



# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



### SOMMAIRE

#### Vie du club

Page 2

#### Les partenaires

Page 3

#### Sport et santé,

La motivation, ça a du bon !

Pages 4 et 5

#### Portrait

Guitar Hero

Page 6

#### Retours d'aventures

Bientôt

#### L'Agenda,

#### Les Courses

#### Les entraînements

Page 7

## A LA UNE

Quoi qu'on en dise, lors des moments conviviaux de fin décembre et de début janvier avec respectivement vin chaud et galette des rois, il y a toujours une fréquentation vraiment importante. C'est très appréciable de tous se retrouver et de partager ses moments de bonne humeur. Cette année encore, nous étions environ quarante au départ de la marche et de la course et environ une soixantaine à se ruer sur la galette. Pour apporter un petit plus, le temps était de la partie en nous gratifiant d'un soleil généreux malgré le froid. Nous constatons aussi une bonne fréquentation aux entraînements, essentiellement les mardis et les

dimanches où respectivement une vingtaine et une quinzaine d'adhérents sont présents. Pour satisfaire l'ensemble des coureurs du dimanche, nous essayons de prévoir un parcours qui peut être réduit en termes de km et permettre, à ceux pour qui la distance ou le dénivelé pourrait être trop important, de couper pour rejoindre l'arrivée. Une réflexion est en cours pour proposer une sortie longue comme celle du tour de la Belle Etoile en mars dernier ou la route de la soif en juin. Elle sera proposée en avril si le temps le permet.

## VIE DU CLUB

Une sortie raquettes au clair de lune se déroulera le samedi 15 février aux Saisies. En fonction de la météo, nous irons soit faire une randonnée nocturne autour du Signal, soit passer une soirée ludique au Signal. Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie B., date limite des inscriptions : le 6 février.



Le repas annuel du club est fixé au 11 avril et il aura lieu cette année au Pachamana, établissement de loisirs indoor qui a ouvert ses portes en décembre 2024 et dont les 1ers avis de ceux qui ont tenté l'expérience sont très positifs. Minigolf indoor, fléchettes, karaoké, etc, il existe toute une série d'activités pour passer une bonne soirée conviviale et ludique.



La sortie initiation ski de fond / skating et rando raquettes se déroulera le 8 mars aux Saisies. Le bulletin d'inscription sera envoyé courant février. Chacun apportera son matériel ou pourra le louer sur place si besoin. Un pique-nique pris en commun terminera la matinée. En cas de mauvais temps, la sortie sera décalée au 15 mars.



La sortie club de printemps se déroulera à St Agrève, au trail des Monts d'Ardèche, les 17 et 18 mai 2025. Les inscriptions sont closes et nous serons 33 participants. Une grande majorité inscrite sur le 12 km et quelques-uns sur les autres distances : 2 sur le 37 km, 1 sur le 7 km, 8 sur le 21 km et 4 sur la marche. En amont de cette sortie club, David nous a dégotté un plan d'entraînement sur 12 semaines. Ce plan est joint à cette news-letter et s'adresse à tous ceux qui souhaitent le suivre, participants ou non à la sortie club. Début de mise en œuvre : 9 février



Les vestes commandées par Endurance Grignon ont remporté un franc succès puisque nous avons une quarantaine de demandes, fait livrer 50 et il en reste.... 1. Taille L homme. Devant ce succès, nous envisagerons d'en commander de nouvelles lorsque nous aurons une vingtaine de demandes afin de bénéficier d'une réduction conséquente sur le tarif (prix de la veste à l'unité : 85 €). Patience pour les nouvelles demandes !

## 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



## **Vous avez perdu votre motivation pour la course à pied ? Cette astuce vous permettra de croire à nouveau en vous**

J'aime comparer la course à pied à un miroir. Elle vous renvoie, avec une honnêteté brutale (souvent démoralisante même), ce que vous lui donnez. C'est pourquoi, lorsque vous perdez votre motivation, elle vous le montre aussi. Je ne sais pas si vous avez déjà eu ce sentiment de vide dans vos séances d'entraînement, de courir par inertie, ou même de ne pas retrouver le but pour lequel vous avez remis vos chaussures de running. Une chose qui fonctionne pour moi est de m'inscrire, presque sans réfléchir, à une course 3 mois à l'avance.

### **L'importance de fixer une date et une heure comme objectif**

Lorsque vous vous inscrivez à une course, vous êtes obligé de réorganiser vos priorités. L'entraînement devient plus qu'une routine : il devient une étape calculée vers un objectif spécifique. Pour que cet article soit plus qu'une simple opinion, j'ai cherché des preuves scientifiques à l'appui de mon argumentation. Selon le Journal of Sports Science, si vous vous fixez sur une course précise, vous verrez des changements significatifs dans la manière dont vous abordez un défi, car elle aide à canaliser l'énergie et à maintenir une concentration à long terme.

Ce qui est intéressant, c'est la façon dont ce simple geste - s'inscrire à une course - réorganise votre état d'esprit. Chaque course longue, chaque jour de préparation ou de récupération cesse d'être une formalité et devient un élément d'un processus ciblé.

### **La course à pied entraîne aussi l'esprit**

Le running a un impact mental qui passe souvent inaperçu au premier abord. Il ne s'agit pas seulement de libérer des endorphines. Ce qui fait vraiment la différence, c'est l'habitude que l'on prend en s'entraînant avec un objectif en tête. C'est cette "obligation" qui vous pousse à poser votre téléphone portable et à vous lever du canapé pour enfiler vos chaussures et sortir faire une heure d'exercice.

Une étude récente a montré que la pratique d'une activité physique structurée aide à développer des compétences telles que la résilience et la gestion du stress. Pour moi, les jours où le froid ou la fatigue semblent être une bonne excuse pour ne pas aller courir sont les plus transformateurs. Non pas parce que je me force à le faire, mais parce que chaque fois que je sors, cela renforce ma confiance en ma capacité à surmonter les obstacles. Pensez à ce que vous ressentez après vous être entraîné.

### **L'engagement change votre approche**

En fin de compte, s'inscrire à une course ne consiste pas seulement à fixer une date sur le calendrier. C'est s'engager dans un processus. C'est accepter qu'il y ait des journées difficiles, des séances d'entraînement ratées et des moments de doute. Mais c'est aussi comprendre que chaque kilomètre s'ajoutera à votre but, que chaque effort est orienté vers un objectif final. Il n'est pas nécessaire de trop réfléchir. Il suffit de le faire.

En vous préparant à un tel événement, vous savez déjà qu'il vous aidera à améliorer votre condition physique. Mais souvent, le simple fait d'en être conscient ne suffit pas à vous motiver. Mais réfléchissez à l'impact de cet engagement sur la façon dont vous vous percevez. Selon des recherches menées par l'une des revues scientifiques les plus prestigieuses, Sports Medicine, les avantages psychologiques de

l'entraînement pour une course sont tout aussi importants que les avantages physiques. En effet, ils renforcent l'auto-efficacité, c'est-à-dire le sentiment que vous pouvez relever les défis auxquels vous êtes confronté dans la vie. Cela vous aidera également dans votre travail ou dans la gestion de votre vie quotidienne avec votre famille.

### **La course à pied vous relie à quelque chose de plus grand**

Lorsque vous participez à une course, même si vous vous entraînez seul, vous éprouvez un sentiment d'appartenance difficile à décrire. Et je ne parle pas de la course elle-même, mais de tout ce qui l'accompagne. Le fait de savoir que d'autres personnes se préparent à la même chose, affrontent leurs propres peurs et célèbrent leurs exploits crée un lien invisible mais tangible.

Le jour de l'événement, ce lien devient réel. L'énergie des autres coureurs, le soutien des spectateurs, même les applaudissements qui arrivent quand on s'y attend le moins. Tout cela vous pousse, vous rappelle pourquoi vous êtes là. Et je me souviens toujours d'un conseil donné il y a des années : essayez de vous inscrire à une course et oubliez votre record personnel, allez-y et profitez de l'atmosphère, de l'environnement, de vous-même, ce sentiment changera votre façon de comprendre le running.

### **Choisissez la course qui vous motive**

Il est vrai que toutes les courses ne se valent pas, et choisir celle qui vous inspire vraiment peut faire toute la différence. Si c'est votre première fois, l'idéal est de commencer par un 5 km ou une course de 10K. Et si possible, faites-le dans une course bien organisée, avec un public. Cette première expérience peut faire ou défaire votre continuité dans le sport. Si vous avez déjà de l'expérience, il est peut-être temps d'essayer quelque chose de nouveau : un trail, une course de nuit ou même une nouvelle distance.

Un autre conseil qui fonctionne pour moi, surtout si vous avez un partenaire, est de vous inscrire à des courses qui impliquent l'organisation d'un voyage. Inscrivez-vous à une course qui ne se déroule pas dans votre localité et qui implique un voyage au-delà de l'événement lui-même. C'est une motivation non seulement pour vous, mais aussi pour la personne qui vous accompagnera si vous décidez de ne pas courir.

### **Rappelez-vous que le véritable changement n'est pas dans la course, mais dans le parcours**

Il est vrai que la course est le catalyseur, mais la transformation se produit à l'entraînement. C'est au cours de ces journées d'efforts et de constance que vous vous reconstruisez. Chaque kilomètre parcouru, chaque fois que vous sortez alors que vous n'en avez pas envie, vous rapproche de la ligne d'arrivée, mais surtout d'une meilleure version de vous-même.

Et courir avec un objectif vous aidera à améliorer vos temps et vos distances, c'est vrai. Mais il s'agit aussi de redécouvrir ce dont vous êtes capable. Et c'est ce sentiment, plus que toute médaille ou tout dossard, qui en vaut vraiment la peine.

Alors si vous avez déjà eu l'impression d'être trop paresseux pour sortir et vous entraîner. Ou même que la course à pied n'est pas faite pour vous, essayez ceci : trouvez une course, inscrivez-vous et commencez. Peu importe qu'elle soit petite ou grande, rapide ou technique. Ce qui compte, c'est que pendant que vous courez vers votre objectif, vous courez aussi vers vous-même.



## L'INTERVIEW

### 5 questions Vincent Huset

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Vincent Huset : « Grenoblois d'origine, j'ai 56 ans depuis le 24 janvier, je travaille chez Pierre et Vacances et le plus important, je suis l'heureux papa d'une grande fille, Ninon. »



EG : « Depuis quand es-tu au club ? »

VH : « Ça doit faire 2 ans et demi. J'ai adhéré en 2022. »

EG : « Quelle est ta philosophie de vie ? »

VH : « Aujourd'hui, c'est plus Carpe Diem. Ne pas se prendre la tête. J'ai été trop sérieux jusqu'à maintenant, le temps est venu de profiter de la vie. »

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

VH : « Durant le réveillon. Mon frère avait fait une plaisanterie sur le fait de peler une mandarine et où tu dois deviner si c'est un garçon ou une fille. Ma nièce a eu une réaction très surprenante et cela nous a fait la soirée !!! »

EG : « Quel est ton livre de chevet ? »

VH : « Je ne suis pas un grand lecteur. J'en ai commencé un cet été, c'est « Tout le bleu du ciel » (NDLR : auteure : Mélissa Da Costa). »

EG : « Pourquoi coures-tu ? Pour garder la forme, pour réaliser un challenge ou pour aller au-delà de tes limites ? »

VH : « Pour garder la forme, pouvoir faire des apéros, manger ce que je veux. Et puis maintenant c'est aussi pour profiter de l'ambiance sympathique du groupe lors des divers entraînements ou sorties. »

### Portrait chinois :

Si tu étais un animal ? VH : « Un paresseux, mais pas dans le sens propre du qualificatif. Un animal calme. »

Si tu étais un film ? VH : « La 7<sup>ème</sup> compagnie. Ce film est passé pendant que je faisais une prépa militaire et cela a donné vie à quelques anecdotes qui ont soudé le groupe d'amis que nous étions. »

Si tu étais une photo ? VH : « Un cliché de Robert Doisneau pris lors de sa période alpine : un petit garçon qui dort et qui tient fermement une paire de ski dans ses bras. »

Si tu étais une boisson ? VH : « Un verre de vin, pour partager un bon moment entre amis. »

Si tu étais un nombre ? VH : « Alors, sans hésiter, j'en cite deux : 20 et 100. »



## AGENDA

1<sup>er</sup> – 8 – 22 février : PPG au stade d'Albertville, pas de PPG le 15 février

15 février : Raquettes au clair de lune

8 ou 15 mars : Raquettes / ski de fond

11 avril : Repas du club

## 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 – mai 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

## LES DÉFINITIONS DE FLYM



## L'IMPERTINENCE DU MOIS

« La femelle du canard ne pond qu'un seul œuf en été.  
C'est l'œuf estival de cane. »

Anonyme