FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 28 | FEVRIER 2023 |

A LA UNE

Le début de l'année tient ses promesses avec ses températures hivernales qui en refroidissent plus d'un d'entre nous. Il est vrai qu'il est déconseillé de courir avec des températures négatives et nous n'avons pas été épargnés ces derniers jours. Cela ne nous a pas empêchés de nous retrouver autour de la galette des rois et de son jus de pomme chaud très apprécié après une sortie dominicale dont les températures n'ont jamais été positives. Mais la trentaine d'adhérents présents ce dimanche matin a su réchauffer l'atmosphère, et étaient répartis ainsi : Une dizaine de marcheurs sur les chemins de Gilly, une quinzaine de coureurs sur d'autres chemins de Gilly aussi et quelques-uns venus spécialement pour croquer la galette.

Janvier aura aussi vu l'envoi des inscriptions pour le repas du club, prévu le 31 mars au bowling, ainsi que les inscriptions pour notre sortie de printemps au marathon de Bresse-Dombes les 6 et 7 mai prochains. La sortie « raquettes-ski de fond » en inscription libre se déroulera aux saisies comme l'an dernier, avec pique-nique. Au 15 janvier nous étions 82 adhérents, les 2 derniers étant Damien T et Reinier, respectivement australien et sud-africain, venus à Albertville pour perfectionner leur maîtrise de notre langue. 3 nouvelles mamies (et 1 papi) viennent alimenter le carnet rose : souhaitons la bienvenue à Julia, fille de Charlotte et Dylan (Karine, Pascale et Claude sont donc les heureux grands-parents) et Navïs, petite fille de Nathalie B.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Février
Ski de fond/raquettes

Mars
Raquettes clair de lune

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

La récupération… conseils.
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

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

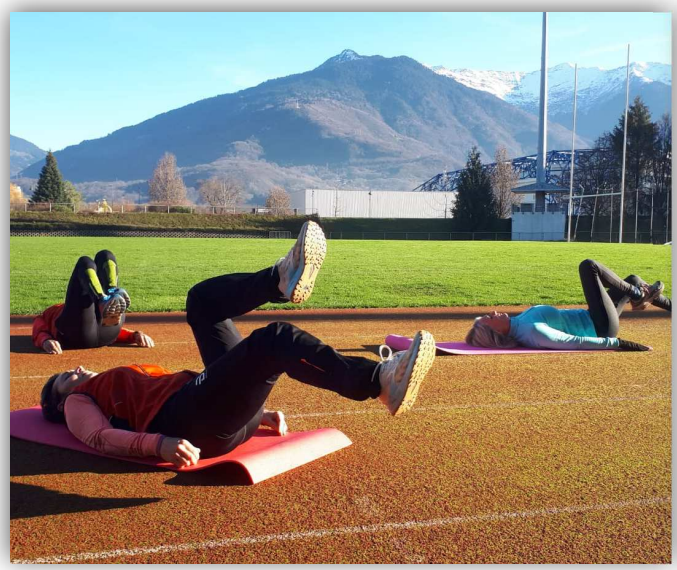
4 mars : Raquettes au clair de lune (ou 11/3, selon météo)

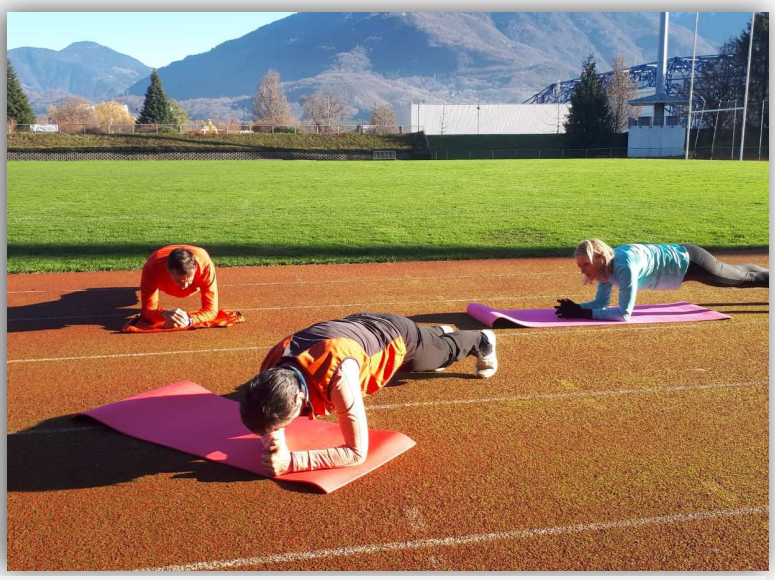
31 mars : Repas du club

6 et 7 mai : sortie de printemps marathon Bresse-Dombes

+ d'infos

La PPG du samedi attire les adhérents puisqu'en moyenne nous sommes une quinzaine par séance. Caro et Denis sont présents au stade d'Albertville à 10 h le samedi pour faire souffrir ces muscles de façon éducative.





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 15 personnes qui seraient intéressées de participer à cette course, afin de profiter de tarifs avantageux clubs (20% sur le prix de l'inscription). 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). N'hésitez pas à vous rapprocher de Pascal qui vous communiquera le code promo pour l'inscription. A ce jour, hormis Pascal sur la 6000D, un groupe de 3 personnes est intéressé pour la 6000D relais : Muriel, David et Eric M. Venez ajouter votre nom à cette liste.

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

Petite annonce : Anne-Marie V. propose des bouteilles d'huile de noix de l'Isère, artisanale et familiale, au prix de 15€ le litre ou 7,5€ le ½ litre.

VIE DU CLUB

Infos en vrac

L'ATT organise le triathlon de la combe de Savoie le 1er juillet 2023. Ils nous font part de leur besoin de bénévoles pour assurer la sécurité et la bonne organisation de leur manifestation. Si vous êtes tenté par l'aventure, il suffit de contacter Cyrille Poulain au 0612934526. D'autres infos par retour de mail.

D'autres infos

Olivier Bastardie et le CAF organisent un rando-trail entre les Contamines Montjoie et Menton, un parcours de 450 km et 25000 D+ répartis en 14 étapes, et pouvant être réalisé sur la totalité du parcours ou simplement une partie. Si cela vous intéresse, voici un lien où vous trouverez plus de renseignements (détail des étapes, organisation…) : ICI. Un bon niveau d'endurance est nécessaire.

Infos utiles

Je vous rappelle que vous avez jusqu'au **24 février** pour vous inscrire au repas club auprès de Karine (kgardet@orange.fr). Les places sont limitées à 48. De même, la date butoir pour les inscriptions à la sortie club de printemps est le **12 mars**, inscriptions à renvoyer accompagnées du règlement de l'acompte auprès d'Eric (Endurance Grignon, 70 route de Chevron, 73200 Mercury). 34 places restantes sur 40.

Pour l'un comme pour l'autre, les 1ers arrivés seront les 1ers servis.

SPORT ET SANTE

Récupération après la course à pied : 8 conseils essentiels

Après une course, une sortie longue, ou un entrainement intense, la récupération est primordiale en course à pied. L'objectif de la récupération est de permettre à votre organisme de réparer les tissus endommagés, restaurer vos réserves d'énergie pendant l'effort, et ainsi faire des progrès au fil de vos entrainements. Sans une bonne récupération, vous ne pourrez pas progresser et atteindre vos objectifs.

En course à pied, une récupération optimale passe par l'alimentation et l'hydratation après l'effort, ainsi qu'un sommeil de qualité chaque nuit. Ensuite, certaines techniques peuvent aider à mieux récupérer, comme le massage, le bain froid, ou les vêtements de contention.

Enfin, planifier vos entrainements et prévoir des périodes de récupération seront indispensables pour vous permettre de bien récupérer après la course à pied.

1) Se réhydrater après la course à pied

Après une course ou un entrainement, le premier réflexe est de boire suffisamment pour vous ré-hydrater. En effet, en course à pied, vous perdez beaucoup d'eau via la sueur, la respiration, l'urine et le métabolisme. Ces pertes dépendent de l'intensité de l'effort, des conditions climatiques, et de vos caractéristiques individuelles. Si ces pertes ne sont pas compensées rapidement, la récupération sera fortement perturbée.

Idéalement, il est conseillé de boire une quantité de liquide permettant de combler 125 à 150% des pertes hydriques dans les heures qui suivent votre course ou votre entrainement. Par exemple, un coureur de 60 kgs qui pèse 1,5 kgs de moins après une séance de course à pied de 90 minutes doit consommer 1,75 à 2 litres de liquide dans les heures qui suivent.

Pour cela, vous pouvez vous orienter vers les boissons suivantes :

Eau plate, ou eau minérale, en priorité.

Eau gazeuse pour le sodium et les minéraux, comme la St Yorre.

À cela vous pouvez ajouter une boisson de récupération, qui peut à la fois faciliter la ré-hydratation, et vous apporter de l'énergie après l'effort, notamment des glucides et / ou des protéines :

- Jus de fruits (orange, grenade, cerise).
- Lait chocolaté.

N'oubliez pas de vous hydrater tout au long de votre journée, en consommant au minimum 2 L/j pour les hommes et 1,7 L/j pour les femmes, sans compter les pertes de fluide pendant la course à pied.

Également, évitez de consommer de l'alcool, qui a tendance à déshydrater de par son effet diurétique, à perturber la qualité du sommeil, et à retarder la récupération après le sport.

2) S'alimenter après l'effort

L'alimentation après la course à pied a un rôle crucial à jouer pour assurer une bonne récupération. Une bonne alimentation doit vous permettre de refaire le plein d'énergie, en restaurant votre stock de glycogène. De plus, elle doit contenir suffisamment de protéines pour reconstruire les tissus endommagés pendant votre course ou votre entrainement. Enfin, elle doit être équilibrée, afin de vous assurer de soutenir le bon fonctionnement de votre organisme, et vous assurer une santé optimale.

Concernant l'alimentation, il y a deux fenêtres de récupération post-exercice :

- Une première, dans les 30 minutes qui suivent une compétition ou une séance d'entraînement intense ou longue.
- Une seconde dans les 2 à 3 heures qui suivent l'effort.
- Les séances courtes de course à pied faciles en endurance ne nécessitent pas de nutrition de récupération particulière.

Alimentation 30 minutes après la course

Pour récupérer rapidement, il est conseillé de consommer dans les 30 minutes qui suivent votre séance de course à pied une source de glucides et de protéines. Durant cette fenêtre, votre corps absorbe plus facilement les glucides, et peut plus rapidement reconstituer le stock de glycogène musculaire.
Si vous devez récupérer rapidement, consommez 0,8 g par kg de poids corporel de glucides et 0,2 g par kg de poids corporel de protéines dans les 30 minutes qui suivent la fin de votre entrainement. Pour un athlète de 70 kgs, cela représente 56 g de glucides et 14 g de protéines.
Ainsi, les liquides, les électrolytes, les glucides et les protéines peuvent être apportés par une boisson de récupération, un smoothie fait maison, ou par de vrais aliments et de l'eau.
Exemple de collation après l'effort : une banane + 250mL de lait de riz + 20 g de protéine whey.
Alimentation 2 à 3 heures après l'effort
Continuez votre alimentation pour la récupération en mangeant un repas complet 2 à 3 heures après l'effort. Vous pouvez manger plus tôt si vous avez faim, mais évitez de repousser ce repas au-delà de 3 heures. Ce dernier doit contenir des aliments riches en glucides complexes, et en protéines.
Le repas du coureur à pied :

- 1/3 d'aliments riches en glucides (quinoa, riz, avoine, sarrasin, patate douce, pomme de terre, pâtes).
- 1/3 d'aliments riches en protéines (viandes, poissons, œufs, légumineuses, tofu).
- 1/3 de légumes cuits ou crus (épinards, brocolis, kale, roquette, carottes, tomates, courgettes, poivrons).
- Des bonnes graisses (huile d'olive, avocat, oléagineux).

En conservant cet équilibre, vous pourrez fournir à votre organisme suffisamment de vitamines et de minéraux, afin d'éviter les principales carences chez le sportif. Les quantités de glucides varient en fonction de la difficulté de votre entrainement, de 5 à 10 g par kilo de poids corporel par jour. La quantité de protéines conseillée est de 20 à 30 g par repas, à répartir sur l'ensemble de vos repas.
Le plus important sera de manger sain, équilibré, et de choisir des aliments "anti-inflammatoires". De plus, il faut vous assurer de consommer suffisamment de calories, car le déficit énergétique après le sport peut avoir des conséquences néfastes sur votre récupération et votre santé.

La suite : ICI

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

« On ne peut pas forcer quelqu'un à nous aimer.

Mais on peut l'enfermer au sous-sol et attendre qu'il développe le syndrome de Stockholm. »

…

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : eg.marche.trail@gmail.com

Endurance Grignon