

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

Un mois de mars bien rempli qui s'achève après les sorties conviviales des 3 et 23 mars : rando raquettes/ski de fond au Saisies et raquettes au clair de lune au refuge de l'Arpettaz. Eric nous proposait aussi une sortie dominicale plus longue qu'à l'habitude et une seconde de 38 km est encore prévue pour ce dimanche 31. Avec une belle participation sur ces 2 sorties, d'autres seront proposées de temps en temps sur des formats longs (20 km ou +). Le 14 avril se déroulera le trail du Mont St Michel à Barby. Cette course fait partie de celles qui sont prises en charge par EG. Le remboursement, dans la

limite de 40 €, interviendra lors de l'AG 2024. A noter aussi que les inscriptions pour le trail de Tamié, autre course de cette liste et qui aura lieu en juin, sont ouvertes. Comme chaque année depuis 3 ans maintenant, on change d'heure = on change de lieu de RDV le jeudi. A compter de jeudi 4 avril, les RDV du jeudi seront à 18h15 au stade de Grignon. Nous allons pouvoir réinvestir la forêt de Rhonne et ses chemins caillouteux, boueux, mais ô combien agréables à fouler. Enfin, il reste encore quelques heures (31 mars) pour s'inscrire au repas du club du 26 avril à l'A Cantineta.

SOMMAIRE

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,
Avec l'âge, les raideurs...

Pages 4 & 5

Portrait

Indice : 2 mains

Page 6

Retours d'aventures

bientôt

L'Agenda,
Les Courses
Les entraînements

Page 7

VIE DU CLUB

La sortie aux Saisies pour une rando-raquettes (sans raquettes) et une initiation au skating s'est déroulée le 3 mars et a réuni une quinzaine d'adhérents, 6 au skating et 9 pour la rando. Malgré un ciel qui se voilera progressivement et un léger vent frais, chacun aura pu profiter agréablement de cette matinée dans son choix d'activité. Tout le monde s'est retrouvé pour partager son pique-nique sur la terrasse de la Cabale autour d'un verre de l'amitié, chaud ou froid, pétillant ou pas...



Rando raquettes au clair de lune du 23 mars. Une sortie conviviale prometteuse... Malheureusement, le manque crucial de neige et le ciel couvert n'aura pas permis d'utiliser les raquettes mais des percées dans la couverture nuageuse aura laissé entrevoir quelques rayons de lune. 19 adhérents ont pu parcourir les presque 5 km pour rejoindre le refuge de l'Arpettaz et passer malgré tout une bonne soirée dans la bonne humeur.



La sortie d'automne se fera à Gap. C'est le trail Gapencimes qui est retenu pour cette sortie et qui se déroulera le weekend des 5 et 6 octobre 2024. Le samedi 5, 3 courses sont proposées : le trail rose au profit de la recherche contre le cancer du sein, 7km et 250 D+, un 10 km et 330 D+ et un 15 km et 550 D+. 2 autres courses le dimanche matin : 29 km et 1350 D+ et 49 km avec 2360 D+. Les marcheurs sont autorisés sur le trail rose (7km 250 D+) ou un parcours randonnée pourra être tracé par nos soins. Plus d'infos à venir prochainement.



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. Il reste des dossards pour la marche. 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 au repas à Karine en précisant votre choix de repas : plat : fritures/frites/salade ou beignets de Pdt/jambon cru, dessert : tarte pomme/poire ou brownie avec glace vanille pour chaque.



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 - Albertville

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 une panoplie à ses couleurs : Tee-shirt, flasque, coupe-vent, tapis (dans la limite des stocks disponibles)

Contact : L'un des membres du Bureau

Le Bureau

Eric Mahler, Président
David Gury : vice-président
Jean-Paul Contant : trésorier
Denis Carle : trésorier adjoint
Nathalie Bullet : secrétaire
Jean-Luc Tournafond : secrétaire adjoint
Caroline Rols : membre actif
Karine Gardet : membre actif



Comment soulager les raideurs : ces 6 conseils sont efficaces !

Tous ceux d'entre nous qui courent régulièrement ont souffert une ou plusieurs fois de la redoutable et ennuyeuse raideur qui, selon la période de la saison, est plus ou moins fréquente.

Dans cet article, nous allons vous expliquer un peu plus en détail ce que sont les raideurs. Et surtout, nous allons vous donner quelques conseils pour atténuer la douleur qu'elles provoquent et l'importance de les prévenir autant que possible.

Une brève explication de ce que sont les courbatures et de leurs causes

Les courbatures sont des douleurs musculaires qui apparaissent après avoir exposé notre corps et nos muscles à un effort excessif produisant des micro-déchirures. Celles-ci se manifestent par des douleurs musculaires plus ou moins intenses en fonction de l'effort fourni.

Les courbatures sont des douleurs ou des élancements d'origine musculaire qui se manifestent dans le corps, en particulier dans les extrémités, après un exercice violent, continu ou extraordinairement énergique (définition tirée du dictionnaire médical de la Clínica Universidad de Navarra).

Les raisons de leur apparition peuvent être diverses, allant d'une mauvaise planification de notre saison ou d'un surmenage à des moments précis que nos muscles ne peuvent assimiler correctement.

L'importance de la prévention des raideurs

Les raideurs sont-elles inévitables ? C'est une question que nous nous sommes tous posée un jour ou l'autre. Il est essentiel de s'échauffer avant l'entraînement ou la compétition, comme nous le verrons plus loin. Toutefois, les courbatures peuvent apparaître dès que l'on fait trop d'efforts.

La bonne planification de nos efforts est très importante, non seulement pour obtenir de bons résultats sportifs, mais aussi pour éviter les blessures et le surmenage qui conduisent inévitablement à l'apparition de raideurs.

Comment soulager les raideurs : les 6 conseils sont efficaces !

Nous en savons à présent un peu plus sur les raideurs et les raisons qui les provoquent. Nous vous proposons donc une série de conseils pour soulager la douleur et, dans la mesure du possible, prévenir son apparition.

1) Hydratation :

L'importance de l'eau et des électrolytes pour prévenir et soulager les raideurs

Une bonne hydratation est essentielle lors de l'entraînement. Une hydratation correcte avant, pendant et après l'exercice nous aidera à améliorer nos performances et à accélérer notre récupération.

Nous devons tenir compte de différents aspects tels que la température et l'humidité, la durée et l'intensité de l'entraînement, afin de procéder à une hydratation correcte. Il est recommandé de boire 300 ml de liquide par heure, mais toujours en fonction des aspects mentionnés ci-dessus.

Au cours de nos séances d'entraînement ou de nos compétitions, nous perdons 2 % de notre poids corporel, en grande partie à cause de la perte d'eau corporelle due à la transpiration. Cela représente une réduction d'environ 20 % de notre capacité aérobie (selon une étude d'Armstrong et de ses collègues réalisée en 1985).

Les boissons isotoniques sont également très importantes et essentielles pendant l'exercice physique. Elles nous aident à récupérer plus rapidement, car elles reconstituent les électrolytes et l'énergie perdus pendant l'exercice. Elles nous aident aussi à retarder la fatigue, à éviter les blessures et à accélérer notre récupération. En effet, elles contiennent des sels dissous qui sont perdus par la transpiration et contiennent généralement des sucres simples pour nous apporter des calories supplémentaires.

2. Bien manger :

Comment certains aliments peuvent aider à accélérer la récupération.

Une alimentation correcte après nos séances d'entraînement ou nos compétitions est fondamentale pour améliorer notre récupération.

Bien entendu, il n'est pas seulement important de manger après l'entraînement. L'alimentation est essentielle aussi avant et pendant nos efforts, et encore plus si nous les faisons lors de séances de longue distance où nous poussons notre corps et nos muscles dans leurs derniers retranchements.

Les aliments tels que les fruits et les légumes sont avant tout une grande source de fibres, de vitamines, de minéraux et possèdent de grandes propriétés anti-inflammatoires qui nous aideront à récupérer. En outre, l'huile d'olive, les noix et les aliments riches en hydrates de carbone, tels que les pâtes ou le riz, sont également fortement recommandés après un effort physique important.

Le plus important est d'avoir des habitudes alimentaires quotidiennes correctes qui nous apportent les nutriments et l'énergie dont nous avons besoin pour nos activités. Le mieux est d'éviter autant que possible les aliments transformés ou les aliments contenant de grandes quantités de graisses hydrogénées.

3. Étirements et échauffement :

L'importance de la préparation du corps avant et après l'effort

Les exercices d'étirement (corrects) avant l'entraînement doivent être considérés comme faisant partie de l'entraînement. Les avantages des étirements sont multiples : nous augmentons progressivement la température de nos muscles pour favoriser une meilleure circulation sanguine et préparer nos muscles à l'effort suivant. Bien entendu, l'intensité des étirements sera fonction de la séance que l'on va effectuer.

Si un bon échauffement est important, il est encore plus important d'effectuer une phase de refroidissement correcte au moyen d'un léger jogging au cours duquel nous aiderons nos fibres musculaires à réutiliser les concentrations élevées de lactate que nous avons pu avoir pendant notre entraînement. Nous éliminerons ainsi les substances nocives qui provoquent en partie l'apparition de futures raideurs.

Les étirements, qu'ils soient effectués après l'entraînement ou dans les heures qui suivent - il y a actuellement beaucoup de controverses à ce sujet -, doivent être réalisés correctement pour réduire la tension et la congestion des fibres musculaires. Cela nous aidera à récupérer plus rapidement et à mieux préparer le corps pour les prochaines séances d'entraînement.

4. Massage et pressothérapie :

Des techniques efficaces pour soulager les courbatures post-exercice

Une visite chez votre kinésithérapeute est indispensable si vous pratiquez régulièrement une activité physique. Les objectifs d'un massage sportif peuvent être divers : préparer les tissus musculaires à de futurs défis, prévenir de futures blessures et améliorer l'état des tissus de nos muscles après un grand effort.

L'idéal est d'effectuer des massages périodiquement tout au long de la saison, en les intégrant dans une planification correcte, en même temps que d'autres aspects tels que la nutrition, l'hydratation, etc.

L'utilisation de systèmes de récupération basés sur l'application d'une pression d'air pour améliorer la circulation sanguine dans nos jambes a proliféré ces dernières années. Ces systèmes accélèrent le processus de récupération et peuvent aider à prévenir les blessures les plus courantes, bien qu'ils impliquent un coût supplémentaire.

5. Un repos adéquat :

Pourquoi le sommeil et le repos actif sont-ils essentiels ?

Le sommeil est le principal moyen de récupération dont nous disposons après nos efforts. Pendant que nous dormons, notre corps reconstitue le glycogène, essentiel pour le sport, et de nouveaux brins de protéines sont formés pour aider à réparer les fibres musculaires les plus endommagées. Il est recommandé de dormir entre 7 et 8 heures par jour. Cependant, nous savons tous combien il est difficile de le faire en raison de nos engagements quotidiens. Nous devons donc essayer de faire en sorte que les heures de sommeil soient de qualité pour favoriser la récupération musculaire.

Le repos actif apporte d'innombrables avantages à notre récupération. Il consiste à consacrer nos jours de repos à l'entraînement, ou à compléter nos séances, par d'autres activités sportives qui requièrent moins d'intensité. Cela permet à notre organisme de récupérer plus facilement. Des sports tels que la natation ou le cyclisme en sont deux excellents exemples.

6. Alternatives naturelles :

Remèdes maison et suppléments pour soulager les raideurs

Nous avons déjà abordé l'importance d'une bonne hydratation et de boissons isotoniques avant, pendant et après l'entraînement afin de récupérer plus efficacement et d'éviter, dans la mesure du possible, l'apparition de raideurs ou d'en atténuer la douleur.

L'un des grands exemples de remèdes maison est la préparation facile à domicile de boissons. Nous pouvons y mélanger des sels et des sucres et ajouter de l'eau ou un autre liquide pour obtenir un litre de boisson qui aura presque les mêmes effets que les boissons isotoniques commerciales. Les boissons à base de jus de citron ou d'eau de coco sont deux des exemples les plus clairs, en tenant toujours compte des goûts et des besoins de chaque personne.

Résumé et motivation pour appliquer ces conseils à votre routine d'entraînement

Dans cet article, nous avons vu que, dans la plupart des cas, l'apparition de raideurs est inévitable. Néanmoins, si nous avons une bonne planification et que nous ne poussons pas notre corps au surentraînement, nous pouvons les éviter dans la plupart des cas.

Nous devons être conscients qu'elles peuvent apparaître et qu'elles sont très différentes des blessures, car celles-ci impliquent un degré plus élevé de douleur et de récupération. Dans tous les cas, nous espérons que les conseils que nous avons partagés avec vous dans cet article vous aideront à atténuer la douleur.

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 : étoile des neiges



5 questions à **Grégory Bastier**

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Grégory Bastier : « J'ai 38 ans, heureux parent de 2 petits garçons de 5 ans et 8 mois, passionné de sport, course à pied, trail et vélo et j'ai pour profession : masseur sportif. »

EG : « Depuis quand es-tu à Endurance Grignon ? »

GB : « C'est tout nouveau, j'ai adhéré en octobre 2023. »

EG : « A quoi ressemble une journée type ? »

GB : « Déjà c'est un réveil en famille, on prend le petit déjeuner en famille afin de débiter la journée avec une bonne énergie, je dépose mon loulou à l'école puis soit je m'occupe du petit dernier toute la journée soit c'est journée massages où je me rends à mon salon à vélo. Je mets un point d'honneur à faire une majorité de mes déplacements à vélo. Le dernier moment important de la journée, c'est en famille le soir, en se racontant chacun sa journée puis en prenant le repas tous ensemble. »

EG : « Quel est le son ou le bruit que tu détestes le plus ? »

GB : « Le bruit des mobylettes ou des 50 qui pétaradent. »

EG : « Quand as-tu ri aux larmes pour la dernière fois ? »

GB : « Cette semaine, un épisode de « Lol, qui rit sort. »

EG : « Quel est ton livre de chevet ? »

GB : « Laurent Gounelle, Intuitio »

Portrait chinois :

Si tu étais un animal ? GB : « Un oiseau migrateur, un sentiment de liberté. »

Si tu étais un moment de la journée ? GB : « Le matin, c'est la perspective de rencontrer de nouvelles personnes, d'apprendre de nouvelles choses... »

Si tu étais un paysage ? GB : « La vue de ma terrasse : une belle prairie avec des vaches et une belle montagne en arrière-plan. »

Si tu étais une célébrité ? GB : « Thibaut Pinault, c'est un cycliste qui m'a procuré énormément d'émotions. »

Si tu étais un jeu vidéo ? GB : « Mario Kart... j'y ai passé des heures... »



AGENDA

14 avril : Trail du Mont St Michel

26 avril : repas du club

5 mai : sortie de printemps, trail du Laudon

9 juin : Trail du fort de Tamié

Les entraînements

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

Les courses avec participation EG

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



**Quand t'achètes
un chapeau de paille chez IKEA,
et qu'il n'y a pas la notice de montage**

L'IMPERTINENCE DU MOIS

**« La vitamine C...
Mais elle ne dira rien ! »**

Anonyme

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

mail : eg.marche.trail@gmail.com



Endurance Grignon