

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 16 | JANVIER 2022 |



2022

happy New Year

A LA UNE

Cette année 2021 qui se termine ne sera pas beaucoup plus mémorable que la précédente mais malgré les différentes restrictions plus ou moins liberticides mises en place, nous avons pu malgré tout profiter un tant soit peu de nos activités de plein air. 2021 se termine et sans trop vouloir s'épancher sur des bilans, nous pouvons quand même affirmer que la reprise des activités depuis le début de cette nouvelle saison 2021/2022 est mitigée. La participation des adhérents EG aux différentes manifestations sportives et/ou caritatives organisées depuis septembre est moindre qu'il y a 2 ans en arrière. La crise sanitaire et les intempéries de ces derniers jours n'y sont certes pas étrangers.

Pour 2022, notre optimisme reste un très bon atout pour continuer d'avancer et vous proposer des sorties conviviales, ludiques et attrayantes. Alors nouvelle est l'année, nouveaux sont les espoirs, éphémères sont les résolutions, troublés sont les esprits après la fête mais toujours sincères sont nos vœux pour vous. Que 2022 soit, pour vous et pour vos proches, comme un feu d'artifice, plein de moments forts, brillants, d'émotions et de bonnes surprises.

VIE DU CLUB

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

SPORT ET SANTE

Les bienfaits de la marche rapide
En page 4

AG page 5

Extraits du PV de l'AG

INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 5

AGENDA

Décembre

Téléthon et vin chaud

Janvier

Galette

Février

Repas du club

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

Trail de Tamié 2021
Arly Cimes – Crest Voland
Fort du Mont – Albertville
Val Tho Summit Games
Trail du bouquetin à Pralognan
Cami City Run - Albertville

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison



AGENDA

16 janvier 2022 : Galette et jus de pommes chaud

18 février 2022 : repas du club

19 mars 2022 : Raquettes au clair de lune + resto



Les RDV du week-end

Le Bureau a souhaité mettre en place le système de réponse au SMS du jeudi pour la participation aux sorties du week-end. Cela permet aux responsables de groupe de savoir à l'avance le nombre d'adhérents présents et de maintenir ou non la sortie en fonction du nombre de réponses. Le « chef » de groupe prévient les personnes qui ont répondu, bien évidemment, s'il décidait d'annuler la sortie par faute de présence suffisante.

D'autres infos

Une destination de sortie pour une activité de raquettes au clair de lune suivie d'un repas au restaurant est à l'étude. Cette activité est programmée le 19 mars 2022 sous réserves d'un ciel dégagé afin de profiter du clair de lune. Pensez à vous équiper de raquettes si ce n'est pas encore fait ou empruntez celles de vos amis qui ne peuvent pas venir. Cette sortie devrait être très intéressante et magique, pour peu que le temps soit avec nous.



Trail et relais de Tamié

+ d'infos

12 adhérents EG étaient présents sur la marche ou la course organisées entre Esserts-Blay et Grignon le 4 décembre dernier au profit du Téléthon, 4 marcheurs sur 24 et 8 coureurs sur 16. Merci aux participants et bravo pour avoir bravé les intempéries pour cet acte de solidarité.

Trail de Noël aux Saisies



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

Les 2 paires de chaussures de trail n'ayant pas trouvées preneur, nous les avons offertes pour le Téléthôn.



Sortie dominicale EG avec vin chaud à l'arrivée...

Une trentaine d'adhérents se sont retrouvés ce dimanche 19 décembre pour le traditionnel vin chaud de fin d'année qui aura été apprécié puisque les températures matinales avaient peine à se maintenir dans le positif. Une sortie qui commence par une marche et une course d'environ 1h30 où chaque groupe avait décidé d'aller toucher le soleil à Mercury. Ce dernier absent de notre ciel depuis plusieurs jours aura remonté le moral de tous les participants. Le retour dans la grisaille d'Albertville n'aura été motivé que par la promesse d'un bon verre de vin chaud ou un café accompagné de quelques gâteries histoire de reprendre les calories perdues pendant les 90 minutes précédentes. Un bon moment de convivialité comme on les aime. Merci à Jean Paul pour le vin chaud et les papillotes, à Sylvie pour le pain d'épices, à Zaza pour le café et le thé et à Caro pour le gâteau au chocolat.



SPORT ET SANTE

6 BIENFAITS DE LA MARCHÉ RAPIDE

A mi-chemin entre la marche de promenade et la course, la marche rapide, qui s'effectue en moyenne à une allure allant de 6 à 9 km/h, présente de multiples bienfaits pour le corps. Voici les 6 bonnes raisons de mettre un pied devant l'autre à un rythme plus soutenu.

1 - BONNE POUR LE CŒUR ET LES ARTÈRES

Tout d'abord, cette activité physique accessible à tous, ou presque, favorise la circulation sanguine. En effet, à chaque pas, le mouvement du pied et des jambes propulse le sang vers le haut, à travers tout le corps. Elle diminue ainsi les risques de développer des maladies cardio-vasculaires et contribue à réduire la pression artérielle.

Selon la Fédération française de cardiologie, 30 minutes de marche par jour réduit en moyenne de près de 20% le risque d'infarctus.

2 - AIDE À LUTTER CONTRE LA CELLULITE

En améliorant la circulation sanguine, la marche rapide permet également de limiter l'apparition des varices (veines dilatées visibles sous la peau, localisées souvent au niveau des jambes et des cuisses), mais aussi de la cellulite. Dans certains cas, la formation des capitons, les amas graisseux dans les tissus, est en effet liée à une rétention d'eau due à une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

3 - AMÉLIORE LE TRANSIT

La marche active est également recommandée aux personnes souffrant de troubles du transit et digestifs. C'est en effet un excellent moyen de lutter contre les ballonnements, les brûlures d'estomac, ou encore la constipation. Et pour cause, elle permet de détendre les muscles des intestins, améliorant ainsi la digestion et l'évacuation des selles.

4 - RÉDUIT LE STRESS

Sans compter qu'elle réduit considérablement le stress, souvent facteur de symptômes digestifs variés. Quand on marche régulièrement à vive allure (au moins 4 fois par semaine et pendant minimum 30 minutes), le cerveau sécrète plus d'hormones du bien-être, comme la sérotonine et la dopamine, et moins de cortisol, l'hormone du stress.

5 - FAVORISE LA PERTE DE POIDS

D'autre part, la marche rapide permet d'affiner sa silhouette, à condition toutefois de ne pas compenser cette dépense énergétique avec du grignotage. Comme toute activité physique, elle doit être complétée par une alimentation saine et équilibrée. En marchant à une vitesse comprise entre 6 km/h et 8km/h pendant 1 heure, on brûle entre 300 à 500 calories.

A noter que ce sport est particulièrement recommandé en cas de surpoids, car contrairement à la course à pied, il n'y a pas de gros impacts répétés avec le sol, susceptibles de causer des douleurs articulaires.

6 - RENFORCE TOUT LE CORPS

Enfin, elle tonifie tout le corps. Quand on marche à un rythme soutenu, on fait travailler les muscles des bras, des cuisses, ischio-jambiers et quadriceps, ainsi que ceux des épaules, du dos, et des fesses. On contracte le grand, le moyen et le petit fessier. Ces trois groupes musculaires permettent les mouvements de la cuisse et agissent ensemble dans la stabilisation du bassin.

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.

Optique Sergent rue de la république Albertville

Condition : carte adhérent Endurance Grignon –

30% sur solaires et 30 % sur les montures

NOS PARTENAIRES



Les entraînements

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15, parking mât olympique, Course
- Samedi : selon sms du jeudi – PPG 10h stade d'Albertville avec pass sanitaire
- Dimanche 9 h 00, parking du mât olympique, Course et marche dynamique (ou sms du jeudi si changement de lieu de RDV).



L'IMPERTINENCE DU MOIS

« J'ai toujours été surpris qu'un record battu ne se soit jamais plaint. »

...

Anonyme