DU MOIS



« Répondre « cool » à un texto est la façon la plus rapide de dire : Ce que tu viens de me dire est aussi intéressant que de lire la notice du doliprane. »

...