

# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



N° 35 | OCTOBRE 2023 |



## A LA UNE

La nouvelle saison a débuté ce 5 septembre et nous sommes déjà une petite cinquantaine d'adhérents à avoir renouvelé notre adhésion. Vous pouvez toujours remettre votre réadhésion à l'un des membres du Bureau lors d'un prochain entraînement ou avant le début de l'AG le 27 octobre où un temps sera accordé à cette opération. A l'occasion de cette AG, le Bureau vous présentera comme chaque année le calendrier des futures animations et vous proposera aussi un essayage du nouveau tee-shirt. Cette AG sera aussi la dernière pour 3 membres au sein du Bureau, et donnera donc à plusieurs d'entre vous la possibilité de venir intégrer le Bureau. L'appel à candidature est ainsi lancé.

Octobre c'est aussi le moment de remettre en charge nos lampes frontales pour les entraînements des mardis et jeudis soir. Comme l'an passé, à partir de fin octobre ou début novembre, les rdv du jeudi se feront au départ du parking du mât olympique afin de profiter des éclairages publics que l'on ne retrouve pas dans la forêt de Rhonne. Des propositions de parcours différents seront à disposition en fin de feuille EG à partir du mois prochain afin de diversifier nos sorties. Et octobre c'est aussi Octobre Rose. Cette année 2 rdv : le 1<sup>er</sup> à Frontenex pour la traditionnelle marche ou course et le 7 au départ du CHAM d'Albertville un parcours de 8,2 km à faire à pied ou à vélo vers la Tourmotte de Tournon. On vous espère nombreux.

## VIE DU CLUB

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

## AGENDA

1<sup>er</sup> et 7 octobre  
Octobre Rose

27 octobre  
Assemblée Générale

18/19 novembre  
Sortie club à Beaune

## INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 5

## SPORT ET SANTE

Sacro-iliite, quezaco ?  
En pages 4 et 5

## VIE DU CLUB

### Les courses avec participation EG

- Fort du Mont 2023 – Albertville
- 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

1<sup>er</sup> octobre :\_Octobre Rose à Frontenex

7 octobre :\_Octobre Rose à Albertville / Tournon

27 octobre : Assemblée Générale

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

9 décembre : Téléthon Esserts-Blay - Grignon - Monthion

### + d'infos

Cet été, le Bureau a choisi de renouveler le visuel du club sur les manifestations sportives futures en élaborant un nouveau tee-shirt, plus léger, plus aéré, plus technique et plus coloré. Il sera présenté lors de l'AG et disponible pour essayages. Une commande globale sera effectuée à l'issue de l'AG.



### Encore + d'infos

Carnet noir – Nous avons appris mi-septembre le décès brutal du fils de Florence. Quelques adhérents ainsi que des membres du Bureau d'Endurance Grignon se sont rendus au service funéraire afin de présenter les condoléances et d'apporter un soutien moral au nom de l'ensemble du club.

## Boutique

Porter les couleurs d'Endurance Grignon c'est possible. Le club vous propose d'acquérir 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

30 adhérents se sont inscrits à la sortie club d'automne qui se fera à Beaune. 7 marcheurs, 7 semi-marathoniens et 16 sur le 10km pourront ainsi profiter des différentes animations autour de la vente des vins de Beaune. Un plan de prépa a été concocté par Caro et Denis accessible à chacun.

### Infos utiles

L'AG c'est le 27 octobre prochain et 3 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.

### D'autres infos

La sortie rando-trail-resto s'est effectuée le 16 septembre dernier et regroupait 16 adhérents. 7 marcheurs sont partis en direction du Roc du Vent et col de la Sauce et 9 coureurs partis vers le col du Bonhomme via le col de la Sauce et retour par la crête des Gittes. La sortie s'est terminée après une croziflette au chalet du berger.



### 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).

### **Comment savoir si je souffre d'une sacro-iliite : voici les symptômes que vous remarquez lorsque vous courez ou marchez**

La sacro-iliite peut toucher des personnes de tous âges et de tous niveaux d'activité physique, mais elle est particulièrement fréquente chez les coureurs et les autres athlètes qui effectuent des mouvements répétitifs et de haute intensité. Dans cet article, nous verrons ce qu'est la sacro-iliite chez les coureurs populaires, ses causes et la manière dont elle peut être traitée et prévenue.

La sacro-iliite est une inflammation de l'articulation sacro-iliaque, qui se situe à la jonction du sacrum et du bassin. Cette articulation joue un rôle essentiel dans la transmission des forces entre la colonne vertébrale et les membres inférieurs, ce qui est crucial pour la stabilité du bassin et la biomécanique correcte de la marche. L'articulation sacro-iliaque peut être affectée par diverses pathologies, telles que l'inflammation, la dégénérescence ou le blocage de l'articulation.

---

L'inflammation de cette articulation peut être causée par des surcharges répétitives ou un mauvais alignement du bassin par rapport à d'autres structures.

---

#### **Quels sont les symptômes de la sacro-iliite ?**

La sacro-iliite se manifeste souvent par des douleurs dans la région lombaire ou le bas du dos. Cette douleur peut irradier vers la hanche ou la fesse et peut être ressentie comme une douleur sourde ou aiguë. Une douleur peut également être ressentie dans la jambe ou la cuisse du côté affecté. Outre la douleur, la sacro-iliite peut entraîner les symptômes suivants :

- une raideur de la région lombaire ou du bassin
- Difficulté à se tenir debout ou à marcher.
- Douleur en position assise prolongée.
- Sensation de brûlure ou de picotement dans les jambes.

Les symptômes de la sacro-iliite peuvent s'aggraver avec l'activité physique, en cas de stress émotionnel et pendant les périodes menstruelles chez les femmes. Dans les cas graves, cette lésion peut entraîner une perte de mobilité ou de souplesse dans le bas du dos et même la zone la plus fiède peut être chaude au toucher.

Pour les coureurs, la sacro-iliite peut provoquer une douleur mécanique et les symptômes peuvent interférer avec l'entraînement et les performances de l'athlète. Les coureurs peuvent remarquer ces symptômes au début d'une course, ce qui peut entraver les mouvements et affecter directement la capacité de course.

L'un des principaux facteurs contribuant à la sacro-iliite chez les coureurs est la sollicitation répétitive du bassin et de la colonne vertébrale. En courant, le corps est soumis à de nombreux impacts qui peuvent affecter les articulations, y compris, bien sûr, l'articulation sacro-iliaque.

Outre les surcharges répétitives, un mauvais alignement du bassin peut également contribuer à la sacro-iliite chez les coureurs de loisir. Si le bassin n'est pas correctement aligné, il peut exercer un stress supplémentaire sur l'articulation sacro-iliaque, augmentant ainsi le risque d'inflammation et de douleur.

#### **Principales causes de la sacro-iliite chez les coureurs à pied**

Si la sacro-iliite est causée par une blessure de surutilisation de l'articulation, une physiothérapie et des exercices de renforcement spécifiques peuvent être nécessaires pour améliorer la mobilité et réduire la douleur. Des exercices de stabilité et de correction posturale peuvent également contribuer à soulager la douleur et à améliorer le mouvement de l'articulation sacro-iliaque.

Voici quelques-unes des causes possibles de la sacro-iliite chez les coureurs :

✓ **Surutilisation et surmenage**

Les coureurs qui se surentraînent ou qui modifient brusquement leur programme d'entraînement peuvent soumettre les articulations sacro-iliaques à une surcharge qui peut entraîner une inflammation et des douleurs.

✓ **Lésions traumatiques**

Les chutes ou les blessures du bassin ou de la colonne vertébrale peuvent endommager les articulations concernées et provoquer une sacro-iliite.

✓ **Déséquilibre musculaire**

Des muscles faibles ou déséquilibrés peuvent exercer une pression inégale sur les articulations sacro-iliaques, ce qui peut entraîner une inflammation et des douleurs.

✓ **Problèmes de démarche**

Si le coureur a une technique de course incorrecte ou inadaptée, il peut exercer une pression supplémentaire sur les articulations sacro-iliaques.

✓ **Problèmes de posture**

Les coureurs qui courent en adoptant une mauvaise posture ou une posture incorrecte peuvent exercer un stress supplémentaire sur les articulations sacro-iliaques, ce qui peut entraîner une sacro-iliite.

### **Comment traiter la sacro-iliite ?**

Le traitement de la sacro-iliite chez les coureurs commence par la réduction de l'inflammation. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont des médicaments courants pour réduire la douleur et l'inflammation. La physiothérapie peut également être envisagée pour réduire l'inflammation et stimuler la circulation sanguine dans la zone touchée.

Outre les médicaments, il est important que les coureurs s'efforcent de corriger leur posture et l'alignement de leur bassin. La physiothérapie peut aider les coureurs à apprendre des exercices spécifiques pour améliorer l'alignement et la mobilité du bassin, ce qui peut réduire le stress sur l'articulation sacro-iliaque et donc réduire la douleur.

L'utilisation de chaleur et/ou de glace peut également être efficace pour réduire l'inflammation et la douleur, bien qu'il soit important de consulter un médecin ou un kinésithérapeute avant d'entreprendre un traitement à domicile.

Outre le traitement de la sacro-iliite chez les coureurs, il est important de prendre des mesures préventives pour réduire le risque de sacro-iliite. Voici quelques-unes des mesures préventives que les coureurs peuvent prendre :

- Maintenir une technique de course appropriée pour éviter de surcharger l'articulation sacro-iliaque.
- Renforcer les muscles du bassin et de la colonne vertébrale à l'aide d'exercices de renforcement spécifiques.
- Porter des chaussures de running appropriées et des vêtements confortables pour courir.
- Incorporer des étirements dynamiques et des exercices d'échauffement avant de courir.
- Réduire l'intensité de l'entraînement en cas de symptômes douloureux.

### **Conclusions finales sur la sacro-iliite**

En conclusion, la sacro-iliite chez les coureurs est une affection courante qui peut provoquer des douleurs et une inflammation de l'articulation sacro-iliaque. Le traitement de la sacro-iliite consiste à réduire l'inflammation et à corriger l'alignement du bassin afin de réduire les contraintes exercées sur l'articulation.

En outre, les coureurs peuvent prendre des mesures préventives pour réduire le risque de sacro-iliite en utilisant une technique de course appropriée, en renforçant les muscles pelviens, en portant des chaussures de running adéquates et en diminuant l'intensité de l'entraînement lorsque des symptômes de douleur apparaissent.

Il est également recommandé aux coureurs qui ressentent des douleurs dans la région de l'articulation sacro-iliaque de consulter un physiothérapeute spécialisé pour une évaluation et un traitement.

### 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



« Abattement fiscal : Etat dans lequel se trouve un contribuable qui vient de recevoir son avis d'imposition. »

*Marc Escayrol*