



# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



### A LA UNE

Une nouvelle année commence et avec elle arrive le temps des bonnes résolutions. Chacun ira de son petit défi ou de sa grande ambition afin de tenir cette promesse faite à soi-même. Endurance Grignon n'est pas en reste puisque notre résolution est chaque année la même : celle de vous apporter de la bonne humeur, de la franche rigolade, de la diversité et de la beauté dans les sorties que nous organisons, mais aussi du soutien et de l'aide autant que faire se peut dans votre progression personnelle. Tout change à chaque nouvelle année, et 2025 ne fera pas exception. J'espère qu'elle vous apportera de

nombreuses aventures et de belles surprises. Que chaque jour soit une occasion de rire, de partager et de profiter des petits moments qui font la vie. L'ensemble des membres du Bureau d'Endurance Grignon vous souhaite, à vous et à ceux qui vous sont cher, une

**Bonne**  
**Année**  
**2025**

### SOMMAIRE

Vie du club

Page 2 & 6

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Qu'est-ce qu'on mange ?

Pages 4 à 6

Portrait

Le mois prochain

Retours d'aventures

Bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 7

## VIE DU CLUB

RDV le 12 janvier à 10h30 pour fêter les rois ensemble autour d'une galette et de jus de pommes chaud après une sortie tranquille d'1h30 pour se mettre en appétit. Le lieu de RDV sera communiqué dans le SMS du jeudi.



Le 15 décembre dernier était organisé le vin chaud du club. Une belle participation à la course ainsi qu'à la marche qui se justifie par la notoriété de la qualité du vin chaud préparé par Jean-Paul et Anne-Marie. C'est au total une quarantaine d'adhérents qui ont pu déguster ce fameux breuvage et de faire honneur aux pâtisseries préparées par Caro, Karine, Sylvie et Nathalie.



3<sup>ème</sup> participation des adhérents d'EG à la corrida de Faverges avec cette année une mère Noël enguirlandée, 2 autres mères Noël sexy avec le pull moche de circonstance et une fraise. Malgré le froid, la bonne humeur était au rendez-vous pour réchauffer ces courageux venus s'amuser sur le parcours de 2,5 km réalisé 4 fois, en solo pour certains, en relais pour d'autres. Un vin chaud est venu clôturer cette soirée.



La sortie club de printemps se déroulera à Ste Agrève, au trail des Monts d'Ardèche, les 17 et 18 mai 2025. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 13 janvier comme cela a été indiqué dans les différents messages envoyés depuis le 20 décembre. Sortie prévue à l'origine à Tain l'Hermitage, nous avons été contraints de modifier la destination en raison des inscriptions closes au 18 décembre après seulement 3 semaines de mise en ligne car complètes. Nous allons devoir anticiper un peu plus pour les inscriptions à nos prochaines sorties afin de nous assurer de disposer d'un nombre de dossards en suffisance ainsi que d'une facilité dans la réservation de l'hébergement.



Une brochette d'Eric



Les vestes commandées par Endurance Grignon ont été livrées et seront proposées à la distribution, contre votre règlement de 30 € par veste, le dimanche 12 janvier 2025 en même temps que la galette. Pour celles ou ceux qui ne pourront pas être disponibles le 12 janvier, elles vous seront remises lors d'un entraînement du mardi ou du dimanche à partir du 14 janvier.

## 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 : ~~40€~~ 30 €  
60 min : ~~70€~~ 55 €  
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, bandeau, veste (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 Buillet : secrétaire  
Caroline Rols : secrétaire adjointe  
Karine Gardet : secrétaire adjointe



## SPORT ET SANTE

**L'hiver, avec ses températures glaciales et ses terrains enneigés, est un véritable défi qui demande préparation, persévérance et, surtout, une alimentation adaptée. Qu'il s'agisse de ski de fond, de ski de rando, de trail dans la neige ou de balades en raquettes, choisir les bons aliments pour son effort est essentiel. Alors, que met-on dans son sac quand on affronte le froid ?**

Le froid n'est pas qu'une sensation désagréable qui nous pousse à chercher un chocolat chaud. Pour le corps, c'est un défi physiologique : maintenir une température interne stable demande un gros travail. Mais dès qu'on se met en mouvement, tout change, et l'alimentation joue alors un rôle clé pour aider l'organisme à faire face à ces conditions extrêmes. Et comme on ne parle pas ici de faire une promenade dominicale, mais bien de s'engager dans des activités sportives intenses, il devient crucial de bien comprendre ce dont notre corps a besoin pour affronter ces environnements hostiles.

### **Le froid, c'est quoi ?**

Avant de parler d'alimentation en hiver, il est utile de préciser ce que l'on entend par "froid". En réalité, même si cela peut sembler étonnant, la sensation de froid commence en dessous de 26 °C. Ce seuil correspond en fait à la température dite de neutralité thermique. Concrètement, si une personne, sans vêtement et immobile, se trouve dans un environnement à 26 °C, sans exposition directe au soleil et à l'abri du vent, elle n'aura ni chaud ni froid. C'est évidemment une température qui peut varier légèrement d'un individu à l'autre en fonction de sa morphologie et de sa masse grasseuse. Mais vous saisissez le concept.

Ainsi, dès que la température descend en dessous de ces 26 °C, le corps doit activer des mécanismes pour maintenir sa chaleur interne d'environ 37 °C. Le premier réflexe ? Frissonner. Ces petites contractions musculaires involontaires produisent de la chaleur, un peu comme un thermostat naturel. Par ailleurs, par instinct de survie face au froid, le corps aura tendance à privilégier le bon fonctionnement des organes internes au détriment des autres. Comme la chaleur corporelle est essentiellement véhiculée via le sang, la circulation vers les extrémités sera réduite. Coucou les mains ou les pieds glacés !

En parallèle, le corps pourra aussi activer la combustion de la graisse brune, un tissu adipeux à la composition particulière, situé principalement au niveau du cou et du haut du dos. Ce type de graisse a la capacité de générer de la chaleur (et non de l'énergie), ce qui aide à réchauffer le corps plus rapidement. À l'inverse, au-dessus de 26 °C, le corps cherchera à se refroidir. C'est la transpiration, toujours via le sang, qui jouera le rôle principal de régulateur thermique.

Bien entendu, ces mécanismes physiologiques valent surtout pour des personnes en tenue légère et immobiles : dès que l'on bouge, comme lors d'un effort physique, la production de chaleur par les muscles modifie grandement le seuil des 26 °C. Et bien évidemment, la température de neutralité thermique est fortement influencée par ce que l'on porte : des vêtements adaptés peuvent ainsi garantir une bonne protection et un bon confort bien en dessous de 0 °C.

Pour finir, pour celles et ceux qui aiment le fameux bain de mer du jour de l'an, sachez que dans l'eau la température de neutralité thermique est bien plus élevée que dans l'air, soit environ 35 °C. Cela signifie que même une eau tiède peut entraîner un refroidissement du corps 2 à 5 fois plus rapide qu'à température équivalente dans l'air.

### **Quand considère-t-on qu'on pratique une activité physique dans le froid ?**

S'il est vrai que 26 °C ne semblent pas vraiment correspondre à l'idée que l'on se fait du froid, surtout quand on est en mouvement et que le port de vêtements adaptés aide à contrer cette sensation, il existe bel et bien des seuils de température sous lesquels certaines fédérations sportives préfèrent ne pas exposer leurs athlètes. En trail et en course à pied, pas de limite spécifique, si ce n'est le bon sens des organisateurs. Si courir longtemps par -20 °C ou -30 °C vous intéresse, regardez du côté des marathons du Pôle Sud et du Pôle Nord, organisés par Polar Running Adventures !

Au-delà de la température elle-même, il faut également tenir compte de la durée de l'effort et surtout de la vitesse du vent qui peut rapidement transformer une température déjà basse en une véritable

épreuve polaire. Attention donc à bien prendre ce paramètre en compte si vous sortez quand ça souffle fort, même avec un petit 0 °C ou -5 °C.

### **Certaines personnes sont très vulnérables au froid**

À moins de partir pour de longues sorties en altitude, en hiver et/ou par grand vent, et tant que l'on reste en mouvement, on ne court pas de grands risques face au froid. Toutefois, certaines catégories de personnes doivent faire preuve de prudence en particulier celles qui souffrent :

- D'asthme
- De maladies cardiaques ou respiratoires
- De déséquilibres hormonaux comme l'hypothyroïdie ou le diabète
- D'affections cutanées

Ces conditions peuvent altérer la production de chaleur ou augmenter sa perte, favorisant ainsi les hypothermies. De plus, les enfants, les personnes très sèches (comprenez avec une faible masse grasseuse) et les personnes âgées de plus de 60 ans se montrent souvent plus sensibles aux basses températures. Donc si vous vous reconnaissez dans l'un de ces groupes, prenez des précautions supplémentaires pour vous protéger du froid. Enfin, un dernier cas à prendre en compte : celui des personnes qui ne consomment pas assez de calories. Une transition parfaite vers notre point suivant !

### **Est-il nécessaire de manger davantage quand il fait froid ?**

Comme expliqué précédemment, maintenir la température du corps face au froid nécessite de produire de la chaleur, et sur ce point, une alimentation adéquate joue un rôle essentiel. Mais faut-il pour autant manger plus quand on fait du sport en hiver ? La réponse est loin d'être évidente.

De nombreuses études montrent que l'on dépense plus d'énergie en pratiquant un sport dans le froid, avec une augmentation de 10 à 40 % par rapport à un entraînement dans des conditions tempérées. Cependant, ces chiffres peuvent prêter à confusion car ils se basent souvent sur des cas spécifiques, comme des militaires en mission, lourdement équipés et soumis à des conditions extrêmes. Pour des athlètes amateurs ou même professionnels, il n'existe pas de données suffisamment probantes pour affirmer que le froid seul augmente la dépense énergétique. Ce qui influe réellement, ce sont les facteurs associés : poids des vêtements et des équipements nécessaires, difficulté de progression sur des terrains enneigés ou gelés, ce qui augmente d'autant l'intensité des efforts nécessaires pour se déplacer dans ces conditions compliquées.

Ainsi, ce qui pousse à manger davantage en hiver, c'est l'activité physique intense et les conditions externes. Si les mêmes efforts étaient réalisés en été, les besoins caloriques seraient similaires. Comme la majorité des gens ne passe pas toutes leurs journées hivernales à s'entraîner en extérieur, il est important de prendre en compte cette dépense énergétique supplémentaire, mais sans l'exagérer. Quelques heures de sport hebdomadaire, même dans le froid, ne suffisent pas à faire exploser les besoins caloriques. C'est surtout l'équipement supplémentaire et la difficulté du terrain qui augmente la dépense énergétique dans le froid. Pas le nombre de degrés en dessous de 0.

### **La digestion à l'effort par temps froid : l'essentiel en quelques lignes**

Avant de passer à la pratique et de voir quels aliments sont les mieux adaptés à une activité sportive dans le froid, voici quelques informations qui pourront vous servir une fois les skis, les running ou les raquettes aux pieds.

- Par rapport au repos, l'afflux sanguin vers le tube digestif lors d'un effort peut être divisé par 7. Cela signifie que la digestion va être ralentie et que les aliments classiques seront moins bien assimilés.
- Il faudra donc privilégier de la nourriture très digeste et demandant peu de travail de la part de l'estomac et des intestins.
- Plus l'intensité augmente, plus le corps fonctionne sur les sucres. À l'inverse, à basse intensité, la part des graisses devient plus importante. Cela dit, cette dernière n'est jamais exclusive : même en marchant tranquillement, l'organisme utilisera toujours un peu de sucre. A contrario, lors d'un effort maximal ou très intense, les muscles tourneront exclusivement au sucre.

- L'hydratation est aussi importante que par temps chaud. Même si l'on transpire moins, l'on perd quand même beaucoup d'eau et de sels minéraux (en particulier du sodium) qu'il faudra remplacer au moins en partie.

### Le top 10 des aliments à privilégier dans le froid

Passons maintenant à la pratique et voyons ce que vous pouvez mettre dans votre sac et dans vos bidons.

1. En premier lieu, sachez que le meilleur aliment est... celui qui fonctionne le mieux pour vous ! Si vous avez l'habitude de manger du saucisson ou des chips pendant vos sorties hivernales et que cela vous satisfait sur le plan digestif et énergétique, ne changez rien ! Le trait est un peu forcé, mais c'est à dessein : toute la théorie du monde ne vaut rien (ou presque) face à la pratique sur le terrain. Tant que ça marche pour vous, continuez. Sinon, lisez ce qui suit.
2. Les gels énergétiques : produit énergétique par excellence, ils offrent un apport immédiat en sucres rapides, parfait pour maintenir l'énergie lors d'activités intenses comme le ski de fond. Seul problème, ils ne sont pas faciles à prendre avec des gants ou avec des bâtons en main. Et ils ont tendance à durcir quand il fait très froid.
3. Les fruits secs (abricots, bananes, etc.) : riches en sucres simples naturels, ils fournissent une énergie rapide et sont faciles à transporter. Ajoutez-y une pincée de sel pour un effet sucré-salé sympathique et pour combler un peu de vos pertes en sodium.
4. Les barres protéinées : adaptées aux efforts prolongés, elles combinent glucides, protéines (et parfois des graisses de bonne qualité) faciles à digérer. Idéales pour les sorties longues à très longues, quand le temps entre deux repas complets est important.
5. Les flocons d'avoine : parfaits pour le petit-déjeuner, ils apportent des glucides complexes qui seront libérés progressivement dans l'organisme. Ils ont aussi l'avantage d'être bien tolérés par la plupart des gens, même ceux qui digèrent mal le gluten.
6. Le beurre de cacahuète (ou de n'importe quel autre fruit à coque) : source de bonnes graisses et de protéines végétales, il remplace avantageusement le beurre dans les sandwiches. Il est aussi plus digeste. Notre chouchou !
7. Les bananes : fruits stars des sports d'endurance, elles sont riches en potassium et faciles à digérer et à transporter.
8. Les boissons de l'effort : elles contiennent généralement un mélange de glucides et d'électrolytes (comme le sodium et le potassium) pour remplacer ce qui est perdu par la transpiration. Elles aident à prévenir la déshydratation, à maintenir les performances et à retarder la fatigue. Elles peuvent être prises seules ou en complément d'aliments solides ou semi-liquides.
9. Les pâtes de fruits : source concentrée de glucides simples (fructose et glucose), elles fournissent une énergie rapidement disponible pendant l'effort. Les pâtes de fruits « pour sportifs » contiennent souvent des vitamines et des minéraux ajoutés.
10. Les soupes : excellentes pendant et après l'effort, elles fournissent à la fois hydratation et chaleur, ce qui aide à maintenir la température corporelle. Les soupes, surtout celles à base de bouillon que l'on embarque facilement dans une bouteille isotherme, sont riches en électrolytes comme le sodium, essentiels pour l'équilibre hydrique. Selon leur composition, elles peuvent apporter des glucides complexes (par exemple, avec des légumes ou des pâtes) pour une énergie soutenue, et des protéines (avec de la viande ou des légumineuses) pour la récupération musculaire.

Finalement, affronter le froid, c'est un peu comme choisir ses compagnons d'aventure : il faut prendre les meilleurs ! Alors, avant de partir, assurez-vous que votre sac est aussi prêt que vous à braver les éléments.



## AGENDA

4-11-18-25 janvier : PPG au stade d'Albertville

12 janvier : Galette EG

15 février : Raquettes au clair de lune

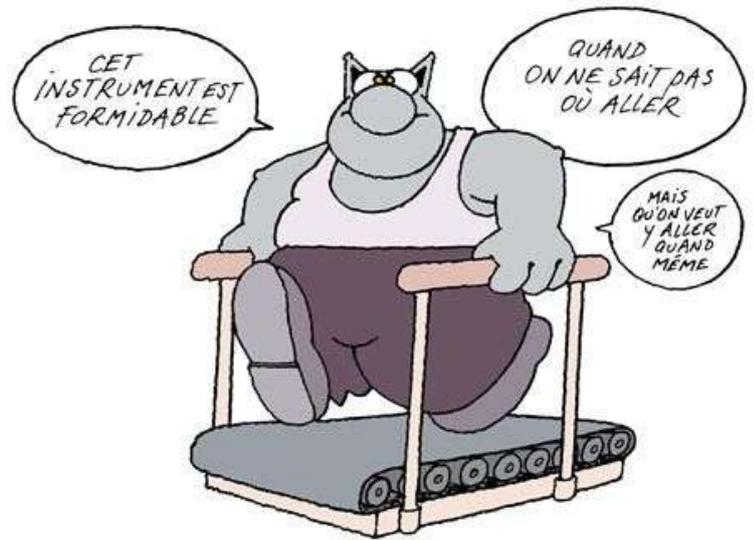
## Les entraînements

- Mardi 18 h 15 : parking mât olympique, course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15 : course : parking stade de Grignon, marche : parking mât olympique
- samedi 9h45 : 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 heure et lieu de RDV)

## Les courses avec participation EG 2025

- EDF trail – Aigueblanche, 12/13 oct
- Corrida de Noël – Faverges – décembre 2024
- Grand raid – Cruet – avril 2025
- Trail de Tamié – Mercury – juin 2025
- Frison Roche – Beaufort – août 2025

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2025 sous réserve de la présence physique



## L'IMPERTINENCE DU MOIS

**« Je n'ai pas reculé ma montre d'une heure. Donc là, je vous écris depuis le futur. Bah, rien de neuf, le futur c'est tout pourri en fait. »**

Anonyme

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

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



Endurance Grignon