

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

On dénombre une belle participation des adhérents lors du moment convivial autour de la galette des rois partagée le 14 janvier dernier. Tout comme le vin chaud avait attiré 30 adhérents, nous étions 37 pour la galette. D'autres opportunités de nous retrouver : le 11 février pour une rando-raquettes ou une initiation au ski de fond ou skating aux Saisies. L'invitation est en PJ du mail. En gardant l'espoir d'une nuit étoilée, la sortie raquettes au clair de lune se fera le 23 mars vers le refuge de l'Arpettaz. Les infos et invitation se feront courant février. Le repas du club se déroulera cette année le 26 ou 27 avril, à la salle polyvalente de

Grignon. Il sera organisé à cette occasion une soirée dansante animée par DJ Christian. Une autre manière de nous retrouver et de profiter d'une soirée festive où manteau queue de pie, cravate/nœud pap et costume en pilou ne seront pas appropriés. Cette soirée détente interviendra 1 semaine avant notre sortie club au trail du Laudon à St Jorioz le 5 mai. Denis et Caro nous concocteront un plan d'entraînement mixte pour une course sur route et pour le trail. Des séances de fractionné sont proposées lors des rdv du mardi.

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

La récupération, ça a du bon !

Pages 4 & 5

Portrait

Indice : Pompon

Page 6

Retours d'aventures

bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 7

VIE DU CLUB

Une petite quarantaine d'adhérents s'est retrouvée ce 14 janvier à Gilly sur Isère pour partager la galette. Avant d'engloutir ces calories, 15 adhérents au départ (et 17 à l'arrivée) dans le groupe coureurs et une quinzaine de marcheurs sont partis fouler les chemins de Gilly et Tournon malgré des températures assez fraîches. D'autres ne seront venus que pour profiter de ce moment convivial où l'on savoure avec plaisir les galettes de la boulangerie de Grignon, le tout arrosé par du thé bien chaud préparé par Muriel et du jus de pommes chaud préparé par Sylvie et Jean-Paul.



Les nouveaux tee-shirts sont arrivés. Une première distribution a été effectuée lors des différentes sorties collectives. Pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore récupéré, pas d'inquiétude, il reste au chaud et vous sera remis prochainement. Si vous n'avez pas encore réglé votre participation, n'oubliez pas votre chéquier ou de faire un virement...



Avec cette feuille EG vous trouverez les infos pour notre prochaine sortie animée : Raquettes et initiation ski de fond – skating. Elle se déroulera aux Saisies sur le domaine nordique pour le ski de fond. Un pique-nique (que chacun apportera) pris en commun viendra clore cette matinée. N'oubliez pas votre matériel (skis ou raquettes) et, bien sûr, votre bonne humeur.



15 adhérents sont d'ores et déjà inscrits sur les différents formats de parcours proposés par le trail du Laudon à St Jorioz qui sont marche de 14km et 3 courses : 14 km, 25 km et 42 km. Les inscriptions aux épreuves sont à faire soi-même. A l'issue de cette journée sportive, EG vous proposera un repas en commun au chalet du lac à Marzens. N'oubliez pas de retourner votre bulletin d'inscription pour informer de votre participation au repas à Karine.

NOS PARTENAIRES

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

O2Mains - Grignon

Sur présentation carte adhérent : Remise sur massage

30 min : ~~35 €~~ 30 €

60 min : ~~65 €~~ 50 €

90 min : ~~90 €~~ 70 €



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 : flasque, coupe-vent, tapis (dans la limite des stocks disponibles)

Contact : L'un des membres du Bureau



25 €

3 €

7 €

3 €

Suite aux commandes de nouveaux tee-shirts reçues lors du déplacement à Beaune, un réassort est en cours avec une livraison mi-janvier. Une distribution à ce moment sera organisée... patience...

COMMENT RECUPERER APRES UNE COURSE DE FOND

Dans le monde passionnant de la course de fond, une bonne récupération est aussi importante que l'entraînement lui-même. Les coureurs qui doivent relever des défis tels qu'un semi-marathon ou un marathon savent que le repos et la récupération sont essentiels pour améliorer les performances et prévenir les blessures. Dans ce contexte, les équipements de pressothérapie deviennent un allié essentiel dans le processus de récupération.

1. S'échauffer

L'échauffement est une pratique essentielle avant une course de fond. Bien qu'il s'agisse d'un concept largement connu, son importance réside dans sa capacité à "activer" ou à "préparer" notre corps. Pendant cette phase initiale de l'entraînement, le rythme cardiaque et la circulation sanguine sont augmentés, ce qui accroît le flux sanguin et l'apport d'oxygène aux muscles. Les mouvements de l'échauffement améliorent la souplesse et le tonus musculaire, préparant ainsi le corps à l'activité principale, telle qu'une course.

L'appareil de pressothérapie offre une solution efficace pour préparer l'échauffement avant une course de fond. En améliorant la circulation sanguine et en réduisant la fatigue musculaire, ces appareils aident les coureurs à activer au mieux leurs muscles et leurs articulations, optimisant ainsi leurs performances sur la piste.

2. Reconstituer les électrolytes perdus

Au cours d'un marathon, environ 25 litres sont perdus par la transpiration. Il est essentiel de rester hydraté pour accélérer le processus de récupération. Boire de l'eau et des boissons pour sportifs contenant des électrolytes ou des sels est essentiel pour digérer les nutriments essentiels, réparer les muscles et reconstituer les liquides et les minéraux perdus pendant la course.

Une bonne hydratation est cruciale pour tout coureur et ne doit pas être négligée.

Pour approfondir ce conseil, il est important de noter que la perte d'électrolytes ne concerne pas seulement l'eau, mais aussi des minéraux essentiels tels que le sodium, le potassium et le magnésium. Ces minéraux jouent un rôle crucial dans la contraction musculaire et la fonction nerveuse. Un manque d'électrolytes peut entraîner des crampes musculaires, de la fatigue et une déshydratation. C'est pourquoi, en plus de boire de l'eau, il est conseillé de consommer des aliments riches en électrolytes, comme les bananes, les noix et les aliments salés.

3. Se rafraîchir et s'étirer

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, il est important d'effectuer une phase de refroidissement appropriée pour une récupération efficace. L'objectif principal est d'abaisser la fréquence cardiaque, ce qui peut être réalisé par une simple marche ou un exercice de faible intensité pendant une courte période. En outre, des études confirment les bienfaits des étirements après un exercice physique, car ils augmentent l'amplitude des mouvements et améliorent la circulation sanguine. Cela contribue à l'élimination de l'acide lactique, responsable des douleurs musculaires et de l'inflammation.

Pour approfondir la question des étirements, il est important de noter qu'il existe différents types d'étirements que les coureurs peuvent effectuer. Les étirements statiques, qui consistent à maintenir une position d'étirement pendant un certain temps, sont idéaux pour améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements. D'autre part, les étirements dynamiques, qui impliquent des mouvements contrôlés et répétitifs, sont excellents pour préparer les muscles avant une course et pour se rafraîchir après une course. Les deux types d'étirements sont précieux pour la récupération du coureur.

4. L'apport en glucides

L'épuisement du glycogène est le principal facteur limitant les performances des coureurs. Il est donc essentiel de consommer des repas riches en glucides après avoir couru. Il est important de se rappeler que le taux de resynthèse du glycogène est maximal dans les deux premières heures suivant la course. La consommation d'hydrates de carbone dans cet intervalle de temps est essentielle pour une récupération musculaire optimale.

Les hydrates de carbone sont la source d'énergie préférée des muscles pendant un exercice intense. Au cours d'une course de fond, les réserves de glycogène dans les muscles sont considérablement réduites. La reconstitution du glycogène après la course est essentielle pour restaurer l'énergie et permettre une récupération plus rapide. Les sources de glucides recommandées sont les pâtes, le riz, le pain complet, les fruits et les légumes.

5. Consommer des protéines

Outre les glucides, les protéines sont également essentielles dans la nutrition post-exercice. Les protéines contiennent des acides aminés qui empêchent la dégradation des protéines musculaires et favorisent la synthèse musculaire. Les sources de protéines complètes contenant l'acide aminé essentiel sont recommandées, comme les œufs, les produits laitiers, le tofu et le poisson, entre autres.

Les protéines jouent un rôle clé dans la réparation et la croissance des muscles. Après une course de fond, les muscles peuvent subir des microlésions qui nécessitent une réparation. L'apport en protéines facilite ce processus de récupération et aide à maintenir la masse musculaire maigre.

6. Séance de pressothérapie

La pressothérapie est une technique de drainage lymphatique qui améliore la circulation de la lymphe et élimine les œdèmes et autres affections résultant d'une mauvaise circulation. Cette amélioration de la circulation sanguine entraîne une meilleure oxygénation des tissus musculaires, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. L'équipement professionnel de pressothérapie est un excellent choix pour accélérer la récupération dans un court laps de temps.

La pressothérapie est devenue un outil populaire pour les athlètes et les coureurs de fond. Cette technique utilise une pression contrôlée pour stimuler le flux lymphatique et sanguin, ce qui aide à éliminer les toxines et à réduire l'inflammation musculaire. La pressothérapie est particulièrement bénéfique après une course intense, car elle aide à soulager la sensation de jambes lourdes et favorise une récupération plus rapide.

7. Dormir et améliorer la qualité du sommeil

Un sommeil suffisant est essentiel pour une récupération efficace. La majeure partie de la réparation et de la récupération musculaire se produit pendant le sommeil. Le manque de sommeil peut entraîner une augmentation des niveaux de cortisol, l'hormone du stress, et une diminution des niveaux de testostérone et de facteur de croissance analogue à l'insuline. Ces hormones sont essentielles à la récupération musculaire. Le repos doit donc être une priorité pour tout coureur.

Un sommeil de qualité est un élément crucial de la récupération. Pendant le sommeil profond, l'organisme effectue des processus de réparation et de régénération qui sont essentiels à la performance athlétique. En plus de vous assurer que vous dormez suffisamment, vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil en évitant la caféine avant le coucher, en conservant une chambre sombre et calme et en établissant une routine de sommeil régulière.

Conclusion

En résumé, l'entraînement est crucial, mais la récupération ne doit pas être sous-estimée. Il est essentiel de trouver un équilibre entre l'entraînement actif et l'entraînement invisible pour optimiser les performances sportives. Il est aussi important de disposer des bons outils pour une récupération plus rapide et plus efficace.

L'INTERVIEW

Nouvelle rubrique : Chaque mois nous ferons le portrait d'un ou une adhérent(e) qui tirera au sort une dizaine de questions, 5 d'ordre général et 5 de type « portrait chinois ». Il ou elle y répondra de manière franche, ludique, sincère. A la fin de l'entretien il sera proposé de tirer au sort le nom de la personne qui sera interviewée le mois prochain. L'indice pour l'adhérent(e) tiré(e) au sort : Eponge



5 questions à Muriel Mahler

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Muriel Mahler : « Je suis une femme viking (ndlr : originaire de Haute Normandie) de 52 ans ayant adopté la Savoie il y a 6 ans pour l'amour des montagnes. »

EG : « Depuis quand es-tu au club ? »

MM : « J'ai adhéré au club en septembre 2018, dès mon arrivée dans la région, juste après avoir fait le trail d'Albertville ! »

EG : « Raconte-nous ta 1^{ère} fois au club. »

MM : C'était lors d'un entraînement sur la digue pour la sortie club qui devait avoir lieu peu de temps après à Beaune. C'est Muriel (G.) qui a entamé la conversation avec moi... Une amitié est née ce jour-là. »

EG : « Tu peux te réincarner en animal. Lequel choisis-tu ? »

MM : « L'hirondelle. Elle parcourt des milliers de kilomètres et elle est libre. »

EG : « Quelle personnalité t'inspire le plus ? »

MM : « Simone Veil. Pour la défense des droits des femmes, son courage, son vécu et sa détermination. »

Portrait chinois :

Si tu étais une plante ? MM : « Un bananier, il repousse sans cesse. »

Si tu étais une saison ? MM : « Le printemps, pour l'épanouissement. »

Si tu étais un super pouvoir ? MM : « Faire la paix dans le monde et supprimer les religions. »

Si tu étais une friandise ? MM : « Un gros bol de chantilly ! »

Si tu étais un plaisir ? MM : « Une promenade en forêt. Ou en pleine nature en général. J'y ai le sentiment d'être plongée dans un élément naturel où j'ai toute ma place et où je trouve la sérénité et le calme recherché. »



AGENDA

11 février : sortie raquettes / ski de fond

23 mars : raquettes au clair de lune

27 avril : repas du club

5 mai : sortie de printemps, trail du Laudon

Les courses avec participation EG

- o Fort du Mont 2023 – Albertville
- o Corrida de Noël – Faverges - 15/12/23
- o Trail du Mont St Michel – Barby - 14/04/24
- o Trail de Tamié – Mercury - 09/06/24
- o Trail du lac noir – Monsappey - 06/24
- o Mad Trail – Valmorel – 13 & 14/07/24

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

Les entraînements

- o Mardi 18 h 15 : parking du mât olympique, course et marche dynamique
- o Jeudi 18 h 15 : parking du mât olympique, course
- o samedi 9 h 30 : PPG au stade d'Albertville
- o dimanche, course 9 h ou marche dynamique 9 h 30 : parking du mât olympique, (ou selon SMS du jeudi si modification lieu de RDV)



L'IMPERTINENCE DU MOIS

« D'après un sondage, les femmes qui ont un petit excès de poids vivent plus longtemps que les hommes qui le font remarquer »

A.Nonyme

<https://endurancegrignon.sportsregions.fr/>

mail : eg.marche.trail@gmail.com



Endurance Grignon