

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 20 | MAI 2022 |



A LA UNE

Roseline, Nathalie et Francesca (de gauche à droite sur la photo) participeront au Raid Amazones prévu en cette fin d'année 2022 au Cambodge. C'est un sacré défi que se sont fixé nos trois adhérentes. Le Raid Amazones est en effet une conjugaison de sport et de découverte d'un pays, de ses habitants et de ses coutumes à travers le soutien de l'action solidaire d'une association locale axée sur l'éducation des enfants. Outre la rencontre avec les habitants, nos guerrières devront aussi participer aux disciplines sportives telles que le trail, le cyclisme, le canoë, entre autres. GO! les amazones, EG vous soutient et vous encourage dans votre action et votre dépassement de vous-même à l'autre bout du monde.

Le week-end à cheval sur avril et mai verra une sélection d'entre nous partir vers Sauxillanges et participer au trail de l'Améthyste. Avec une bonne vingtaine d'adhérents engagés sur 3 des 4 formats proposés (marche, 12 km et 23 km) et après le programme d'entraînement proposé par Denis, on espère bien voir plusieurs d'entre nous monter sur l'une ou l'autre des marches du podium et pour tous, prendre du plaisir lors de ce week-end convivial. Réponse sur la prochaine feuille EG.

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 5

SPORT ET SANTE

Tiques ? Et tac !
En pages 4

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

Le 30 avril se déroulera le City Run, une course de 12 km à Albertville à 15h suivi d'un match de Hockey à 19h30. En solidarité contre le cancer, nous vous y espérons nombreux.



D'autres infos

Un Autre Sport, partenaire de nombreuses associations sportives, reprend en son nom l'organisation de la course « Tour du Lac d'Aiguebelette ». A ce titre, UAS a proposé aux adhérents d'Endurance Grignon une remise de 10 % sur le prix de l'inscription à cette course. Un code promotionnel est disponible auprès de Bernard ou Eric sur demande.

Cette manifestation aura lieu le 5 juin, départ 9h pour 17 km et 110 D+ autour du lac d'Aiguebelette avec repas à l'arrivée. Soyons nombreux à porter les couleurs EG de l'autre côté de l'Epine !

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



SPORT ET SANTE

Une médaille pour une belle course, de quoi renverser n'importe qui !



SPORT ET SANTE

Si la plupart des promeneurs en forêt connaissent l'existence de ces tiques vecteurs de la maladie de Lyme, ils n'auraient pas tous conscience du danger.

Le printemps est bien installé et avec lui les envies de promenades en forêt reprennent de la vigueur. L'occasion de rappeler les comportements à adopter pour éviter de se faire piquer par une tique.

« Ces acariens parasites vivant dans les zones boisées et humides, mais aussi présents dans les herbes hautes des prairies ou des parcs, se nourrissent du sang de leurs hôtes », avertit sur son site la Caisse primaire d'Assurance-maladie (CPAM). Si une tique est contaminée par la bactérie *Borrelia*, elle peut la transmettre à l'homme en même temps que la maladie de Lyme.

« Il faut l'arracher désinfecter et consulter son médecin si nécessaire »

Daniel Barré, agent technicien à l'Office national des forêts (ONF), travaille dans le massif de la forêt de Chizé. Il s'est fait mordre à de nombreuses reprises durant sa carrière. « Même si se promener en forêt demeure moins dangereux que de prendre sa voiture, relativise-t-il, il existe des précautions très simples à prendre. L'idéal quand on se promène en forêt, et c'est également valable pour le jardinier, c'est de se munir d'un pantalon qui couvre bien le haut de ses chaussures. Avec un short en ayant les jambes nues, bien évidemment, on s'expose ! » Au retour de cette promenade, il recommande de nettoyer son pantalon, de prendre une douche et de procéder à une petite inspection.

Si l'on s'est roulé dans l'herbe, chez l'adulte comme chez l'enfant, une larve a pu s'accrocher n'importe où sur le corps comme sur le cuir chevelu. Une tique adulte se voit assez facilement à l'œil nu mais ce n'est pas le cas d'une tique à l'état de lymphé ou larvaire. « On sent une démangeaison. Si c'est une larve, un coup d'ongle permettra de l'enlever facilement. Sinon : utiliser une simple pince à épiler. Il ne faut surtout pas essayer de mettre un produit. Il faut arracher la tique et désinfecter la morsure aussitôt. »

Au cours de ces opérations : l'hygiène est indispensable, cela passe par le lavage des mains et la désinfection également de la pince à épiler.

Ensuite, durant les jours suivants, si la personne mordue voit apparaître un érythème (autrement dit une rougeur) à l'endroit de la piqûre, « un érythème migrant », précise encore la CPAM, il est impératif de consulter son médecin.

Pas tous égaux devant les tiques

Dernière remarque : c'est comme pour beaucoup d'autres choses, nous ne serions pas tous égaux devant les tiques. « Certaines personnes sont beaucoup plus sensibles aux piqûres de tiques que d'autres. Comme si elles les attiraient. J'ai pu l'observer », assure le technicien de l'ONF. Et finalement : être attentif en forêt n'empêche pas de rester détendu, ni de savourer le plaisir du temps présent !

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, stade de Grignon, Course
- Samedi : selon sms du jeudi
- 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

« Nous vivons dans un monde où les gens se servent d'un téléphone qui vaut 900 € pour consulter le solde de leur compte bancaire débiteur le 5 du mois. »