FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 30 | AVRIL 2023 |

A LA UNE

Les hirondelles ne sont peut-être pas encore arrivées, mais le printemps est là. Et avec lui vient le retour du RDV du jeudi au stade de Grignon ainsi que la reprise des courses où nous irons avec plaisir fouler ces chemins appréciés. A commencer par ceux de Brides les Bains puisque le 9 avril c'est le défi de l'Olympe sur lequel EG intervient sur l'inscription. Et puisqu'on parle de défi, notre adhérente Martine va participer au trek rose Trip Maroc 2023 en compagnie de 2 autres participantes annéciennes. C'est à ce titre qu'EG a été sollicité en tant que sponsor et c'est avec plaisir que nous avons accepté. Nous suivrons ses exploits en cette fin d'année, tout comme nous suivons ceux de Roselyne, Nathalie et Francesca parties pour le Sri Lanka sur le raid amazones 2023.

Les funny marmottes, car tel est leur nom d'aventurières au Sri Lanka, ont participé à plusieurs challenges, comme le trail, le canoé ou encore le run and bike et restent bien placées dans le classement général même si cette aventure a pour objectif principal d'être une aide humanitaire et solidaire au profit de l'association albertvilloise « Jojo et ses copains ». Le Bureau va réfléchir à la prochaine sortie club d'automne et nous vous informerons d'ici à la fin de l'été au plus tard de la destination choisie. En attendant, à partir de mai, des séances d'entraînement avec dénivelé seront proposées, ne serait-ce pour les inscrits à la 6000D sinon pour chacun en prévision de la sortie d'automne.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Mars
Repas du club

Mai
Sortie club de printemps

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

Conseils pour courir 50 km ou plus en montagne...
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

31 mars : Repas du club

9 avril : défi de l'Olympe

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

+ d'infos

Un chèque de 200 € a été remis à Martine, membre des « Magics Trekkers », à titre de sponsor pour son trek solidaire et humanitaire fin octobre 2023 au Maroc : le Trek Rose Trip Maroc. Un article à paraître très prochainement dans le Dauphiné Libéré.

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, 8 autres adhérents sont inscrits : Régis et Eric M. sur la 6000D, et 2 équipes sur la 6000D relais : Martine, Rosita et Lise ainsi que Muriel G, 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

VIE DU CLUB

Infos en vrac

26 adhérents étaient présents à la sortie « raquettes au clair de lune » à Crest-Volland. Malheureusement la neige n'était pas au rendez-vous en quantité suffisante pour les raquettes et quelques nuages épars n'ont pas permis de profiter pleinement de la lune. Chacun s'est réconforté avec le farcement qui a tenu, lui, ses promesses.

Infos en vrac

Ce dimanche 9 avril se déroulera le défi de l'Olympe, un parcours de 3,5 km à gravir entre Brides-les-bains et Meribel autant de fois que possible, la descente se fait en télécabine. L'inscription à cette course est prise en charge par EG et sera remboursée au moment de l'AG.

Infos utiles

Les inscriptions pour la sortie club de printemps sont closes, 16 adhérents ont répondu favorablement en s'inscrivant sur les 3 formats de courses proposés ainsi que sur la marche. Sur les lignes de départ, nous retrouverons : Karine, Lise, Marie, les 2 Muriel, Nathalie et Pascale ainsi que Claude, David, Eric, Jacques, Jean-Paul, Nicolas, Philippe, Régis et Robert. La répartition sur les parcours est presque équitable : 4 marcheurs, 4 sur le marathon, 3 sur le semi et 5 sur le 10 km.

SPORT ET SANTE

Sans aucun doute, les courses de longue distance sont de plus en plus à la mode, tant pour l'attrait de surmonter un défi très complexe que pour l'aventure de passer de nombreuses heures à courir et à marcher, avec la possibilité de parcourir une multitude de sites et de sentiers dans un laps de temps relativement court.
Contrairement aux compétitions de courte distance, la préparation ne consiste pas seulement à avoir de bonnes chaussures de trail running et à s'entraîner. Un plus grand nombre de facteurs entrent en jeu, notamment la force mentale de chacun, la stratégie psychologique pour surmonter les éventuelles difficultés ou moments de crise ainsi que les questions de nutrition et d'hydratation.
Si vous êtes le genre de coureur de trail qui a déjà l'expérience dans les courses de distances similaires à celle du marathon et que vous réfléchissez à passer à la discipline ultra, soyez attentifs ! Aujourd'hui, nous allons vous donner les clés pour vous aider à sauter le pas.

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un ultra trail ?

L'ultra trail est une course en montagne comme une autre, avec la particularité que les distances dépassent 42 kilomètres, c'est-à-dire la distance du mythique marathon. Il se caractérise par sa pente positive et négative, ainsi que par la variété du terrain – la plupart du temps il est couru sur des chemins et des sentiers de montagne. Selon la région dans laquelle il se déroule, la météo peut également être un facteur de conditionnement.
Si vous êtes un coureur de trail habitué à participer à des courses plus courtes, l'objectif de terminer un ultra trail de 50 kilomètres est généralement l'un des plus courants. En revanche, si vous avez plus d'expérience dans les courses d'ultra-distance, franchir la barrière mythique des 100 kilomètres est le défi le plus attrayant.
Qu'il s'agisse de l'une ou l'autre distance, ce sont des épreuves qui nécessitent une préparation physique, mentale et stratégique. Si réaliser un défi de cette ampleur est déjà très compliqué, trouver la meilleure performance personnelle l'est encore plus..

5 conseils pour courir 50 km ou 100 km en montagne

Certes les conseils ne garantissent pas l'atteinte d'un objectif, mais ils sont d'une grande aide pour s'orienter et se concentrer sur les aspects les plus importants. Nous pensons que nos 5 conseils pourront vous aider à réussir votre prochain ultra trail !
Plus ne signifie pas meilleur
L'une des croyances les plus courantes, et plutôt dépassées, est que pour résister à la marche et à la course pendant de nombreuses heures, il faut habituer son corps à des efforts similaires pendant l'entraînement. S'il est vrai qu'un volume minimum d'entraînement est nécessaire pour aborder un ultra trail, les preuves scientifiques et surtout les résultats de nombreux athlètes ont montré qu'il n'est pas utile de réaliser des entraînements d'une durée excessive pour performer dans ce type d'épreuve.

Le passage à l'ultra trail, comment savoir si je suis prêt ?

Prenons l'exemple d'un coureur de trail dont l'objectif est de parcourir 100 kilomètres en 20 heures environ. Objectivement, nous pourrions penser être capables de parcourir au moins la moitié de la distance ou de la durée en nous entraînant, c'est-à-dire plus de 50 km ou 10 heures d'entraînement. Mais, en réalité, il est très difficile de gérer un tel entraînement d'un point de vue physique et psychologique. Sans parler des séquelles physiques qu'une séance aussi exigeante peut provoquer. Par conséquent, à moins de le faire lors d'une compétition précédente ou avec une marge suffisante dans le calendrier, oubliez l'idée d'effectuer un entraînement "fou".

Ne vous contentez pas de faire des sorties longues à rythme bas

C'est l'une des erreurs les plus courantes commises par les alpinistes chevronnés. L'idée que la meilleure façon de s'entraîner est d'habituer votre corps au type d'intensité (rythme ou vitesse) que vous allez adopter en compétition n'est pas tout à fait erronée. Ce qui est faux, c'est de penser que toutes les séances, ou la plupart d'entre elles, devraient être exécutées de cette manière, à savoir avec seulement des séances où prédominent les allures tranquilles et les longues distances.
La variété de stimuli, dont nous avons parlé tant de fois dans le magazine d'entraînement, sera la clé pour améliorer nos performances et optimiser notre temps d'entraînement. Ainsi, les longues courses mentionnées dans le premier conseil ne seront pas l'unique moyen pour atteindre la meilleure forme possible. L'inclusion de séances de haute et moyenne intensité, comme les séries, le fartlek ou les collines, ne doit pas être limitée aux seuls coureurs de courtes et moyennes distances.
Essayez de courir "vite" à certains moments de votre planning hebdomadaire et vous courrez certainement plus longtemps et mieux.

Simulez les conditions de l'événement

Ici, nous voulons non seulement aborder le travail sur les rythmes auxquels nous allons concourir, mais également souligner l'importance d'habituer le corps à éprouver des sensations semblables à celles qu'il va subir en compétition. Par ailleurs, s'entraîner sur des surfaces aussi proches que possible de celles de l'épreuve et simuler des pentes positives et négatives similaires nous permettra de nous adapter à ce que nous devrons surmonter lors de la course.
À titre d'idée, si l'ultra-trail est très technique, il sera intéressant de s'entraîner sur des surfaces difficiles. Si le parcours comporte de longues montées et descentes, essayez de vous entraîner sur des parcours comparables.
Par ailleurs, et selon les disponibilités de chacun, il sera intéressant de s'entraîner de nuit si l'épreuve comprend un horaire de nuit et de pouvoir reproduire les conditions climatiques de froid ou de chaleur, notamment. Ainsi, s'entraîner partiellement (une partie de la nuit ou tôt le matin) ou complètement (toute la nuit) dans l'obscurité ou s'entraîner aux heures les plus froides ou les plus chaudes aidera le corps à s'adapter aux conditions qui seront rencontrées lors de la course. Par exemple : s'habituer à la lumière frontale, s'entraîner avec un sac à dos complet ou s'habituer à utiliser des bâtons sont des recommandations à ne pas négliger.

Et si la clé résidait dans la nutrition et l'hydratation ?

Nous sommes souvent obsédés par l'entraînement, alors que l'un des facteurs déterminants pour la réussite d'un ultra trail est la gestion de la nutrition et de l'hydratation pendant la course. Un événement d'une telle durée ou d'un tel kilométrage nécessite une reconstitution constante des réserves énergétiques, ce qui est l'une des choses les plus compliquées lors de la participation à un ultra trail. Un corps "vide" n'est pas capable de générer de l'énergie et, par conséquent, de maintenir l'intensité exigée.
Il est vrai qu'il est difficile de manger toutes les heures, puisque nous prenons un maximum de 5 repas par jour. Cet aspect doit donc aussi faire l'objet d'un entraînement afin que le système digestif et le cerveau soient capables d'ingérer de grandes quantités d'aliments, aussi bien sous forme naturelle que sous forme de gels énergétiques. L'hydratation est aussi importante. Donc, comme pour la nourriture, nous devons nous hydrater le mieux possible et constamment, aussi bien avec de l'eau qu'avec des boissons isotoniques ou des comprimés de sels minéraux.

Préparez-vous mentalement

On dit que les performances en ultra trail sont déterminées à 50 % par les capacités physiques et à 50 % par la psychologie. Il s'agit d'une vision généraliste et peu individualisée, mais elle se vérifie dans de nombreux cas. En outre, il est indéniable que plus la distance est longue, plus le poids du mental devient important. Par conséquent, courir en montagne pendant de nombreuses heures peut dépendre davantage de notre mental que de notre force physique.
Un travail préalable de mentalisation et de psychologie sur la gestion de la multitude de moments inconfortables ou désagréables rencontrés pendant la course sera l'une des clés pour ne pas abandonner lors d'une course d'ultra-distance. L'expérience fait office de diplôme, donc avoir été confronté à ce type de problème au préalable est toujours utile. Cependant, même si vous débutez dans la discipline, vous pouvez vous préparer mentalement et mettre en pratique des outils pour surmonter les moments les plus difficiles.
Lors de la préparation course, sortir pour s'entraîner lorsque vous n'en avez pas envie, courir sur des parcours inconfortables ou dans des conditions météorologiques défavorables représentent quelques-unes des techniques les plus recommandées. Pendant la course, écouter de la musique, appeler un proche/un ami/un partenaire, pleurer un moment, admirer le paysage, penser au travail accompli pour y arriver ou avoir pleinement confiance en vos capacités sont des conseils parmi d'autres que nous pouvons vous donner pour vous forger un mental d'acier.

Les entraînements

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15, Stade de Grignon, 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

Incroyable !!! Cette voiture se prend en selfie en train de fumer

« Tout le monde pense que je suis hypocondriaque.

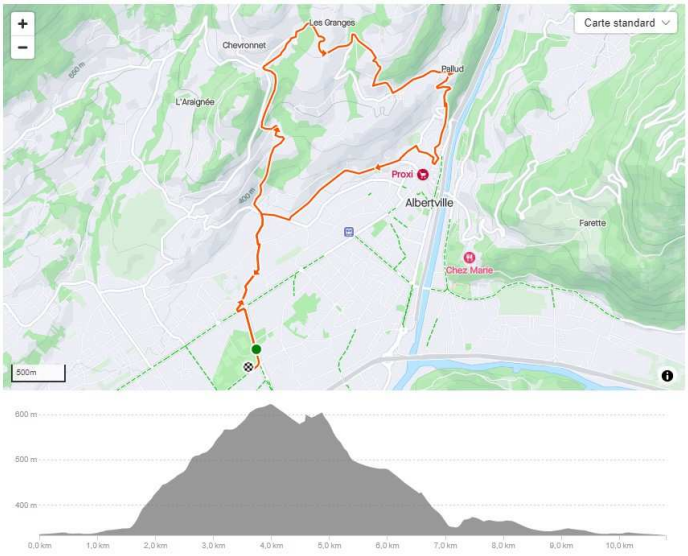
Ça me rend malade. »

…

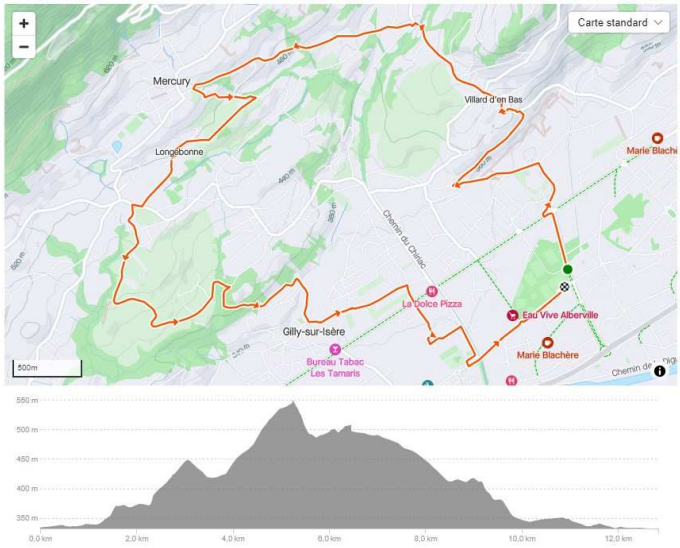
https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : eg.marche.trail@gmail.com

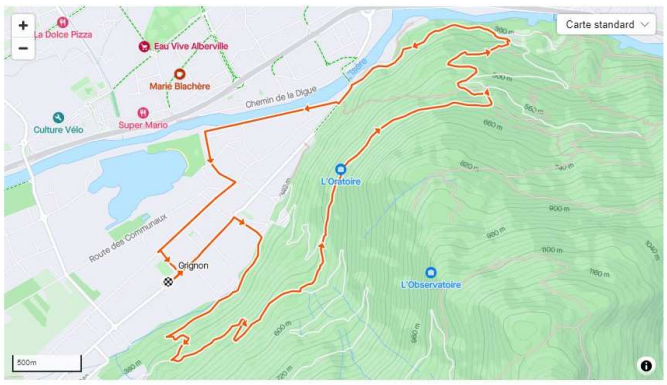
Endurance Grignon



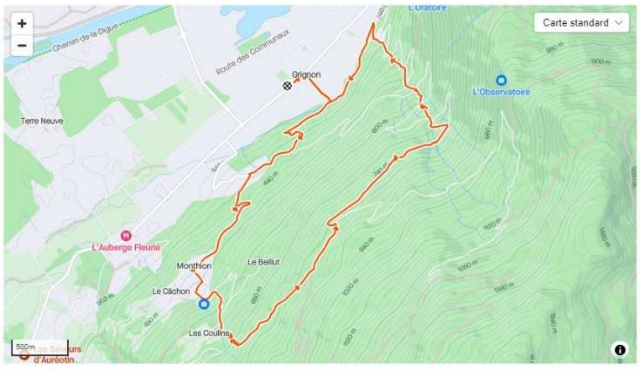
Le Coq – Chevronnet - Pallud 1

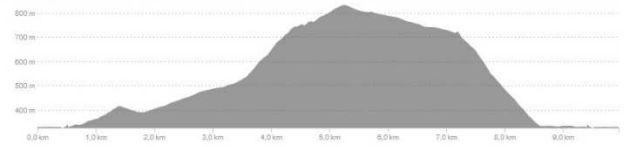


Le Villard – Mercury - Pontfet



L'Oratoire





Monthion – Forêt de Rhonne

Infos en vrac

Voici encore quelques idées de parcours sur chemins essentiellement, avec un peu de goudron pour rejoindre les sentiers depuis les lieux de départ (Stade d'Albertville ou de Grignon). Maintenant que les jours rallongent, il devient plus agréable et plus sécurisant de pouvoir fouler nos chemins de montagne et de pleine nature.

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : endurancegrignon@orange.fr

Endurance Grignon