FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 31 | MAI 2023 |

ENDURANCE GRIGNON SAVOIE

A LA UNE

A quelques jours de notre sortie club de printemps à Chatillon sur Chalaronne, les participants aux différentes courses sont dans l'attente du départ. Pour certains déjà 10 ou 11 semaines de préparation pour le marathon, pratiquement autant pour le semi et ils n'attendent plus que le coup de pistolet annonçant le départ… La Cami City Run d'Albertville, programmée le 22 avril n'a pas eu lieu. Cette course était prévue parmi celles où EG y apportait une participation financière sur l'inscription. En remplacement de cette course, le Bureau a décidé de l'échanger avec la course du Tour du Lac d'Aiguebelette qui aura lieu le 4 juin prochain. L'an dernier, une dizaine d'adhérents y participaient et ont pu en apprécier le parcours… Qu'en sera-t-il cette année ? A vous de nous le dire ! Lors de la dernière réunion de Bureau, il était question de la sortie détente de fin d'été. 2 destinations ont été retenues avec une préférence pour le lac de la Gittaz. Une sortie course et rando avec un moment de détente au refuge de la Gittaz serait donc organisé pour fin août ou début septembre. Quelques pistes sont aussi explorées pour la sortie club d'automne et plus d'infos seront dévoilées lors de la prochaine feuille EG. En attendant, je vous propose de retrouver en fin de feuille EG un petit compte rendu de nos amazones du Sri-Lanka revenues depuis quelques semaines avec de magnifiques souvenirs pleins les yeux…

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Mai
Sortie club de printemps

Juin
Courses avec participation EG

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
- Défi de l'Olympe – Brides les Bains
- Tour du lac D'Aiguebelette
- Trail de Tamié - Mercury
- Arly Cimes – Crest Voland

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

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

4 juin : Tour du lac d'Aiguebelette (participation EG)

11 juin : Trail de Tamié (participation EG)

+ d'infos

Nous avons appris fin avril le décès d'une ancienne adhérente, Françoise, emportée par la maladie. Le Bureau à présenté ses condoléances à la famille et à ses proches au nom d'Endurance Grignon lors de son inhumation le 25 avril dernier.

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). 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, 11 autres adhérents sont inscrits : Régis et Eric M. sur la 6000D, et 3 équipes sur la 6000D relais : Martine, Rosita et Lise forment une 1ère &quipe féminine, Nathalie, Anne-Marie V. et Céline forment la 2ème équipe féminine et Muriel G, David et Eric M. seront l'équipe mixte. 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

La soirée bowling a été très appréciée et a permis à la quarantaine d'adhérents présents de se retrouver dans un contexte différent que celui de la marche ou de la course à pied tout en gardant une certaine compétitivité amicale pour la réalisation du meilleur score. C'est Olivier qui s'est illustré à ce jeu ! La plupart des lots remis ont été fournis par notre partenaire Terre de Running.

Infos en vrac

Le mois de juin prochain sera riche en courses où EG participe financièrement sur l'inscription : le 4 juin : le Tour du Lac d'Aiguebelette, le 11 juin : le trail de Tamié et ses 2 nouveaux parcours et le 25 juin : l'Arly Cimes à Crest-Volland, en duo ou en solo.

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

Que vous soyez un coureur expérimenté ou amateur, sachez qu'avoir des doutes avant une compétition est très commun. Les questions liées à la performance, au temps d'arrivée, à la stratégie de compétition, à l'hydratation et à la nutrition ou la météo sont généralement celles qui génèrent le plus d'incertitude, surtout si l'on se prépare à cette course depuis longtemps.

C'est probablement au cours de la dernière semaine avant la compétition que nous avons le plus de doutes en raison de la proximité de l'objectif. À ce moment-là, l'esprit se met à échafauder des plans et à imaginer différentes situations concernant la course, ce qui, bien souvent, renforce le sentiment d'inquiétude plus qu'il ne le soulage.

Logiquement, l'expérience joue ici un rôle fondamental, car il est probable que nous ayons déjà vécu des situations similaires. Cependant, le fait d'être un coureur expérimenté, même si cela aide, ne nous dispense pas d'avoir un contrôle total sur les variables de la compétition.

Que faire la semaine précédant une course ?

Il est nécessaire de clarifier au préalable deux points. D'une part, il est important de savoir que les lignes directrices sont générales. Elles peuvent donc convenir à une personne et ne pas être utiles à une autre. D'autre part, ne pensez pas que nous allons vous donner une recette secrète. En effet, chers amis coureurs, cette dernière semaine se caractérise par le fait de poursuivre ce que vous avez fait jusqu'à présent.

En d'autres termes, ce n'est pas le moment de commencer à tester et à expérimenter de nouvelles choses.

À propos de l'entraînement

En fonction du type et surtout de la distance de la compétition, la période de transition, communément appelée tapering, peut être plus tardive. Par exemple, dans le cas d'un marathon, c'est dans les 2 ou 3 semaines avant l'épreuve que l'on commence à réduire le volume de kilomètres. S'il s'agit d'une distance plus courte, comme un 5 km ou un 10 km, la dernière semaine est probablement la seule au cours de laquelle le tapering est mis en pratique.

Le principe de la dernière semaine avant la compétition visée est clair : essayer de maintenir l'intensité, en réduisant le volume de kilomètres et, à moins d'être un athlète de haut niveau, la fréquence des séances.

La semaine précédant la compétition doit se caractériser par l'alternance de différents types d'entraînements. Il faut ainsi prévoir au moins un jour de course à faible intensité et pas trop longue, un jour d'entraînement intervalles courts afin de ne pas perdre les adaptations et une courte course à très faible intensité incluant quelques progressions pour l'activation. Cette dernière séance peut être effectuée soit la veille de la course, soit 2 jours avant, en fonction des préférences de l'athlète ou des possibilités logistiques.

Exemple d'entraînement pour la dernière semaine :

- Lundi – Jour de repos
- Mardi – Course lente 40 min avec 4 à 6 accélérations progressives pour quasiment atteindre la vitesse maximum de sprint sur 100 m
- Mercredi – repos
- Jeudi – 10 min de course d'échauffement – 3 séries de 2 min à votre allure de course, récup 1 min – Course de retour au calme de 10 min
- Vendredi – repos
- Samedi – repos
- Dimanche – Jour de la course !

Conseils pratiques

Repos et sommeil

Au cours de cette dernière semaine, il est essentiel de privilégier le repos et d'éviter les activités qui génèrent une fatigue inutile et négative. Si vous êtes de ceux qui, en plus de l'entraînement, ont l'habitude de rencontrer des potes dans des soirées, une partie de padel ou une promenade, il est préférable de limiter ces activités au cours des jours précédents.

Pas d'écrans, d'appareils mobiles ou de lumières artificielles dans les minutes qui précèdent le coucher. Dînez tôt et privilégiez la lecture d'un livre ou la pratique d'une routine de méditation. Il est très intéressant d'établir un horaire de coucher, pour un coucher à heure fixe tout au long de la semaine. De cette manière, en plus de réduire la fatigue, vous êtes sûr d'augmenter le nombre d'heures de sommeil.

Alimentation et hydratation

Contrairement aux idées reçues, peu d'aspects de notre alimentation sont à changer. Nous devons conserver la même alimentation et éviter les nouveaux aliments susceptibles de provoquer des problèmes intestinaux ou de performance. Si vous suivez un régime qui comprend des hydrates de carbone, il sera temps d'augmenter votre consommation, surtout dans les 48 à 72 heures précédant la compétition.

En ce qui concerne l'hydratation, il ne faut pas faire de folies. Il est bon de boire continuellement pendant la journée, mais cela ne veut pas dire qu'il faut boire de grandes quantités d'eau.

Il est conseillé d'avoir une bouteille d'eau sur soi et de boire de petites gorgées tout au long de la journée. En revanche, il ne faut pas se forcer à boire des liquides si l'on n'en ressent pas le besoin.

Stratégie compétitive

Si vous ne l'avez pas encore fait, la semaine précédant la course est un bon moment pour établir votre stratégie de course. Selon votre condition physique, la distance, les caractéristiques du parcours et la météo, vous devez déterminer comment vous allez aborder l'objectif, de manière à contrôler le plus grand nombre de variables possible.

L'étude du parcours, l'analyse des prévisions météorologiques ou l'établissement de temps intermédiaires sont des aspects qui, aussi insignifiants qu'ils puissent paraître, nous aideront beaucoup lors de la participation à une course et influeront sur le résultat.

L'équipement sportif

Comme pour l'alimentation, ce n'est pas le moment de faire des tests. Nous devons garder à l'esprit les vêtements que nous allons utiliser, à savoir ceux qui nous conviennent le mieux. Le choix des chaussures est particulièrement important. Elles doivent être choisies en fonction du type de compétition et devront être utilisées régulièrement pour vérifier qu'elles ne causent aucun problème d'inconfort ou de frottement. Sur ce dernier point, les chaussettes ont également leur mot à dire.

Quelle que soit la marque, les chaussettes doivent avoir une grande capacité de respirabilité, un bon maintien et une série de protections aux endroits de frottement.

Si votre objectif est une course de trail ou une course de fond sur route, le port d'un gilet ou d'une ceinture d'hydratation vaut la peine d'être envisagé. Il pourra vous servir également à transporter votre téléphone portable ou des gels. Si vous retenez cette option, il est nécessaire de l'essayer lors de vos séances d'entraînement précédentes pour voir s'il vous convient.

Gardez tout sous contrôle et réduisez vos doutes autant que possible

Une fois ces variables sous contrôle, nous vous assurons que la semaine précédant une course deviendra votre meilleure alliée pour obtenir le meilleur résultat possible lors de votre prochaine compétition. Nous ne pouvons pas garantir que le résultat sera toujours celui que vous attendiez. Néanmoins, vous pourrez dire que vous avez fait tout ce qui était en votre pouvoir pour l'obtenir.

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

« La caissière d'Intermarché a pris la grosse tête.

Je lui demande un sac, la nana elle me signe un autographe dessus »

...

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : eg.marche.trail@gmail.com

Endurance Grignon

Femmes, copines, sportives c'est ce qui pourrait le mieux nous définir et c'était idéal pour participer au raid Amazones …A cela il faut rajouter une dose de dépassement de soi et une bonne dose d'humour …. C'est ainsi que les « Funny Marmottes » se sont envolées au Sri Lanka le 19 mars pour 10 jours d'aventures humaines et sportives.

Mais le raid Amazones se mérite avec de la sueur, des rires et des larmes…. Tout d'abord, les équipes se lèvent tous les jours entre 3 et 4h du matin et après 1h30 de route, les épreuves débutent vers 7h : trail, VTT, canoë, run and bike, tir à l'arc, chasse au trésor au milieu de fabuleuses forêts tropicales, rizières, palmeraies, champs de thé, temples hindouistes et bouddhistes sans oublier les passages dans les villages où de nombreux sri lankais nous encouragent.

Une fois l'épreuve du matin terminée, suivent des activités l'après-midi : initiation au criquet (sport national au Sri Lanka), visite d'une usine de thé, atelier cuisine et visite de temples et marchés de la région.

Il faut aussi composer avec les températures allant jusqu'à 30° et 85 % d'humidité, les animaux locaux tels que les sangsues (elles adorent la peau des Amazones !!) mais rien n'arrête les battantes que nous sommes même pas les crampes pendant le canoë pour Roselyne ou pour Nathalie pendant le run and bike.

L'entraide au sein de notre équipe, le dépassement de soi nous ont permis de surmonter les difficultés liées à la fatigue, au décalage horaire et au stress de l'enchaînement des épreuves. Nous sommes fières d'être allées ensemble au bout de ce raid (8ème) et ceci sans blessure pour nous trois !