

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



N° 36 | NOVEMBRE 2023 |



VIE DU CLUB

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

AGENDA

18/19 novembre
Sortie club à Beaune

17 décembre
Vin chaud

A LA UNE

L'Assemblée Générale 2023 nous a dévoilé le visage du nouveau Bureau après le départ de Bernard, que nous saluons pour ses très nombreuses années au sein du Bureau, Sylvie, une formidable dégotteuse de bons plans pour nos sorties club et Pascal qui a su mener plus d'une fois les coureurs sur des chemins sans jamais en perdre un seul... A noter aussi l'arrivée de David et de Jean-Luc qui viennent insuffler un nouvel élan à l'organisation des activités du club. Le PV de l'AG est en cours de validation et sera transmis à l'ensemble des adhérents très rapidement. Cette AG s'est clôturée comme chaque année par un moment convivial autour de petits plats préparés par les 36 adhérents présents à cette AG.

Ce mois d'octobre a été assez riche en événements, notamment avec une grande participation sur les manifestations « octobre rose » à Frontenex le 1^{er} et à Albertville le 7 octobre où nous étions une trentaine d'adhérents sur les 2 journées. Les 7 et 8 c'était au tour d'une dizaine de coureurs de s'élancer depuis Aigueblanche sur plusieurs formats de courses (voir P2) ainsi qu'à Faverges pour notre peluche Olivier. Enfin le 15 Muriel et Eric bouclaient leur 8^{ème} marathon à Chambéry. Nous aurons une pensée positive pour Martine partie avec sa team « les Magic Trekkers » au Maroc pour effectuer un trek humanitaire, Rose Trip Maroc, du 26 au 30 octobre.

INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 3 et 7

SPORT ET SANTE

Trail, plus c'est long, plus c'est bon ? En pages 4, 5 et 6

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

- Fort du Mont 2023 – Albertville
- Corrida de Noël - Faverges
- Trail de Tamié - Mercury
- Trail du lac noir – Monsappey
- Trail du Mont St Michel – Barby
- Mad Trail - Valmorel

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

- 18/19 novembre : sortie club d'automne à Beaune
- 26 novembre : Reprise de la PPG au stade d'Albertville
- 9 décembre : Téléthon Esserts-Blay - Grignon – Monthion
- 17 décembre : Vin chaud
- Début janvier : Galette – jus de pommes chaud

+ d'infos

A partir de ce 1^{er} jeudi du mois de novembre, les entraînements débiteront depuis le parking du mât olympique pour des sorties en mode «city run». Et les frontales et/ou gilets fluo deviennent indispensables pour bien voir et être bien vus.



Encore + d'infos

Cette année encore une belle délégation d'adhérents EG s'est rendue au trail EDF de la vallée d'Aigueblanche. Stéphane inscrit sur le Pelton 2000, un double KV, Eric D et Eric M se sont amusés sur la Méga-watt, un combiné Pelton 1000 et Morel express (KV + 13 km), Muriel et David sur l'Echappeaux Belle et ses 24 km et enfin la Morel express a vu passer Lise, Martine, Muriel M, Rosita, Régis, Jacques, Eric M et Claude. Outre de belles performances, on peut retenir le podium de Muriel G dans sa catégorie et une fin de course compliquée pour Claude après un claquage. Bravo à toutes et tous.

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

Le nouveau tee-shirt est en cours de fabrication et sera distribué fin d'année ou début 2024.



VIE DU CLUB

Infos en vrac

33 adhérents se sont inscrits à la sortie club d'automne qui se fera à Beaune. 7 marcheurs, 9 semi-marathoniens et 17 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

La prochaine course avec participation EG sera la corrida de Faverges. Une boucle de 2,5 km à effectuer 2 fois pour la marche et 4 fois pour la course, soit en solo, soit en relais de 2. Le déguisement sera de rigueur et récompensé pour les plus appréciés, de même qu'un concours de pulls moches. La corrida c'est le 15 décembre à Faverges.

D'autres infos

Suite à notre AG de ce vendredi 27 octobre, le nouveau Bureau se compose ainsi : Caroline, Karine, Nathalie, David, Denis, Eric, Jean-Luc et Jean-Paul. Les différents postes seront attribués lors de la prochaine réunion de Bureau le 13 novembre 2023.



Les entraînements

- Mardi 18 h 15 : parking du mât olympique, course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15 : parking du mât olympique, course
- samedi 10 h : PPG au stade d'Albertville (après le 19/11)
- dimanche 9 h : parking du mât olympique, course et marche dynamique (ou selon SMS du jeudi si modification lieu de RDV)



SPORT ET SANTE

Quelques conseils pour préparer un trail long

Sans aucun doute, les courses de longue distance sont de plus en plus à la mode, tant pour l'attrait de surmonter un défi très complexe que pour l'aventure de passer de nombreuses heures à courir et à marcher, avec la possibilité de parcourir une multitude de sites et de sentiers dans un laps de temps relativement court.

Contrairement aux compétitions de courte distance, la préparation ne consiste pas seulement à avoir de bonnes chaussures de trail running et à s'entraîner. Un plus grand nombre de facteurs entrent en jeu, notamment la force mentale de chacun, la stratégie psychologique pour surmonter les éventuelles difficultés ou moments de crise ainsi que les questions de nutrition et d'hydratation.

Si vous êtes le genre de coureur de trail qui a déjà l'expérience dans les courses de distances similaires à celle du marathon et que vous réfléchissez à passer à la discipline ultra, soyez attentifs ! Aujourd'hui, nous allons vous donner les clés pour vous aider à sauter le pas.

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un ultra trail ?

L'ultra trail est une course en montagne comme une autre, avec la particularité que les distances dépassent 42 kilomètres, c'est-à-dire la distance du mythique marathon. Il se caractérise par sa pente positive et négative, ainsi que par la variété du terrain – la plupart du temps il est couru sur des chemins et des sentiers de montagne. Selon la région dans laquelle il se déroule, la météo peut également être un facteur de conditionnement.

La durée d'un ultra trail peut varier entre 5 heures pour les athlètes les plus préparés et les distances les plus courtes, et plusieurs jours pour les épreuves les plus extrêmes.

Si vous êtes un coureur de trail habitué à participer à des courses plus courtes, l'objectif de terminer un ultra trail de 50 kilomètres est généralement l'un des plus courants. En revanche, si vous avez plus d'expérience dans les courses d'ultra-distance, franchir la barrière mythique des 100 kilomètres est le défi le plus attrayant.

Qu'il s'agisse de l'une ou l'autre distance, ce sont des épreuves qui nécessitent une préparation physique, mentale et stratégique. Si réaliser un défi de cette ampleur est déjà très compliqué, trouver la meilleure performance personnelle l'est encore plus..

5 conseils pour courir 50 km ou 100 km en montagne

Certes les conseils ne garantissent pas l'atteinte d'un objectif, mais ils sont d'une grande aide pour s'orienter et se concentrer sur les aspects les plus importants. Nous pensons que nos 5 conseils pourront vous aider à réussir votre prochain ultra trail !

Plus ne signifie pas meilleur

L'une des croyances les plus courantes, et plutôt dépassées, est que pour résister à la marche et à la course pendant de nombreuses heures, il faut habituer son corps à des efforts similaires pendant l'entraînement. S'il est vrai qu'un volume minimum d'entraînement est nécessaire pour aborder un ultra trail, les preuves scientifiques et surtout les résultats de nombreux athlètes ont montré qu'il n'est pas utile de réaliser des entraînements d'une durée excessive pour performer dans ce type d'épreuve.

Prenons l'exemple d'un coureur de trail dont l'objectif est de parcourir 100 kilomètres en 20 heures environ. Objectivement, nous pourrions penser être capables de parcourir au moins la moitié de la distance ou de la durée en nous entraînant, c'est-à-dire plus de 50 km ou 10 heures d'entraînement. Mais, en réalité, il est très difficile de gérer un tel entraînement d'un point de vue physique et psychologique. Sans parler des séquelles physiques qu'une séance aussi exigeante peut provoquer. Par conséquent, à moins de le faire lors d'une compétition précédente ou avec une marge suffisante dans le calendrier, oubliez l'idée d'effectuer un entraînement "fou".

Quelques conseils pour préparer un trail long (suite)

Ne vous contentez pas de faire des sorties longues à rythme bas

C'est l'une des erreurs les plus courantes commises par les alpinistes chevronnés. L'idée que la meilleure façon de s'entraîner est d'habituer votre corps au type d'intensité (rythme ou vitesse) que vous allez adopter en compétition n'est pas tout à fait erronée. Ce qui est faux, c'est de penser que toutes les séances, ou la plupart d'entre elles, devraient être exécutées de cette manière, à savoir avec seulement des séances où prédominent les allures tranquilles et les longues distances.

La variété de stimuli sera la clé pour améliorer nos performances et optimiser notre temps d'entraînement. Ainsi, les longues courses mentionnées dans le premier conseil ne seront pas l'unique moyen pour atteindre la meilleure forme possible. L'inclusion de séances de haute et moyenne intensité, comme les séries, le fartlek ou les collines, ne doit pas être limitée aux seuls coureurs de courtes et moyennes distances.

Essayez de courir "vite" à certains moments de votre planning hebdomadaire et vous courrez certainement plus longtemps et mieux.

Simulez les conditions de l'événement

Ici, nous voulons non seulement aborder le travail sur les rythmes auxquels nous allons concourir, mais également souligner l'importance d'habituer le corps à éprouver des sensations semblables à celles qu'il va subir en compétition. Par ailleurs, s'entraîner sur des surfaces aussi proches que possible de celles de l'épreuve et simuler des pentes positives et négatives similaires nous permettra de nous adapter à ce que nous devons surmonter lors de la course.

À titre d'idée, si l'ultra-trail est très technique, il sera intéressant de s'entraîner sur des surfaces difficiles. Si le parcours comporte de longues montées et descentes, essayez de vous entraîner sur des parcours comparables.

Par ailleurs, et selon les disponibilités de chacun, il sera intéressant de s'entraîner de nuit si l'épreuve comprend un horaire de nuit et de pouvoir reproduire les conditions climatiques de froid ou de chaleur, notamment. Ainsi, s'entraîner partiellement (une partie de la nuit ou tôt le matin) ou complètement (toute la nuit) dans l'obscurité ou s'entraîner aux heures les plus froides ou les plus chaudes aidera le corps à s'adapter aux conditions qui seront rencontrées lors de la course. Par exemple : s'habituer à la lumière frontale, s'entraîner avec un sac à dos complet ou s'habituer à utiliser des bâtons sont des

Et si la clé résidait dans la nutrition et l'hydratation ?

Nous sommes souvent obsédés par l'entraînement, alors que l'un des facteurs déterminants pour la réussite d'un ultra trail est la gestion de la nutrition et de l'hydratation pendant la course. Un événement d'une telle durée ou d'un tel kilométrage nécessite une reconstitution constante des réserves énergétiques, ce qui est l'une des choses les plus compliquées lors de la participation à un ultra trail. Un corps "vide" n'est pas capable de générer de l'énergie et, par conséquent, de maintenir l'intensité exigée.

Lors de longues distances, un organisme sans carburant peut rendre la compétition soit très, très longue, voire provoquer l'abandon par manque d'énergie.

Il est vrai qu'il est difficile de manger toutes les heures, puisque nous prenons un maximum de 5 repas par jour. Cet aspect doit donc aussi faire l'objet d'un entraînement afin que le système digestif et le cerveau soient capables d'ingérer de grandes quantités d'aliments, aussi bien sous forme naturelle que sous forme de gels énergétiques. L'hydratation est aussi importante. Donc, comme pour la nourriture, nous devons nous hydrater le mieux possible et constamment, aussi bien avec de l'eau qu'avec des boissons isotoniques ou des comprimés de sels minéraux.

Quelques conseils pour préparer un trail long (suite)

Préparez-vous mentalement

On dit que les performances en ultra trail sont déterminées à 50 % par les capacités physiques et à 50 % par la psychologie. Il s'agit d'une vision généraliste et peu individualisée, mais elle se vérifie dans de nombreux cas. En outre, il est indéniable que plus la distance est longue, plus le poids du mental devient important. Par conséquent, courir en montagne pendant de nombreuses heures peut dépendre davantage de notre mental que de notre force physique.

Un travail préalable de mentalisation et de psychologie sur la gestion de la multitude de moments inconfortables ou désagréables rencontrés pendant la course sera l'une des clés pour ne pas abandonner lors d'une course d'ultra-distance. L'expérience fait office de diplôme, donc avoir été confronté à ce type de problème au préalable est toujours utile. Cependant, même si vous débutez dans la discipline, vous pouvez vous préparer mentalement et mettre en pratique des outils pour surmonter les moments les plus difficiles.

Lors de la préparation course, sortir pour s'entraîner lorsque vous n'en avez pas envie, courir sur des parcours inconfortables ou dans des conditions météorologiques défavorables représentent quelques-unes des techniques les plus recommandées. Pendant la course, écouter de la musique, appeler un proche/un ami/un partenaire, pleurer un moment, admirer le paysage, penser au travail accompli pour y arriver ou avoir pleinement confiance en vos capacités sont des conseils parmi d'autres que nous pouvons vous donner pour vous forger un mental d'acier.



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

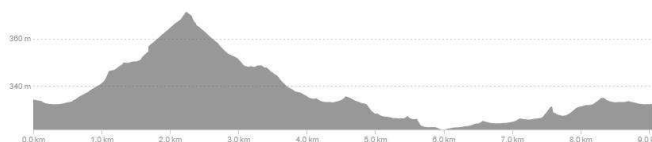
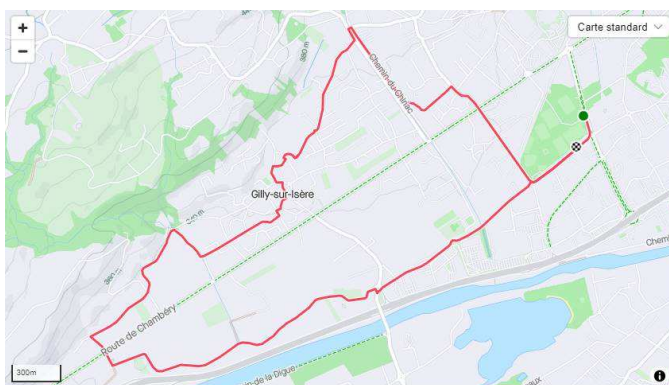


« Si ça se trouve, l'expression « être dur de la feuille » n'avait pas du tout la même signification du temps d'Adam et Eve. »

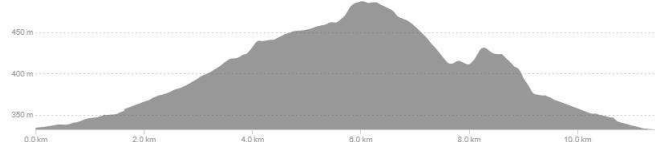
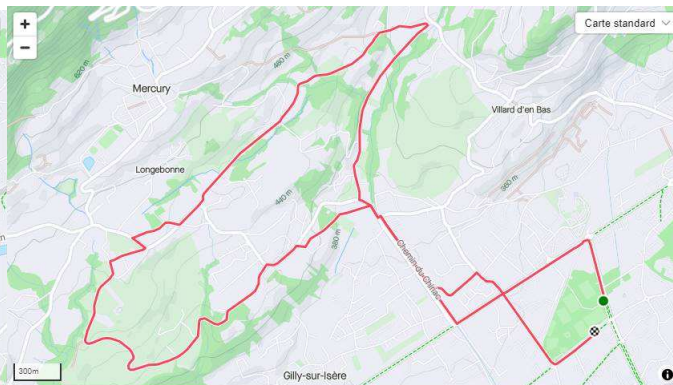
...

Parcours d'hiver

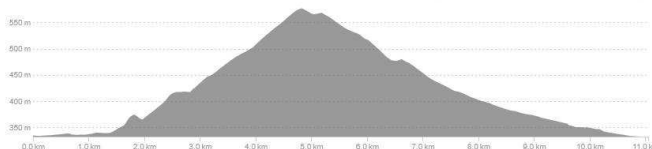
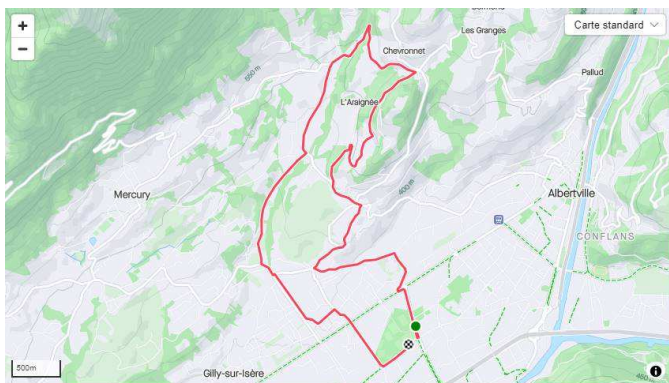
Une sélection de parcours possibles en hiver, terrain en majorité avec de l'enrobé, kilométrage indiqué après le tour de chauffe. Chaque parcours peut bien sûr être effectué dans un sens comme dans l'autre.



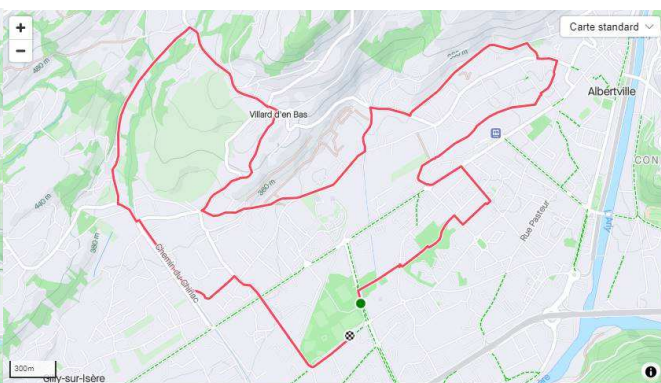
Gilly/Isère - Les pommiers – 9km – 60 D+



Les Bellons – Ponfet – 12 km – 240 D+



Chevronnet – 11 km – 220 D+



Le Villard – 11 km – 130 D+