

# FEUILLE EG

Rtief printemps

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



### A LA UNE

Les sorties de printemps commencent et débutent par la sortie rando-raquettes et initiation skating au Saisies. Initialement prévue en février, le mauvais temps annoncé l'aura fait décaler pour début mars, ou le 10 si la météo est encore incertaine. Pour la sortie raquettes au clair de lune, peu importe la météo, la sortie sera maintenue sauf en cas de pluie. Mais ciel étoilé ou couvert, neige ou pas de neige sur les chemins, chute de neige ou pas, nous irons randonner de nuit au refuge du col de l'Arpettaz avec les frontales. En mars, Eric nous proposera 2 grosses

sorties dominicales sur les hauteurs d'Alberville pour sa préparation à la Trans Aubrac avec Muriel, trail long de 52 km au pays de l'aligot (voir P2). Une info de notre partenaire Terre de Running qui ajuste son offre de partenariat sur les remises aux adhérents afin de s'aligner sur les remises nationales. La remise accordée sur nos achats chez TDR, hors électronique, passe de 20 à 10 %. L'analyse vidéo de la foulée et l'analyse statique du pied restent gratuites lors de l'achat de chaussures en magasin.

### SOMMAIRE

#### Vie du club

Page 2

#### Les partenaires

Page 3

#### Sport et santé,

La meilleure façon :  
Un pied devant  
l'autre !

Pages 4 & 5

#### Portrait

#### **Indice : Eponge**

Page 6

#### Retours d'aventures

**bientôt**

#### L'Agenda,

#### Les Courses

#### Les entraînements

Page 7

## VIE DU CLUB

Les sorties dominicales sont toujours aussi sympas. En février, nous sommes sortis sur les hauteurs d'Esserts-Blay, à Venthon et la transbeaufortaine, dans la forêt de Tal – Thénésol, ... autant de parcours ludiques qui viennent nous faire découvrir ou redécouvrir l'albertvillois à travers les chemins en montagne et/ou en forêt. D'autres parcours, un peu plus éloignés d'Albertville, seront proposés régulièrement. Si vous avez des propositions, elles sont les bienvenues et seront étudiées afin qu'elles soient accessibles à tous.



La mauvaise météo annoncée du dimanche 11 février dernier aura eu raison de notre sortie raquettes et ski de fond aux Saisies. Elle est reproposée le 2 mars ou le 10 mars en cas de mauvais temps, même heure, même endroit sous réserve d'une météo favorable. Chacun apporte son pique-nique et EG offrira la boisson au Signal. Vous pouvez vous inscrire auprès de Nathalie ou Eric, inscription pour l'organisation du co-voiturage.



Courant mars, Eric proposera 2 sorties trail de 24 et 38 km environ avec un fort dénivelé. Elles se dérouleront probablement les 10 ou 17 et 31 mars. Le 24 km se fera sur le tracé du grand parcours des duos de Grignon, le 38 km, quant à lui, se fera autour de la Dent de Cons et de la Belle Etoile avec la possibilité, si nécessaire, de scinder la distance. Inscriptions et plus d'infos à venir début mars.



17 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 Marlens. N'oubliez pas de retourner votre bulletin d'inscription à Karine en précisant votre choix de repas : plat : fritures ou beignets de jambon, dessert : tarte pomme/poire ou brownie glace vanille.



## 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

10% 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

Les nouveaux tee-shirts sont arrivés, les premiers ont été distribués. Pour ceux qui l'ont commandé, ils seront disponibles aux entraînements du mardi. Il en restera quelques-uns de disponibles...



La marche, on connaît. Mais quid de la marche rapide de plus en plus plébiscitée ? Zoom sur une façon plus sportive de mettre un pied devant l'autre... sans pour autant cavalier ! \_\_\_\_\_

## • La marche rapide, c'est quoi au juste ?

Au même titre que le vélo, le jogging ou la natation, la marche rapide est une activité d'endurance. Cette faculté à maintenir un effort sur la durée en mobilisant ses capacités cardiovasculaires, pulmonaires, musculaires et mentales peut être de différente intensité : faible, modérée, élevée. La marche rapide est d'intensité modérée.

5 à 7km/h : c'est la vitesse qui caractérise la marche rapide par rapport à la marche lente (< 4km/h) qui elle fait partie des activités d'intensité faible comme le vélo de promenade (< 10km/h) ou le Tai-Chi. La marche rapide permet de faire environ 7 000 pas, deux fois plus que la marche lente. Son effort d'intensité modéré s'apparente à celui du vélo de ville (12-15km/h) ou d'une partie de badminton mais reste en deçà de l'effort d'intensité élevé requis en course à pied (10km/h), cyclisme (20km/h) ou lors d'un simple en tennis.

En parlant : ce n'est pas une obligation mais pouvoir parler normalement (mais pas chanter !) tout en soutenant l'effort pendant 30 à 45 minutes est la caractéristique des activités d'intensité modérée bien menées. On peut pour cela se fier à ses sensations ou au cardiofréquencemètre : la marche correspond à 50 à 60% de sa Fréquence Cardiaque Maximale (FCM), la marche rapide à 60 à 70%, un jogging à 70 à 80%, une course à 80 à 90% et un sprint à 90 à 100%.

## • La marche rapide : quels bénéfices ?

Selon les chercheurs, marcher lentement est un signe de vieillissement accéléré. Mieux vaut donc accélérer un peu le pas, les atouts sont nombreux :

Sur la ligne et l'équilibre: la marche rapide permet de brûler 200 à 300 Kcal/h, de surtout muscler jambes et fessiers mais aussi abdos et dorsaux. Outre l'esthétisme, ce gain en masse maigre et tonique favorise la faculté d'équilibre et l'augmentation du métabolisme de base qui permet de brûler des calories au repos.

Sur la santé globale : l'intensité modérée est idéale pour renforcer le muscle cardiaque en douceur, en faire baisser la fréquence des battements au repos et donc l'économiser tout en développant les capacités pulmonaires. Couplée à une bonne diététique, la dépense énergétique permet de faire naturellement baisser la glycémie, les triglycérides, la tension artérielle, le mauvais cholestérol (et d'augmenter le bon). Par action mécanique, la rapidité des pas stimule le système veineux et la santé osseuse. L'endurance est accrue et le stress (si délétère !), balayé par la sécrétion d'endorphines "hormones du bien-être". Sans oublier que l'activité physique modérée est corrélée à un moindre risque de cancer et de maladies neurodégénératives.

Sur la longévité pour tous : une étude de 2017\* a montré que les marcheurs lents (45-50 ans) avaient deux fois plus de risques de décès par maladie cardiovasculaires que les marcheurs rapides. Et ce, quels que soient leurs facteurs de risques (tabac, surpoids...). Une étude de 2019\*\* menée sur près de 500 000 personnes a confirmé ces résultats mais a aussi établi que l'association surpoids + marche lente était, elle, corrélée à une moindre longévité. (\* European Heart Journal ; \*\* UK Biobank observational study)

## • La marche rapide : quelles précautions ?

La marche rapide est très séduisante notamment quand on n'aime pas courir (ou si on veut reprendre la course après une longue interruption). Mais avant de se lancer, mieux vaut solliciter l'avis de son médecin, notamment en cas de surpoids, troubles cardiovasculaires, articulaires. Et...

- être progressif : ne pas placer la barre trop haut mais faire des marches de plus en plus longues et de plus en plus rapides. Toujours écouter son corps !
- être régulier : pratiquer 2 séances d'1 heure par semaine ou 3 de 30 à 45 minutes est un rythme idéal de croisière
- être bien positionné : épaules relâchées, regard au loin pour maintenir le dos droit et avoir un bon balancier des bras, coudes pliés. Un mini-coaching aide d'emblée à adopter la bonne attitude,
- être bien équipé : chaussures adaptées à la marche pour pouvoir dérouler un pas tonique et assuré,
- être varié : toujours associer une activité portée ( natation , vélo ) à une activité à impacts pour laisser souffler tendons et articulations, et du renforcement musculaire pour davantage travailler le haut du corps.

Une autre façon de marcher qui se démocratise de plus en plus en France :

### • La marche qi gong

Le qi gong est un art corporel chinois qui vise à faire circuler l'énergie vitale en travaillant le corps et l'esprit à la fois. Il regroupe plusieurs formes de marches sous le nom Xi Xi Hu. Pratiquée en salle ou en plein air, la marche Xi Xi Hu enchaîne cinq séquences, dédiées à cinq organes : le poumon, le cœur, la rate, le foie et les reins. À chaque séquence, pratiquée entre cinq et dix minutes, correspondent un pas et une façon de respirer. La marche du poumon, par exemple, se déroule ainsi : deux inspirations en posant le pied gauche, puis une expiration en posant le pied droit, et ainsi de suite.

Quels bénéfices ? C'est un bon moyen de relâcher les tensions, musculaires et mentales. La coordination du mouvement et de la respiration demande de l'entraînement. La marche Xi Xi Hu se rapproche d'une forme de méditation. Elle est également excellente pour le corps, en favorisant une meilleure circulation de l'oxygène.

Comment s'initier ? Cela ne s'improvise pas. Il faut apprendre auprès d'un enseignant qualifié. Consultez les listes de l'Union professionnelle de qi gong ( [www.federationqigong.com/](http://www.federationqigong.com/) ).

Pour qui ? Celles et ceux qui cherchent à travailler le mental en même temps que le corps. Aucune contre-indication, mais il faut adapter sa pratique à son corps : ne pas trop forcer sur la respiration au début, au risque de frôler l'hypoxie.



## 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 : deux mains



### 5 questions à Robert Juillerat

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Robert Juillerat : « J'ai 64 ans, à la retraite depuis peu et adhérent au club pour mon plus grand plaisir. »

EG : « Quelle est ta principale qualité ? »

RJ : « Minutieux, surtout dans le bricolage. Pour moi, un travail bien exécuté me permet de me dire que le temps que j'y ai passé a été utilisé à bon escient. »

EG : « Quel est ton héros dans la vie réelle, la fiction ou dans l'histoire ? »

RJ : « Robert de Niro. C'est un personnage dont j'apprécie le jeu d'acteur. C'est un des meilleurs acteurs qui existent. Je lis tout ce qui peut être écrit à son sujet... je suis vraiment un très grand fan. »

EG : « Si tu pouvais être quelqu'un d'autre le temps d'une journée ? »

RJ : « On rejoint la question précédente : Robert de Niro ! Et participer à une journée de tournage. »

EG : « Tu peux te réincarner en animal, lequel choisis-tu ? »

RJ : « Un félin déjà... le guépard. »

EG : « Quel est ton plus gros challenge, effectué ou à venir ? »

RJ : « Un grand trek dans les Andes ! Mais encore faut-il que j'arrive à convaincre ma compagne qui n'est pas très chaude pour cette aventure ! »

### Portrait chinois :

Si tu étais une saison ? RJ : « Le printemps. C'est comme un redémarrage... »

Si tu étais un des 5 sens ? RJ : « L'odorat, je suis très sensible aux odeurs. »

Si tu étais un pays ? RJ : « La Suisse, mes origines et cela fait référence à ma maniaquerie. »

Si tu étais une ville ? RJ : « Washington, pour la pluralité des endroits à voir. Je l'ai visitée et j'ai beaucoup aimé cette ville »

Si tu étais un plaisir ? RJ : « La gourmandise ! Ça ne va pas en étonner certains. »



## AGENDA

02 mars : sortie raquettes / ski de fond (ou 10 mars en cas de mauvaise météo)

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

« Le football, c'est comme les échecs,  
mais sans les dés »

*Franck Ribéry*

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

mail : [eg.marche.trail@gmail.com](mailto:eg.marche.trail@gmail.com)



Endurance Grignon