



FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



SOMMAIRE

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Allo maman bobo !

Pages 4 à 7

Portrait

Le mois prochain

P-

Retours d'aventures

Bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 8

A LA UNE

Le passage à l'heure d'été est fait, il y a plus de clarté le soir pour aller fouler les chemins, les petites fleurs surgissent un peu partout et les oiseaux gazouillent... pas de doute, le printemps est arrivé. Et pour preuve, les 2 photos du haut sur la page 2 ont été prises à 1 semaine d'intervalle à l'Oratoire : on remarque aisément la longueur des collants de course qui est sérieusement diminuée. C'est donc pour cette raison que la PPG proposera des cours de natation tous les samedis jusqu'à fin août (cf photo 3). Mais restons les pieds sur terre pour la marche et la course à pied. Le Bureau étudie une sortie

conjointe aux marcheurs et coureurs autour du lac de la Thuile à Cruet (voir P2). Pas de date encore arrêtée, mais certainement vers le 26 ou 27 avril. Avant de se positionner sur une destination pour les prochaines sorties club, le Bureau vous invite à lui faire part de vos souhaits. Vos réponses seront étudiées rapidement de façon à nous engager assez tôt et pouvoir accéder jusqu'aux inscriptions avant que ces dernières ne soient complètes comme nous avons pu le subir pour le trail des duos de l'Hermitage. A vos réflexions...

VIE DU CLUB

Ce 30 mars s'est déroulée une sortie en off regroupant quelques adhérents inspirés par une sortie longue sur route : le tour du lac d'Annecy. C'est donc sous un ciel dégagé que 6 coureurs, 3 cyclistes et 1 skieur (sur roues) se sont suivis pour boucler les 40 km du tour du lac en 4h30 avec deux pauses ravito aux 20^{ème} et 35^{ème} km.



Le repas annuel du club est fixé au 11 avril. Il aura lieu au plan d'eau de Grésy sur Isère, à la maison des Pêcheurs. De quoi se retrouver toutes et tous autour d'un repas et de partager notre bonne humeur autrement que sur un chemin. Mais l'un n'empêche pas l'autre... une promenade digestive après le repas est toujours possible autour du plan d'eau. Avec sa frontale.



Le Bureau est en réflexion pour proposer une sortie conjointe marcheurs / coureurs au lac de la Thuile au-dessus de Cruet. Une marche/rando sur les crêtes dominant le haut Grésivaudan et une sortie longue à fort dénivelé composée de 2 boucles de 17 et 14 km (1200 et 700 D+) sur une partie du parcours du Grand Raid. Un ravito et/ou picnic au plan d'eau permettra de nous regrouper avant le départ de la 2^{ème} boucle des coureurs. Plus d'infos en 1^{ère} quinzaine d'avril.



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. Le plan d'entraînement ambitieux sur 12 semaines dégotté par David suit son cours. Une activité ludique est réservée pour une détente d'avant courses du dimanche : une balade en train dans les gorges du Doux.



Selon un décret émis par le ministère de la santé et le ministère des sports entrant en vigueur à l'automne 2025, les activités sportives en extérieur seront interdites durant la période hivernale. En effet, le gouvernement a constaté une recrudescence d'hospitalisations pour grippe entre novembre 2024 et février 2025 touchant essentiellement les pratiquants du running ou du trail. EG est donc impactée par cette décision multi-ministérielle et, toujours selon ce décret, une amende forfaitaire pourra s'appliquer en cas de non-respect des règles. Seuls les « élites », les personnels hospitaliers ou les commandos des forces de l'ordre seront exemptés de ces restrictions. Voir le décret en Page 8.

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



5 stratégies pour savoir si je suis proche d'une blessure en running

Au cours de la dernière décennie, la course à pied est devenue bien plus qu'une activité physique. Pour beaucoup d'entre nous, il s'agit d'un élément essentiel de notre mode de vie. Mais cette passion pour le running peut avoir un côté amer lorsque nous ignorons les avertissements de notre corps. C'est alors que nous pouvons nous retrouver avec une blessure ou un sentiment de fatigue mentale. Nous verrons comment un entraînement équilibré permet non seulement d'améliorer nos performances, mais aussi de prévenir les problèmes de santé à moyen et long terme.

1. Le phénomène du surentraînement : l'impact sur la santé physique et mentale

Le surentraînement est un état d'épuisement physique et mental qui résulte d'un manque d'équilibre entre un entraînement intense et un temps de récupération adéquat. Ce phénomène peut se manifester par une variété de symptômes et affecter la santé physique et mentale des athlètes.

a. Impact physique :

L'aspect physique du surentraînement comprend un certain nombre de symptômes et de signes qui indiquent un stress excessif sur notre corps :

- ✓ Fatigue musculaire chronique : les muscles n'ont pas assez de temps pour récupérer entre les séances d'entraînement. Cela peut entraîner une baisse des performances et augmenter le risque de blessure.
- ✓ Perturbations cardiovasculaires : si nous constatons une augmentation de notre fréquence cardiaque au repos, c'est peut-être le signe que le cœur est soumis à un stress constant. Cela peut avoir des effets à long terme sur la santé cardiovasculaire.
- ✓ Dysfonctionnement immunitaire : en outre, le système immunitaire peut être compromis, ce qui accroît la vulnérabilité aux infections et aux maladies.
- ✓ Déséquilibre hormonal : le stress chronique de l'entraînement peut modifier les niveaux d'hormones cruciales telles que le cortisol, la testostérone et les hormones thyroïdiennes, qui peuvent affecter divers aspects de la santé.

b. Impact mental :

Le surentraînement affecte non seulement le corps, mais aussi l'esprit :

- ✓ Épuisement psychologique : un stress physique constant peut conduire à un état de fatigue mentale, diminuant la motivation et l'envie de s'entraîner.
- ✓ Altération de l'humeur : les changements dans les niveaux de neurotransmetteurs peuvent entraîner des états dépressifs, de l'anxiété et des sautes d'humeur.
- ✓ Problèmes de sommeil : la qualité et la quantité de sommeil peuvent être affectées, ce qui se répercute sur la récupération et les performances mentales.

c. Reconnaissance et prévention :

Si nous sommes capables d'identifier une situation de surentraînement et de le faire à temps, nous pouvons prévenir les conséquences à long terme. Pour ce faire, il faut :

- ✓ Surveiller les différents types de symptômes : être attentif aux signes physiques et mentaux de fatigue et d'épuisement.
- ✓ Effectuer des évaluations médicales régulières : effectuez des contrôles réguliers, en particulier si vous présentez des symptômes de surentraînement.
- ✓ Équilibrer l'entraînement : veillez à inclure des jours de repos et de récupération active dans votre plan d'entraînement.

2. Reconnaître les signes d'alerte : quand le corps parle

Examinons plus en détail ces signaux qui indiquent que le corps atteint ses limites et a besoin de temps pour récupérer. Voyons de quels types de signaux il s'agit :

a. Les symptômes physiques :

- ✓ Les symptômes physiques sont souvent les premiers indicateurs que quelque chose ne va pas :
- ✓ Douleur musculaire persistante : des douleurs qui vont au-delà des courbatures habituelles d'entraînement peuvent être le signe d'un surmenage ou d'une blessure.
- ✓ Fatigue excessive : une sensation d'épuisement qui ne s'améliore pas même avec un repos adéquat.
- ✓ Changements dans les performances physiques : une diminution significative des performances athlétiques, comme des temps de course plus lents ou une sensation d'endurance accrue, est le signe que le corps ne récupère pas correctement.
- ✓ Altérations de la fréquence cardiaque : changements inhabituels de la fréquence cardiaque, tant au repos qu'à l'effort.

b. Signes d'alerte pendant l'entraînement :

Pendant l'entraînement, il est important d'être conscient de ce qui suit :

- ✓ Difficulté à maintenir votre rythme habituel : si vous avez du mal à maintenir votre rythme habituel lors d'entraînements contrôlés, cela peut être un signe de fatigue ou de surentraînement.
- ✓ Diminution de la coordination : une diminution de la coordination et de l'équilibre peut augmenter le risque de chute et de blessure.

c. Indicateurs psychologiques :

Les aspects psychologiques jouent également un rôle crucial :

- ✓ Perte de motivation : le manque d'intérêt ou la perte de motivation pour l'entraînement peuvent être des symptômes d'épuisement mental.
- ✓ Changements d'humeur : l'irritabilité, l'anxiété ou la dépression peuvent survenir en réponse à un stress physique et mental excessif.

d. Troubles du sommeil et de l'appétit :

Des changements dans les habitudes de base de la vie quotidienne sont également révélateurs :

- ✓ Problèmes de sommeil : difficultés à s'endormir ou réveils fréquents pendant la nuit.
- ✓ Changements d'appétit : augmentation ou diminution de l'appétit pouvant affecter l'apport en nutriments nécessaires à la récupération.

3. Blessures courantes chez les coureurs populaires et leur prévention

Le running, bien que nous sachions qu'il s'agit d'un sport bénéfique pour notre santé s'il est pratiqué de manière contrôlée, comporte également des risques de blessures spécifiques. Essayons de comprendre ces blessures courantes et comment les prévenir :

a. Blessures dues au surentraînement physique

- ✓ Tendinites et tendinopathies : inflammation ou dégénérescence des tendons. Les plus courants sont le tendon d'Achille et les tendons autour du genou.

Prévention : renforcement et étirement appropriés des muscles concernés, augmentation progressive de l'intensité et du volume de l'entraînement.

- ✓ Fasciite plantaire : inflammation du tissu épais de la plante du pied.

Prévention : utilisation de chaussures appropriées, exercices de renforcement du pied et étirements spécifiques.

b. Blessures par impact

- ✓ Fractures de stress : petites fractures osseuses, fréquentes dans les jambes et les pieds.

Prévention : augmentation progressive de la charge d'entraînement, alimentation adéquate pour la santé des os et alternance avec des activités à faible impact.

- ✓ Syndrome de la bandelette iliotibiale (ITB) : douleur à l'extérieur du genou due au frottement de la bandelette iliotibiale sur l'os du genou.

Prévention : exercices de renforcement des hanches, techniques d'étirements et de rouleaux en mousse.

c. Blessures musculaires

- ✓ Déchirures et claquages musculaires : blessures courantes des ischiojambiers, du quadriceps et du mollet.

Prévention : échauffement approprié avant la course, récupération d'après course et exercices de renforcement musculaire.

d. Problèmes articulaires

- ✓ Syndrome douloureux fémoro-patellaire : douleur autour de la rotule, communément appelée "genou du coureur".

Prévention : exercices de renforcement des quadriceps, amélioration de la technique de course et utilisation de chaussures appropriées.

e. Prévention générale

- ✓ Entraînement : inclure des activités à faible impact telles que la natation ou le cyclisme pour réduire le stress sur les articulations et les muscles.
- ✓ Technique de course : travailler avec un entraîneur pour améliorer la technique et l'efficacité de la course, afin de réduire le risque de blessure.
- ✓ Récupération et repos : intégrer des jours de repos et une récupération active pour permettre au corps de se réparer et de se renforcer.

4. L'importance d'un plan d'entraînement équilibré

Un plan d'entraînement équilibré est essentiel pour tout coureur populaire, qu'il vienne de commencer à courir ou qu'il le fasse depuis un certain temps. Un plan bien structuré permet d'améliorer les performances, de minimiser le risque de blessure et d'assurer une progression durable. Mais qu'est-ce qui fait un bon plan d'entraînement ?

a. Évaluation initiale et objectifs personnels

La base d'un bon plan d'entraînement commence par une évaluation individuelle :

- ✓ Évaluation physique : comprendre le niveau de forme actuel, les antécédents de blessures et les capacités physiques spécifiques.
- ✓ Définition des objectifs : fixer des objectifs clairs et réalistes, qu'il s'agisse de distance, de temps, de perte de poids ou simplement d'amélioration de l'état de santé général.

b. Variabilité de l'entraînement :

La variabilité est la clé d'un entraînement efficace :

- ✓ Entraînement de la force et de la souplesse : inclure des exercices de force et de souplesse pour améliorer la musculature et prévenir les blessures.
- ✓ Entraînement : des activités telles que la natation, le cyclisme ou le yoga peuvent apporter des avantages supplémentaires et réduire le stress sur les articulations et les muscles, à la différence du running.
- ✓ Jours de repos : il est essentiel de prévoir des jours de repos ou de récupération active pour permettre au corps de récupérer.

c. Progression et adaptabilité

Un plan d'entraînement doit être progressif et adaptable :

- ✓ Augmentation progressive : augmenter la distance ou l'intensité progressivement évite de surcharger l'organisme.
- ✓ Adaptabilité : être prêt à modifier le plan en fonction de la sensation du corps, des progrès réalisés et des circonstances de la vie.

d. Suivi et retour d'information

Il est essentiel d'examiner régulièrement les progrès réalisés :

- ✓ Journal d'entraînement : la tenue d'un journal détaillé des séances d'entraînement permet d'évaluer les progrès et de procéder aux ajustements nécessaires.
- ✓ Écouter le corps : être attentif aux signaux du corps et adapter l'entraînement en conséquence.

e. Nutrition et hydratation :

La nutrition et l'hydratation jouent un rôle important dans la performance et la récupération :

- ✓ Plan nutritionnel : une alimentation équilibrée comprenant tous les macronutriments et micronutriments essentiels.
- ✓ Hydratation adéquate : maintenir un niveau optimal d'hydratation avant, pendant et après l'entraînement.

5. Traitement et gestion des blessures chez les coureurs amateurs

Le traitement approprié des blessures chez l'athlète est crucial pour une récupération la plus rapide et la plus efficace possible. La clé de la gestion de ces blessures est une approche multidisciplinaire, depuis les soins initiaux jusqu'à la rééducation complète.

a. Soins initiaux :

Les premières mesures prises après une blessure sont essentielles à son traitement :

- ✓ La méthode RICE (repos, glace, compression, élévation) : cette technique est efficace pour les blessures aiguës, en particulier dans les premières 48 heures.
- ✓ Médicaments contre la douleur et l'inflammation : les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) peuvent être utiles pour réduire la douleur et l'inflammation, mais toujours sous avis médical.

b. Évaluation et diagnostic professionnels :

Un diagnostic précis est essentiel pour un traitement efficace :

- ✓ Consultation de spécialistes : une visite chez un physiothérapeute ou un médecin du sport est essentielle pour obtenir un diagnostic précis et un plan de traitement personnalisé.
- ✓ Tests de diagnostic : dans certains cas, des tests supplémentaires tels que des IRM ou des X peuvent être nécessaires pour évaluer la gravité de la blessure.

c. Rééducation et physiothérapie :

La physiothérapie joue un rôle crucial dans le processus de rétablissement :

- ✓ Exercices de rééducation : ces exercices sont conçus pour restaurer progressivement la force, la mobilité et la flexibilité.
- ✓ Thérapies complémentaires : des techniques telles que la thérapie manuelle, les ultrasons ou l'électrostimulation peuvent être bénéfiques.
- ✓ Rééducation de la technique de course : dans certains cas, il est nécessaire d'ajuster la technique de course pour éviter de nouvelles blessures.

d. Prévention des rechutes et reprise de l'entraînement :

La reprise de l'entraînement doit être progressive et soigneusement planifiée. Commencez par de la marche ou du jogging léger et augmentez progressivement la charge de travail. Soyez attentif à tout signe de douleur ou d'inconfort pendant le processus de reprise. Poursuivre les exercices de renforcement et d'étirement pour prévenir les rechutes.

e. Considérations relatives à la nutrition et au mode de vie :

L'alimentation et d'autres aspects du mode de vie, tels que le repos ou le sommeil, jouent également un rôle important dans la récupération.



AGENDA

5 – 12 – 19 – 26 avril : PPG au stade d'Albertville,

11 avril : Repas du club

27 avril : Sortie longue et rando

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

Chacun aura compris que ce décret n'existe pas. Il fallait bien qu'EG marque le coup pour célébrer le 1^{er} avril. Bonne santé à toutes et tous.



L'IMPERTINENCE DU MOIS

« Si on s'était arrêté à l'apparence des huitres, on n'aurait jamais découvert les perles. »

Jacques Audiard