FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 27 | JANVIER 2023 |

A LA UNE

Les années se suivent et ne se ressemblent pas ! Après les différentes contrariétés de ces 3 dernières années, EG tient la tête hors de l'eau. Nous sommes aujourd'hui 78 adhérents, un nombre en baisse depuis le confinement malgré un léger regain l'an passé, et la moyenne d'âge est de 57 ans. Comme pour nombre d'associations partout en France, EG subi aussi le manque de bénévoles, ces personnes indispensables à la réalisation de projets divers et variés de toute association. Nous restons toutefois optimistes pour cette nouvelle année en gardant l'espoir de voir revenir les Duos de Grignon pour 2024. Avant cela, ce début d'année nous réunira le 15 janvier pour la traditionnelle galette, un moment convivial attendu par tous.

Nous avons été un peu moins d'une vingtaine d'adhérents marche et course cumulés à participer au téléthon de Grignon – Monthion – Esserts-Blay qui totalisait environ 150 participants à la marche et une cinquantaine sur la course. Bravo et merci à tous pour votre participation en sachant que la somme reversée à l'association française contre les myopathies était de 8975 €. Le 18 décembre dernier sous un soleil bien présent, nous étions une quarantaine d'adhérents à partager un moment convivial autour d'un verre de vin chaud préparé par Jean-Paul ou de thé accompagné d'un morceau de pain d'épices ou de gâteau réalisés par Sylvie, Caroline et Nathalie.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Janvier
Galette

Février
Ski de fond/raquettes

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

La marche nordique, découverte.
En pages 4 et 5

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

- Fort du Mont 2022 – Albertville
- Trail de Noël aux Saisies
- Cami City Run – Albertville
- Trail de Tamié - Mercury
- Arly Cimes – Crest Voland
- Défi de l'Olympe – Brides les Bains

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2023 sous réserve de la présence physique

AGENDA

15 janvier : Galette (ou 22/01 en fonction de la météo)

11 février : sortie ski de fond / raquettes (ou 18/2, météo)

4 mars : Raquettes au clair de lune (ou 11/3, météo)

31 mars : Repas du club

+ d'infos

Début janvier nous vous enverrons les infos pour notre sortie club de Printemps au marathon de Bresse-Dombes ainsi que le bulletin d'inscription. Au programme : marches, 10 km, semi et marathon (solo et relais à 2 ou 4).

Encore + d'infos

Pascal participera à la 6000 D (27 au 29 juillet 2023) cet été à Aime / La Plagne. Il propose de constituer un groupe de 12 personnes (à minima) qui seraient intéressées de participer à cette course, afin de profiter de tarifs avantageux clubs. La 6000 D c'est plusieurs formats de courses : 6000 D (69 km et 3400 D+), 6000 D relais à 3 (21 km-1560D+ et 260D- / 26,8 km-1690D+ et 1750D- / 20,4km-160D+ et 1430D-), la 6D marathon (43km-2000D+), la 6 Découverte (11km-600D+) et la 6D BOB (1,5km-125D+ dans la piste de bobsleigh en mode compétition avec classement ou loisir sans classement). Plus d'infos dans les prochaines feuilles EG. N'hésitez pas à vous rapprocher de Pascal pour plus d'infos.

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

VIE DU CLUB

Infos en vrac

Un nouveau partenaire vient s'ajouter à TDR, Intersport et Optique Sergent : Ekosport. Vous trouverez en bas de cette Feuille EG les documents afin d'accéder aux avantages offerts par ces magasins.

D'autres infos

Nous envisageons d'organiser le repas du club sous un nouveau format. En fonction de sa faisabilité, il devrait se dérouler au bowling d'Albertville sous forme d'apéro dinatoire avec parties de bowling

Le mot du Président

Comme un éternel renouvèlement, cette année 2022 s'achève pour laisser place à une page blanche que je vous souhaite de remplir des plus belles promesses… Que cette nouvelle année vous emmène vers de nouveaux horizons, des projets qui réussissent, vous fasse découvrir de beaux paysages, des rencontres marquantes, vous donne de l'énergie, une santé de fer.

Je vous adresse tous mes vœux de joies, de prospérité et de santé, pour vous et ceux qui vous sont cher.

SPORT ET SANTE

De plus en plus populaire auprès des marcheurs et fondeurs, la marche nordique est une activité physique aux multiples bienfaits pour le corps et l'esprit. Relativement douce, elle permet de renforcer les muscles, perdre du poids et ménager les articulations tout en s'immergeant en pleine nature.

Petite histoire de la marche nordique

C'est en Finlande dans les années 30 qu'apparaît la marche nordique, dans le cadre de l'entraînement des fondeurs durant la saison estivale. L'objectif était alors de parfaire les techniques sans souffrir de l'absence de neige. La sauvakavely (nom finnois) venait de naître ! Progressivement, la discipline gagne en popularité et sort de la marginalité pour s'imposer comme un sport à part entière, dont les multiples bienfaits ne tardent pas à être identifiés.

L'internationalisation et le développement de bâtons adaptés accéléreront le cours des choses : à partir des années 80, la marche nordique s'expatrie aux États-Unis et dans le reste de l'Europe, avant d'aboutir à sa configuration actuelle courant des années 90. Sport de plein air par excellence et loisir à la fois, elle fait désormais partie intégrante du panel d'activités nordiques.

Débuter en marche nordique

En dépit de son nom, la marche nordique se pratique aussi bien en été qu'en hiver. Ouverte à tous, qu'importe l'âge ou la forme physique, elle nécessite l'apprentissage de techniques particulières, qui peuvent s'acquérir entre amis ou auprès des fédérations locales d'athlétisme. Pour marcher à vive allure comme un pro, il faut mêler marche de randonnée classique et le pas du ski de fond. Avec du temps et de la motivation, la progression peut se révéler exponentielle.

La spécificité de la marche nordique est la position des bâtons, qui permettent de se projeter rapidement vers l'avant. Contrairement à la marche normale, les bâtons ne sont pas tenus à la verticale à l'avant du corps, mais sont orientés avec leurs pointes dirigées vers l'arrière, comme en ski nordique.

Parce que la dépense calorique double par rapport à la marche traditionnelle, la marche nordique est une activité d'endurance idéale pour perdre du poids, mais aussi pour dynamiser à la fois le souffle et le cardio. Comparé au footing et grâce aux bâtons, il y a peu de chocs, ce qui limite les risques de blessures. Rares sont les sports en mesure de faire travailler en douceur jusqu'à 80 % des muscles du corps et de les tonifier sans heurts. Tonification, bien-être mental et physique, les raisons ne manquent pas pour découvrir cette discipline.

Comme pour la majorité des sports, au-delà des forces et capacités du corps, il s'agit avant tout d'une question de volonté et d'aspiration à l'effort.

Où pratiquer la marche nordique ?

Ce sport se pratique avant tout sur les domaines nordiques, qui ont l'avantage de constituer des terrains plats adaptés et qui disposent le plus souvent d'itinéraires prévus pour. Vous pouvez tout à fait sortir hors des sentiers battus sur les chemins vicinaux à proximité de chez vous ou sur des territoires plus éloignés tant que ceux-ci ne souffrent pas de dénivelés ou de passages délicats qui transformeraient la marche nordique en randonnée classique. Les plateaux, fonds de vallées et bois sont particulièrement indiqués, sans oublier les plaines ouvertes dignes des grands espaces scandinaves.

S'équiper pour découvrir la marche nordique

Si l'on excepte une bonne paire de chaussures, l'élément indispensable est un duo de bâtons de marche nordique. Ils diffèrent des bâtons de randonnée sur plusieurs aspects, car il ne s'agit pas de la même pratique. Si vous cherchez à vous en procurer, tournez-vous vers les monobrins construits en carbone, et vérifiez-en le pourcentage : plus celui-ci est élevé, plus l'impact des vibrations sera minimisé sur les articulations et les bras, et plus les bâtons seront légers. À l'opposé, les bâtons de randonnée misent sur la robustesse dans des dénivelés parfois traîtres, ce qui explique pourquoi ils sont élaborés en aluminium. Enfin, le confort des dragonnes, dits « gantelets » en raison de leur structure au niveau du pouce, est crucial pour assurer la fluidité et la régularité du mouvement.

Les vêtements sont le dernier élément technique qui aidera les néophytes à apprécier leur expérience de marche nordique. L'essentiel est d'évacuer la transpiration tout en évitant l'emprise du froid quand les conditions météorologiques ne sont pas au rendez-vous — chose que les fibres synthétiques et la laine mérinos accomplissent très bien. Nous conseillons d'utiliser le système multicouche classique en trois épaisseurs :

- ✓ Une première couche thermique au ras du corps, pour générer de la chaleur et pomper la sueur,
- ✓ Une seconde couche servant d'isolation thermique, par exemple une polaire ou un jersey,
- ✓ Une troisième couche imperméable et respirante, afin de se protéger des intempéries et du vent.

Enfin, si vous marchez en hiver, il est crucial de protéger les extrémités du corps, car ce sont elles qui refroidissement le plus rapidement. Prêtez donc grande attention à vos pieds et à vos mains avec un bonnet ou une paire de gants, mais aussi de vos yeux avec des lunettes de ski indice 3 minimum. Une fois en tenue, tout débutant sera dans les meilleures conditions pour découvrir la marche nordique.

Des nouvelles de l'autre bout du monde

Notre amie Carine s'est bien intégrée dans son nouvel environnement et a été rejointe par sa petite famille début décembre. Loin de ses montagnes natales, elle n'en garde pas moins les automatismes : décembre, c'est ski ! Avec nos températures de cette fin d'année, nous ne sommes pas loin d'avoir le même moyen comme remontée mécanique !

Les entraînements

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15, parking du mât olympique, Course
- Samedi 10h00, PPG au stade d'Albertville
- Dimanche 9 h 00, parking du mât olympique, Course et marche dynamique (ou sms du jeudi si changement de lieu de RDV).

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

« Le chocolat est notre ennemi.

Et fuir devant notre ennemi, c'est lâche. »

…

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : eg.marche.trail@gmail.com

Endurance Grignon

LISTE DES MAGASINS DU GROUPE

ekosport

EKOSPORT FRONTENEX
10 RUE DE L'INDUSTRIE
73 460 FRONTENEX
TÉL. 04 79 10 72 63
MAIL : SHOP-FRONTENEX@EKOSPORT.FR

EKOSPORT ST ALBAN LEYSSE
173 RUE DES EGLANTIERS
73 230 ST ALBAN LEYSSE
TÉL. 09 72 17 52 90
MAIL : SHOP-STALBAN@EKOSPORT.FR

EKOSPORT ST MARTIN D'HERES
30 AVENUE GABRIEL PERI
38 400 ST MARTIN D'HÈRES
TÉL. 04 76 62 04 77
MAIL : SHOP-STMARTIN@EKOSPORT.FR

EKOSPORT LANDIERS
2631 AVENUE DES LANDIERS
73 000 CHAMBÉRY
TÉL. 04 79 62 27 60
MAIL : SHOP-CHAMBERY@EKOSPORT.FR

EKOSPORT GAP
45 AVENUE BERNARD GIVAUDAN
05 000 GAP
TÉL. 09 72 17 52 70
MAIL : SHOP-GAP@EKOSPORT.FR

EKOSPORT ANNEMASSE
32 RUE DE LA RÉSISTANCE
74 100 ANNEMASSE
TÉL. 09 78 31 41 55
MAIL : SHOP-ANNEMASSE@EKOSPORT.FR

EKOSPORT ST PRIEST
183 ROUTE DE GRENOBLE
69 800 SAINT-PRIEST
TÉL. 09 72 17 52 80
MAIL : SHOP-STPRIEST@EKOSPORT.FR

SPORT 2000 ST ALBAN LEYSSE
450 AVENUE DE CHAMBÉRY
73 230 SAINT-ALBAN-LEYSSE
TÉL. 04 79 33 51 06
MAIL : CONTACT@SPORT2000-CHAMBERY.COM

SPORT 2000 DRUMETTAZ
CENTRE COMMERCIAL LECLERC
73 420 DRUMETTAZ
TÉL. 04 79 52 23 26
MAIL : CONTACT@SPORT2000-DRUMETTAZ.COM

SPORT 2000 EPAGNY
ZONE COMMERCIALE D'EPAGNY
74 330 EPAGNY
TÉL. 04 50 22 02 19
MAIL : CONTACT@SPORT2000-EPAGNY.COM

DEGRIF SPORT AIX LES BAINS
12 BD DE LATTRE TASSIGNY
73 100 AIX-LES-BAINS
TÉL. 04 79 35 04 06
MAIL : CONTACT@DEGRIFSPORT-AIXLESBAINS.COM

DEGRIF SPORT PONTCHARRA
CENTRE COMMERCIAL SUPER U
38 530 PONTCHARRA
TÉL. 04 76 97 92 28
MAIL : CONTACT@DEGRIFSPORT-PONTCHARRA.COM

DEGRIF SPORT SEYNOD
CENTRE COMMERCIAL ARCAL'OZ 2
74 600 SEYNOD
TÉL. 04 50 02 22 69
MAIL : CONTACT@DEGRIFSPORT-SEYNOD.COM

DEGRIF SPORT RUMILLY
CENTRE COMMERCIAL HYPER U
74 150 RUMILLY
TÉL. 04 50 45 18 76
MAIL : CONTACT@DEGRIFSPORT-RUMILLY.COM

EKOSPORT GRENOBLE
5 RUE CHARLES DARWIN
38400 SAINT-MARTIN-D'HÈRES
TÉL. 04 38 37 40 40
MAIL : CONTACT@ESPACEMONTAGNE-GRENOBLE.FR

EKOSPORT EPAGNY
252 RUE DU CENTRE
74 330 EPAGNY
TÉL. 04 50 22 99 55
MAIL : ESPACEMONTAGNE@EKOSPORT.FR

ENDURANCE GRIGNON

REMISES

ekosport

-15%

DE REMISE*

SUR LES PRODUITS NON REMISES

-5%

DE REMISE*

SUPPLEMENTAIRES SUR LES PROMOS

ST ALBAN LEYSSE - ANNEMASSE - FRONTENEX - GAP

ST PRIEST - ST MARTIN D'HERES - CHAMBERY

EPAGNY - GRENOBLE

* REMISES VALABLES :

Hors cartes cadeaux, Soldes, Promotions, Opérations commerciales et toutes autres remises. Non cumulable. Voir conditions en magasin.

Sous réserve d'un compte client et d'une pièce justificative ou de ce visuel à présenter à chaque passage en caisse.

ENDURANCE GRIGNON REMISES

SPORT 2000

-10% DE REMISE

SUR TOUT LE MAGASIN

ST ALBAN LEYSSE - DRUMETTAZ - EPAGNY

DEGRIF SPORT

-10% DE REMISE SUPPL.

SUR TOUT LE MAGASIN

AIX-LES-BAINS - PONTCHARRA SEYNOD - RUMILLY

* REMISES VALABLES :

HORS CARTES CADEAUX, SOLDES, PROMOTIONS, OPÉRATIONS COMMERCIALES ET TOUTES AUTRES REMISES. NON CUMULABLE. VOIR CONDITIONS EN MAGASIN.

SOUS RÉSERVE D'UN COMPTE CLIENT ET D'UNE PIÈCE JUSTIFICATIVE OU DE CE VISUEL À PRÉSENTER À CHAQUE PASSAGE EN CAISSE.