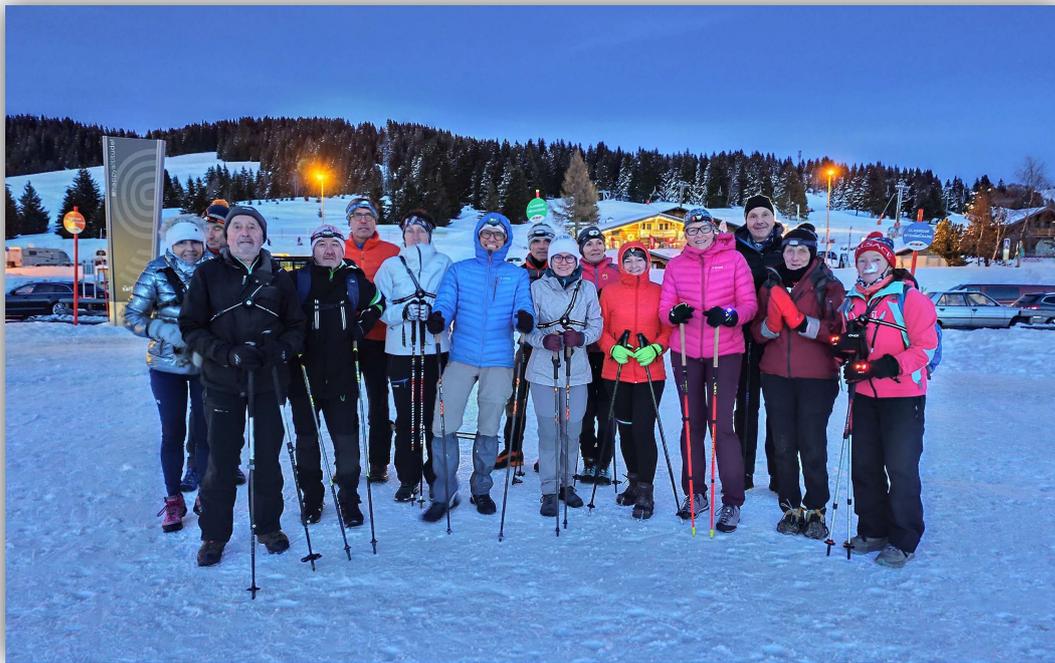




FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

Ce mois de février aura été fatal à plusieurs d'entre-nous pour qui la grippe ou un virus s'en approchant nous aura cloîtré pour les plus atteints ou nous aura imposé une distance de sécurité pour ne pas propager la maladie... Espérons que mars soit plus clément. La sortie raquettes au clair de lune a vu 17 adhérents se retrouver aux Saisies pour une rando nocturne puisque la lune n'était pas encore levée et que la dureté de la neige n'a pas nécessité de chausser les raquettes. Seuls les crampons ont équipé certains d'entre-nous afin d'éviter les glissades. La soirée s'est terminée au Signal par un repas où la bonne humeur était présente.

Depuis le 25 février, chacune des personnes intéressées peut suivre le plan d'entraînement pour un trail long que David nous a dégotté. A venir en mars, le 8, ou le 15 selon la météo, la rando raquettes et l'initiation au skating aux Saisies. Le Bureau est toujours dans la recherche d'un lieu pour notre repas club. Ce lieu sera décidé lors de la prochaine réunion de Bureau le 10 mars. Toutes ces infos sont développées dans la rubrique « Vie du club ».

SOMMAIRE

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,
La cryothérapie n'a pas jeté un froid

Pages 4 et 5

Portrait

Sorcière bien aimée

Page 6

Retours d'aventures

Bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 7

VIE DU CLUB

Même si la lune ne s'est pas montrée lors de notre rando au clair de lune, le ciel était suffisamment dégagé pour observer la voute céleste et admirer, entre autres, les étoiles (les Pléiades, la Constellation d'Orion, etc...) ainsi que les planètes de notre système solaire visibles à l'œil nu : Mars, Jupiter et Vénus.



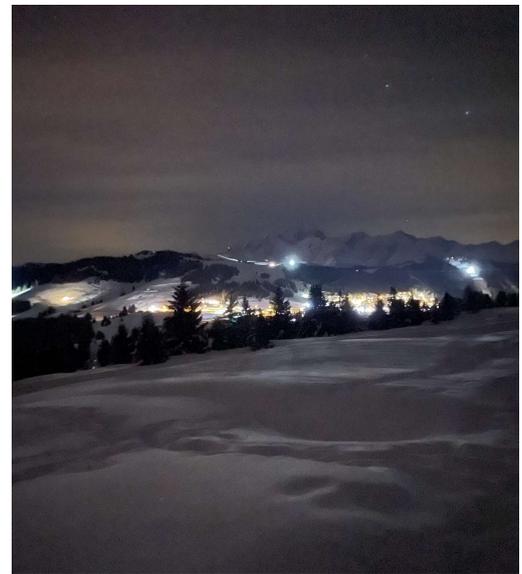
Le repas annuel du club est fixé au 11 avril. Le lieu retenu le mois dernier s'avère compliqué pour que nous soyons tous réunis ensemble. Le Pachamana, ne semble pas non plus mériter les retours positifs que nous avons pu consulter. Le Bureau étudie donc toujours différents lieux afin de profiter tous ensemble d'une soirée conviviale et dans la bonne humeur... On vous tient bien entendu informés très vite.



La sortie initiation ski de fond / skating et rando raquettes se déroulera le 8 mars aux Saisies. Chacun apportera son matériel ou pourra le louer sur place si besoin. Un pique-nique que chaque participant aura pris plaisir à préparer, sera pris en commun pour terminer 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 a débuté le 25 février et permet à chacun, inscrits ou pas à la sortie club, de peaufiner sa préparation à une future course.



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 38 femme. 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



La cryothérapie dans le sport : avantages et comment l'appliquer au running

Il existe de nombreuses méthodes pour récupérer suite à une blessure ou à une épreuve intense, toutes très variées. Aujourd'hui, nous allons parler de la cryothérapie, une méthode qui date d'il y a quelques années et qui prend aujourd'hui de l'ampleur. Nous avons tous vu Cristiano Ronaldo mis dans une machine à des températures extrêmement basses ou des athlètes comme Michael Phelps dans des piscines gonflables remplies de glace après leurs entraînements olympiques.

La cryothérapie utilise le froid comme moyen thérapeutique. Il produit une destruction des tissus de manière efficace et contrôlée. Dans le contexte du sport, il est utilisé comme moyen de contrôler l'œdème et l'inflammation associés aux blessures, de minimiser la fatigue et de favoriser la récupération chez les athlètes.

Effets physiologiques de la cryothérapie

- Diminution de la température corporelle, très positive sur les performances tant qu'il n'y a pas de réduction de plus de 2°C lors du pré-refroidissement.
- Réduction de l'extension des tissus en raison du manque d'oxygène.
- Réduction des œdèmes et des gonflements dus à la réduction du flux sanguin.
- Analgésie due à l'augmentation du seuil de la douleur et du spasme musculaire, provoquant ainsi une relaxation musculaire.
- Vasoconstriction due à l'augmentation de la pression sanguine, suivie d'une vasodilatation.

Types d'application

- Les poches de glace :
Cette méthode est très accessible et permet un refroidissement plus intense. Sa durée sera de 20-40 minutes, avec une application directe sur la peau à l'aide de bandages.
- Des chiffons humides :
Ils sont appliqués sur de très grandes surfaces, mais présentent l'inconvénient de devoir être changés au bout de quelques minutes.
- Bains froids :
Ils peuvent être appliqués sur l'ensemble du corps ou partiellement, une immersion dans l'eau à une température comprise entre 10 et 20°C.
- Gels froids.
- Vaporisations de vapeur froide :
Ils produisent un jet d'air froid sur la peau et n'agissent donc pas en profondeur.
- Cryomassage :
On utilise des blocs de glace avec lesquels on effectue des mouvements lents et énergiques sur la zone affectée, la température ne doit pas être inférieure à 15°C et la durée d'application doit être d'environ 10 minutes.
- Cryocinétique :
Il s'agit d'une technique qui combine l'application de froid avec des exercices actifs, largement utilisée en physiothérapie sportive.

Bains froids

Après avoir décrit les différentes techniques utilisées en cryothérapie, nous allons nous concentrer sur les bains froids. Cette technique est facile à appliquer et n'a pas un coût excessif. Son mode

d'application est très varié et en termes de résultats, elle est plus avantageuse que les autres techniques et peut être utilisée en cryocinétique.

Quand la cryothérapie peut-elle être utilisée ?

Cette technique peut être utilisée à tout moment, mais aura des objectifs différents.

Avant un exercice physique, elle rafraîchira le corps, réduisant le stress thermique sur le système thermorégulateur et l'apparition de la fatigue induite par la chaleur, idéal pour les compétitions ou les entraînements dans des endroits très chauds.

Après l'exercice physique, elle produit une amélioration de la récupération de l'athlète, en prévenant des douleurs musculaires, en réduisant les inflammations...

Comment appliquer la cryothérapie par bain froid :

- L'immersion dans l'eau se fait lentement et progressivement.
- La durée varie en fonction des objectifs du bain, de quelques secondes dans le cas de bains partiels à 15-20 minutes dans les bains généraux pour le traitement de la douleur, des oedèmes ou des spasmes musculaires.
- Un échauffement ou un exercice physique doit être effectué avant le bain.
- Il ne doit pas causer de douleur, de rougeur, de pâleur.
- Il doit être répété 2 fois par jour, toutes les 3 heures.

Contre-indications de la cryothérapie

Si cette méthode présente des avantages, elle peut aussi présenter des inconvénients. C'est pourquoi il convient de faire preuve de prudence chez les personnes atteintes :

- Hypersensibilité au froid
- Hyposensibilité au froid
- Affections dermatologiques
- Temps d'immersion
- Hypertension, insuffisance cardiaque, insuffisance pulmonaire.

Conclusion

Le froid est un moyen idéal pour récupérer notre corps de l'effort et des blessures. Nous devons tenir compte de toutes les indications et contre-indications établies afin d'atteindre les objectifs fixés avec cette technique.

Nous tenons à souligner que l'utilisation de toutes ces techniques doit se faire sous la supervision d'un personnel qualifié en raison du risque lié à leur mauvaise utilisation.

Cette technique est d'une grande importance pour la récupération et la prévention des blessures dans le domaine du sport.



L'INTERVIEW

5 questions Corinne Amati

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Corinne Amati : « J'ai 57 ans, originaire de Savoie, 2 enfants de 27 et 30 ans. J'aime la vie, j'aime profiter des petits moments entre amis ou en famille. »



EG : « Depuis quand es-tu au club ? »

CA : « 2016 ou 2017. C'était sur l'initiative de Caro qui cherchait un binôme pour Tain l'Hermitage. Elle m'a bien vendu la sortie club avec sorties à Valrhona, les caves, etc... Du coup je me suis inscrite au club pour me préparer à la course afin de ne pas pénaliser Caro sur sa course. »

EG : « Quel ton plus gros challenge ? »

CA : « Marseille / Cassis. C'était mon premier 20 km. »

EG : « Quelle ta principale qualité ? »

CA : « Ah, mais j'en ai trop de qualités, je ne peux pas toutes les citer...*(rires..)*. Sérieusement, je dirais optimiste. »

EG : « Quelle est ta citation/réplique de film préférée ? »

CA : « Quand te reverrais-je, pays merveilleux ! *(ndlr : pas besoin de préciser quel film ?)*. »

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

CA : « Pour garder la forme et de temps en temps pour aller au-delà de mes limites Et j'aime aussi retrouver le groupe, courir avec les personnes dans une ambiance sympa. C'est une belle motivation, le groupe. »

Portrait chinois :

Si tu étais un moment de la journée ? CA : « Le soir. LE moment de détente de la journée quand tu te poses et que tu n'as plus rien à faire. »

Si tu étais une pièce de la maison ? CA : « Le salon. Pour le côté détente, lecture, accueil des amis, convivialité. »

Si tu étais un jeu vidéo ? CA : « J'ai horreur des jeux vidéo. Je jouais à Pac Man dans ma jeunesse ou encore à la Wii avec les enfants, mais je n'aime pas les jeux vidéo. »

Si tu étais une friandise ? CA : « Oh la la, je suis tellement gourmande... Un fondant au chocolat, c'est mon préféré. Pour le côté fondant, coulant, pour l'odeur... pour tout en fin de compte. »

Si tu étais un nombre ? CA : « Le 7, mon chiffre fétiche, le jour du début de ma vie. »



AGENDA

1^{er} – 8 – 15 mars : PPG au stade d'Albertville,

8 ou 15 mars : Raquettes / ski de fond

11 avril : Repas du club

17 et 18 mai : Sortie club au trail des monts d'Ardèche

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

L'IMPERTINENCE DU MOIS

JOURNÉE DE LA FEMME



« Le sport, activité noble qui, à l'instar du rire, de la philatélie, de la cuisine au bain-marie et du cybersexe, permet à l'humain de dépasser son animalité. »

Jean Dion

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

mail : eg.marche.trail@gmail.com



Endurance Grignon