

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 19 | AVRIL 2022 |



A LA UNE

Suite à l'élan de solidarité qui s'est mis naturellement en place en France en général et à Albertville en particulier en faveur des ukrainiens, le Bureau a décidé de faire un geste : nous avons donné à l'association locale 200 couvertures de survie que nous avons en stock. Une manière d'aider ces personnes au nom du collectif que nous sommes.

Ce mois de mars a vu une vingtaine d'entre-nous partir en randonnée au clair de lune. Une sortie à l'origine voulue avec raquettes mais la praticabilité du chemin était assez aisée. C'est donc sans raquettes que nous avons effectué l'aller/retour vers le refuge de l'Arpettaz à la lueur de la lune et de nos frontales.

Depuis quelques semaines, Denis nous a proposé, pour la préparation de notre sortie de printemps, mais pas que, un plan d'entraînement. Basé sur 3 à 4 sorties hebdomadaires, les mardis, jeudis et/ou samedis et dimanches, ces exercices en mèneront sûrement plus d'un sur les podiums de l'Améthyste.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Mai

Sortie club de printemps

Octobre

Sortie club d'automne

INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 6

SPORT ET SANTE

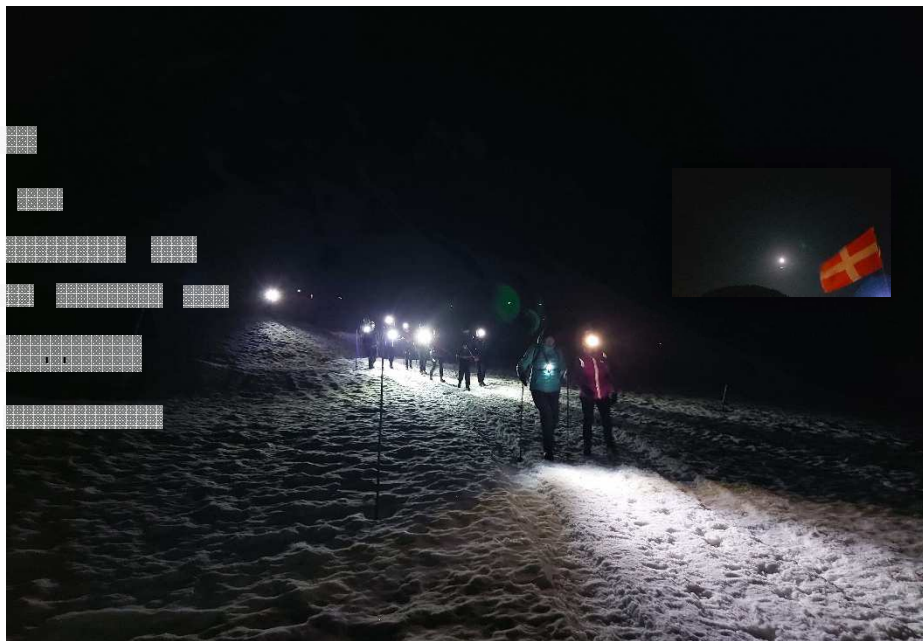
L'alimentation ... En pages 4 et 5

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

Trail de Tamié 2021
Arly Cimes – Crest Voland
Fort du Mont – Albertville
Val Tho Summit Games
Trail du bouquetin à Pralognan
Cami City Run - Albertville

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison



AGENDA

30 avril – 1^{er} mai : sortie de printemps à Sauxillanges

22 octobre : sortie d'automne aux trail des côtes rôties

+ d'infos

Notre président déménage et quitte Gilly pour Albertville. L'adresse postale d'EG sera donc provisoirement au :

24 chemin de Terraillat à Albertville à compter du 2 avril



D'autres infos

La vingtaine d'adhérents présents à la sortie clair de lune ont pu profiter d'un ciel dégagé pour effectuer les presque 5 km séparant le parking de la Lierre du refuge de l'Arpettaz. Un repas était proposé au refuge composé d'un farçon qui aura ravi tout le monde. C'est donc lesté de quelques kilos que chacun aura repris le chemin du retour, parfois à la lueur de la frontale, mais aussi à la lueur de la lune uniquement. On aura apprécié la joie exprimée par certains et certaines que nous avons pu entendre chanter gaiement : « C'est le printemps, j'suis content... ». La fin de l'hiver se termine bien grâce à Denis et Caro pour l'idée du parcours et à Sylvie pour l'organisation de la sortie.

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



3 €



30 €



3 €

SPORT ET SANTE

Sortie « raquettes » au clair de lune, sans les raquettes !



SPORT ET SANTE

Le sport et l'alimentation sont indissociablement liés. L'alimentation est importante pour la résistance, l'endurance, la récupération, le maintien d'un corps sain et donc, pour vos performances. Un régime alimentaire qui correspond au niveau d'effort est non seulement important pour les athlètes de haut niveau, mais aussi pour les personnes qui pratiquent régulièrement un sport. Un athlète d'endurance s'entraîne souvent pendant de plus longues périodes à une intensité modérée. Il est important que votre corps dispose de suffisamment d'eau, de nutriments et d'énergie. Mais en quoi consiste une bonne alimentation pour un athlète d'endurance et à quels moments leur est-il conseillé de prendre les repas ? Cette article vous fournit les réponses à ces questions et a été développée par le FrieslandCampina Institute. Elle repose sur des études scientifiques et sur les directives nutritionnelles officielles. Les conseils alimentaires sont basés sur un athlète qui pratique activement un sport d'endurance. Pour obtenir des conseils alimentaires personnalisés, veuillez-vous adresser à un diététicien (sportif).

Qu'est-il conseillé de boire et de manger lorsque vous pratiquez régulièrement un sport d'endurance ? La structure de l'alimentation sportive apparaît clairement dans la pyramide alimentaire des athlètes.

Alimentation de base

Pour tous les athlètes, et donc aussi pour les athlètes d'endurance, une bonne alimentation de base conforme aux recommandations nutritionnelles nationales constitue le point de départ d'une alimentation saine : une grande variété d'aliments de base en quantité suffisante. Songez aux fruits et légumes, céréales, huile, produits laitiers, viande, poisson, œufs, légumineuses et noix (non salées). Ces produits de base fournissent l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin : protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux. En outre, il est important que vous vous hydratiez suffisamment.

L'alimentation spécifique au sport

Lorsque vous pratiquez un sport intensif, vous pouvez parfois vous donner un petit coup de pouce grâce aux produits de nutrition sportive. Tout particulièrement, un athlète pratiquant des sports d'endurance gagnera en performance s'il bénéficie d'un bon apport hydrique et en glucides. Les protéines jouent également un rôle important pendant la phase de récupération. Une alimentation équilibrée, à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers, est essentielle pour garantir un apport suffisant en nutriments. Ceux-ci peuvent également être fournis grâce aux boissons énergétiques, aux barres et aux gels énergétiques. En outre, le thé et l'eau vous aideront à remplacer le liquide perdu pendant l'effort.

Les compléments

Lorsque l'alimentation de base ne permet pas de vous apporter une quantité suffisante de certains nutriments (par exemple, la vitamine C ou des substances à effets ergogéniques telles que la caféine), vous pouvez opter pour un complément alimentaire. Toutefois, vérifiez d'abord si l'efficacité du complément choisi est scientifiquement prouvée.

Pourquoi les glucides ?

Les glucides fournissent l'énergie dont vous avez besoin pour faire de l'exercice. Un glucide est constitué d'une ou plusieurs molécules de sucre. Les glucides sont stockés dans les muscles et le foie. Ce stock, que l'on appelle également le stock de glycogène, doit être réapprovisionné chaque jour et après chaque effort. Les fruits, mais aussi les produits céréaliers comme le pain ou les pâtes, sont de bonnes sources de glucides. Normalement, l'alimentation quotidienne fournit suffisamment de glucides pour réapprovisionner ce stock. Les athlètes qui pratiquent activement un sport d'endurance en ont besoin d'un peu plus. Continuez de boire en quantité suffisante. On recommande aux athlètes d'endurance de boire entre 5 et 7 ml d'eau ou de boisson énergétique par kg de poids corporel quelques heures avant de pratiquer le sport.

Pendant le sport

La consommation de glucides est avant tout importante pendant un effort sportif de plus longue durée. Le tableau ci-dessous fournit une ligne directrice pour l'apport en glucides pendant l'effort.

Durée de l'effort	Quantité de glucides	Type de glucides
< 45 minutes	Aucun aliment nécessaire	
45 - 75 minutes	Très peu ou rinçage de bouche	La majorité des types
1 - 2,5 heures	30 - 60 g/heure	La majorité des types
> 2,5 heures	60 - 90 g/heure	Glucose et/ou fructose

Eau

En transpirant, vous perdez non seulement de l'eau, mais aussi des minéraux tels que le sodium, le chlorure et un peu de potassium. La quantité d'eau que vous perdez dépend entre autres de la durée et de l'intensité de l'entraînement, des conditions météorologiques, de votre corpulence et de votre propension à transpirer. Une activité physique intensive peut vous faire perdre entre 0,3 et 3 litres d'eau par heure. C'est pourquoi vous devez boire entre 1,25 et 1,5 litre d'eau par kilo de poids corporel perdu.

Glucides et protéines

Après une session de sport intensive, le corps a besoin de récupérer. Les stocks énergétiques doivent être réapprovisionnés et les muscles ont besoin de récupérer. Consommez par exemple un repas entre 30 minutes et 2 heures après le sport ou mangez un bol de fromage frais ou une barre énergétique protéinée. Cela permet à votre corps de réapprovisionner directement les stocks de glucides et de protéines. Les athlètes d'endurance ont besoin de 1,4 g de protéines par kilogramme de poids corporel. Les athlètes qui pratiquent une activité physique modérément intensive ont besoin de 5 à 7 g de glucides par kilogramme de poids corporel. On recommande aux athlètes qui s'entraînent de manière intensive de consommer entre 6 et 10 g de glucides par kilogramme de poids corporel.

Le menu type d'un athlète d'endurance

Pratiquement tout ce que vous mangez et buvez fournit de l'énergie. La quantité d'énergie dont vous avez besoin dépend entre autres de votre âge et de votre quantité d'exercices. Un homme adulte consomme en moyenne 2500 kcal par jour et une femme adulte 2000 kcal. Les besoins d'une personne qui pratique intensivement un sport d'endurance sont plus élevés. Vous souhaitez connaître vos besoins personnels précis ? Un diététicien (sportif) pourra vous y aider. L'alimentation de base fournit l'énergie et les nutriments nécessaires pour bouger. Pour les athlètes d'endurance, il est en outre important d'ingérer suffisamment de glucides et d'eau.

Quel est votre apport quotidien ?

Quelques exemples :

	Taille de la portion	Énergie (kcal)	Glucides (g)	Protéines (g)		Taille de la portion	Énergie (kcal)	Glucides (g)	Protéines (g)
Poisson, légumineuses, viande, noix, produits laitiers et œufs					Pommes de terre et produits céréaliers				
Lait (demi-écrémé)	1 verre, 150 ml	69	7	5,1	Pain (complet)	1 tranche, 35 g	82	13,6	3,9
Lait battu	1 verre, 150 ml	45	5,4	4,5	Flocons d'avoine	1 cuillère à soupe, 5 g	19	3,0	0,6
Yaourt (demi-écrémé)	1 verre, 150 ml	77	6,4	6,8	Muesli	1 cuillère à soupe, 10 g	35	6,1	1,2
Fromage frais (demi-écrémé)	1 petit bol, 150 ml	155	4,8	17,2	Pommes de terre	1 louche, 55 g	86	17,9	1,8
Fromage à tartiner, 20+	Pour 1 tranche, 15 g	21	0,3	2,7	Macaroni	1 louche, 45 g	64	12,5	2,3
Fromage 20+	Pour 1 tranche, 20 g	49	0	6,9	Riz complet	1 louche, 60 g	79	15,8	1,9
Fromage 30+	Pour 1 tranche, 20 g	58	0	6,1	Other foods				
Fromage blanc	Pour 1 tranche, 20 g	18	0,5	2,2	Burger végétarien, pané	90 g	169	11,7	11,1
Œuf	1 pièce, 50 g	64	0	6,2	Barre énergétique avec muesli	1 pièce, 25 g	100	18,1	1,2
Tofu	1 bol, 75 g	85	0,8	8,7	Barre de chocolat	1 pièce, 20 g	95	12,9	1
Houmous, sans sel	Pour 1 tranche, 20 g	39	2,4	1,7	Cheesecake	1 quartier, 115 g	251	24,6	6,3
Lentilles	1 louche, 60 g	59	7	5,3	Pain d'épices	1 bol, 25 g	92	20,8	0,9
Saumon	1 darne, 105 g	188	0	21	Pain aux raisins	1 pièce, 50 g	134	25,4	4,2
Filet de poulet	1 pièce, 100 g	158	0	30,9	Chocolat, pur	1 petite barre, 25 g	133	11,7	1,6
Noix non salées	1 poignée, 25 g	162	3,4	5,4	Chips, nature	1 sachet, 25 g	135	12,8	1,6
Beurre de cacahuète	Pour 1 tranche, 20 g	132	2,8	4,5	Confiture	Pour 1 tranche, 15 g	50	12,3	0,1
Matière grasse à tartiner ou destinée à la cuisson					Mélasse de pomme	Pour 1 tranche, 20 g	56	13,2	0,4
Margarine	Pour 1 tranche, 6 g	43	0	0	Fromage Gouda, 48+	Pour 1 tranche, 20 g	74	0	4,5
Huile d'olive	1 cuillère à soupe, 10 g	90	0	0	Brie, 60+	Pour 1 tranche, 30 g	111	0,3	5,1
Boissons					Jus d'orange	1 verre, 200 ml	90	18,6	1,2
Eau/thé	1 verre, 150 ml	0	0	0	Lait chocolaté (demi-écrémé)	1 verre, 150 ml	120	18,5	5,0
Café (sans sucre)	1 tasse, 125 ml	1	0,1	0,2	Yaourt à boire enrichi en protéines	1 verre, 330 ml	227	28,8	17,2
Fruits et légumes					Crème (demi-écrémée)	1 verre, 150 ml	130	24,5	3,0
Chou frisé	1 louche, 85 g	39	3,4	3,4	Beurre	Pour 1 tranche, 6 g	44	0,1	0
Brocoli	1 louche, 50 g	14	0,4	2	Aliments pour le sport et compléments (remplissez)				
Tomate	1 pièce, 70 g	16	2,2	0,5	Boisson hautement énergétique	1 bouteille, 330 ml	218	54,4	0
Avocat	1 moitié, 90 g	179	1,6	1,7	Gel sportif	1 sachet, 90 g	184	44,8	0,5
Crudités	1 petit bol, 70 g	13	1,5	0,6	Boisson protéinée	1 bouteille, 330 ml	186	20	20
Myrtilles	1 petit bol, 100 g	52	11,0	0,7					
Banane	1 pièce, 130 g	124	26,8	1,4					
Pomme	1 pièce, 135 g	81	17,6	0,4					

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.

Optique Sergent rue de la république Albertville

Condition : carte adhérent Endurance Grignon –

30% sur solaires et 30 % sur les montures

NOS PARTENAIRES



Les entraînements

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



L'IMPERTINENCE DU MOIS

« La plupart des gens disent qu'on a besoin d'amour pour vivre. En fait, on a surtout besoin d'oxygène. »

Dr House