

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

En avril ne te découvre pas d'un fil, en mai fait ce qu'il te plaît. Cela s'est avéré de circonstance en cette fin de mois fraîche et reste à espérer que la suite du dicton le soit tout autant pour ces prochaines semaines. Un mois de mai qui commence par le trail du Laudon à St Jorioz où un peu moins de 20 adhérents sont engagés sur les différents formats de parcours proposés dont l'ensemble des courses affichent « complet ». Devant cette affluence systématique aux inscriptions des différentes courses proposées, il devient de plus en plus compliqué d'organiser une sortie club à quelques semaines en amont de

l'évènement nous obligeant à anticiper de plus en plus mais en tenant compte que tout le monde n'a pas forcément de visibilité sur son planning à long terme. Le 20 avril dernier, Muriel et Eric, notre président, ont participé au trail du Capuchadou, un trail de 53 km sur la Trans Aubrac. Leur 1^{er} grand trail qu'ils ont bouclé en moins de 7h30 malgré les températures très fraîches, voire négatives en ressenti avec le vent glacial sur la quasi-totalité du parcours et les tourbières détrempées et profondes. Un trail à recommander pour les amoureux des grands espaces.

SOMMAIRE

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Noir c'est noir...

Pages 4 à 6

Portrait

Indice : Etoile des neiges

Page 6

Retours d'aventures

bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 7

VIE DU CLUB

Une sortie trail au parcours très long a été organisée le 31 mars autour du massif de la Belle Etoile. 15 Adhérents ont répondu présent et se sont répartis sur les 3 formats proposés : 22 km et 1200 D+, 18 km et 800 D+ ou les 2 cumulés, 40 km et 2000 D+. Un ravito était organisé à Cons Ste Colombe où les 5 engagés sur le 22 km se sont arrêtés pour laisser la place aux 3 du 18 km. 7 Adhérents ont parcouru la totalité. De nombreux retours positifs nous incitent à proposer à nouveau une sortie XXL (20km ou +). Une réflexion est en cours pour une sortie sur la « route de la soif », 30 km et 1000 D+ entre les cols de l'Arpettaz et des Aravis le 22 juin. Plus d'infos dans la feuille EG de juin.



Endurance Grignon innove en proposant, pour la prochaine rentrée de septembre, l'adhésion en ligne. Une solution plus simple et moins chronophage pour Nathalie qui, jusqu'à présent, recopiait l'ensemble des adhésions dans un tableau. L'adhésion ne sera validée qu'après le règlement de la cotisation et de l'apport d'un certificat médical ou d'un PPS valides lors de l'inscription. Plus de détails dans la feuille EG de l'été.



La sortie d'automne se fera à Gap, au trail Gapen'cîmes, les 5 et 6 octobre. Plusieurs distances sont proposées : 49 km/2400 D+, 29 km/1400D+, 15,5 km/550D+, 10,5 km/350D+, 1 KV et 1 challenge KV + 15,5 km + 29 km. Une marche est proposée sur le parcours du trail rose (8 km) mais un parcours pourra être tracé par nos soins en marge de cet évènement. Le bulletin d'inscription sera envoyé début mai avec une date de réponse pour fin mai.



Le repas du club a eu lieu ce vendredi 26 avril à l'A Cantinetta en présence d'une trentaine d'adhérents. Une soirée sous le signe de la musique qui commence par une mise en bouche spéciale puisque 5 adhérents se sont constitués en groupe musical et nous ont effectué une prestation très appréciée par tous. Un trio de chanteurs a œuvré durant le repas et la soirée s'est poursuivie sur la piste de danse où chacun a pu laisser libre court à son humeur du moment jusqu'à près d'1 heure de matin. Une belle soirée approuvée par l'ensemble des adhérents présents.

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 : ~~35 €~~ 30 €

60 min : ~~65 €~~ 50 €

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 (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 Bullet : secrétaire
Jean-Luc Tournafond : secrétaire adjoint
Caroline Rols : membre actif
Karine Gardet : membre actif



Comment protéger votre pied des ongles noirs lorsque vous courez

Les ongles noirs sont l'un des problèmes les plus fréquents chez les coureurs, qu'il s'agisse de trail ou de course sur route (bien qu'ils soient plus fréquents chez les coureurs de montagne en raison des descentes exigeantes).

En tant que coureurs, les ongles noirs apparaissent généralement à la suite d'un traumatisme continu, soit par le simple fait de courir, soit par l'utilisation de chaussures de running ou de trail running inadaptées. Le problème peut aller d'une légère décoloration à de graves ampoules saignantes.

Dans les cas bénins, il est conseillé de ne pas effectuer de traitement spécifique, car l'ongle noir a tendance à disparaître de lui-même. Toutefois, dans les situations plus graves, lorsque les cloques provoquent une séparation partielle ou complète de l'ongle du lit de l'ongle, des soins spécialisés sont nécessaires. Si cela vous est déjà arrivé, le processus peut être douloureux. Dans les cas extrêmes, il peut être nécessaire qu'un médecin coupe ou retire complètement l'ongle mort pour permettre à l'ongle nouveau de pousser correctement et d'éviter les complications.

Les 3 clés pour éviter les ongles noirs

Mais comment éviter d'en arriver là ? C'est ce qui est vraiment important et ce que nous voulons exposer dans ce billet. Par conséquent, nous vous détaillons ici 3 aspects clés à prendre en compte, qui aideront à éviter leur apparition. Ils sont à la fois simples et complexes : choisir les bonnes chaussures, les attacher correctement et faire attention au choix des chaussettes à utiliser.

1. Choisir les bonnes chaussures de running

Le bon choix de chaussures est essentiel pour éviter les ongles noirs et autres blessures aux pieds. Comme vous pouvez le voir dans notre catalogue de chaussures de running, la variété des options peut être écrasante. C'est pourquoi il est essentiel de savoir discerner les détails qui les rendront parfaitement adaptées à vos besoins.

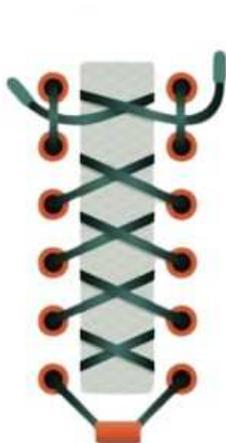
Tout d'abord, il est essentiel que les chaussures vous aillent du talon aux orteils et qu'elles soient confortables à tout moment. Pour cela, il est essentiel de tester des attributs tels que la flexibilité, la stabilité, l'amorti et la réactivité. Mais bien sûr, une fois que vous savez ce dont vous avez besoin, il est important d'identifier vos propres besoins en fonction de vos caractéristiques individuelles et du type d'entraînement ou de compétition que vous allez faire.

Certes, les coureurs plus expérimentés peuvent opter pour des chaussures de compétition avec moins de protection mais plus d'élan, grâce à leur meilleure technique de course et à leur foulée plus contrôlée et plus efficace. Toutefois, il est essentiel de ne pas lésiner sur la qualité, car des chaussures de mauvaise qualité peuvent entraîner des blessures.

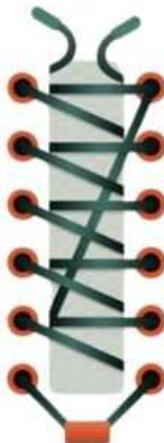
2. Techniques de laçage

Bien que cela puisse paraître anecdotique, l'influence du laçage des chaussures sur l'apparition des ongles noirs est tout à fait considérable. À tel point qu'une étude menée par les chercheurs Marco Hagen et Ewald Hennig de l'université de Duisburg en Allemagne souligne l'importance du laçage pour le confort et la réduction de l'inconfort lors de la course à pied. Différentes techniques de laçage peuvent affecter la répartition de la pression et la perception du confort. Ainsi, de mauvaises techniques de laçage peuvent entraîner des problèmes, non seulement avec les ongles noirs, mais aussi avec les muscles.

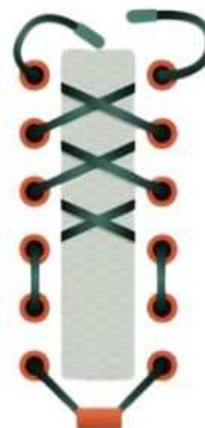
Outre l'utilisation de chaussures pour pronateurs, supinatrices ou neutres, d'autres éléments tels que la voûte plantaire ou l'ajustement du talon sont cruciaux. Il est donc conseillé d'essayer différentes méthodes de laçage pour trouver l'ajustement le plus confortable et le plus sûr, en tenant compte de facteurs tels que l'expansion du pied pendant la course. Voici quelques-unes des méthodes les plus couramment utilisées :



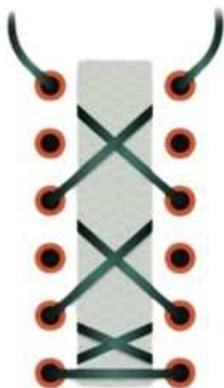
Talon lâche : offre un ajustement plus compact du pied dans la chaussure et maintient le talon en place à tout moment.



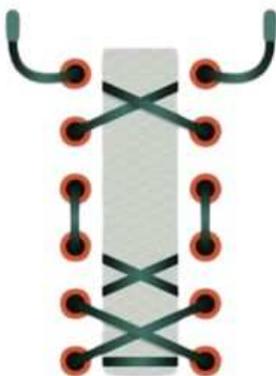
Douleur aux orteils : offre plus d'espace aux orteils dans la boîte à orteils.



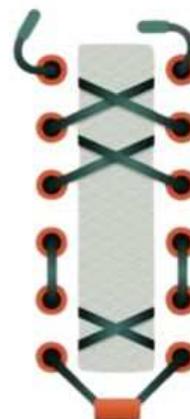
Orteil plus large : desserre la chaussure et offre plus d'espace aux orteils dans la boîte à orteils.



Orteil large : desserre l'ensemble de la structure de la chaussure.



Cou-de-pied haut : en sautant un ou deux espaces, la pression sur le cou-de-pied est soulagée, ce qui est recommandé pour les coureurs ayant une voûte plantaire prononcée.



Cambrure haute : similaire au modèle précédent, mais dans une position différente pour libérer davantage la zone du cou-de-pied.

3. Utilisation de chaussettes adaptées :

Au sein de la communauté des coureurs, nous savons qu'il y a généralement plus d'attention ou de soin dans le choix des chaussettes, en particulier chez les traileurs où les ampoules sont si fréquentes, souvent générées par un mauvais choix de chaussettes. Par conséquent, le choix de chaussettes inadaptées peut être un autre des principaux facteurs à l'origine de problèmes tels que l'accumulation d'humidité, le manque de confort et la formation d'ampoules comme mentionné plus haut.

Aujourd'hui, nous dirions qu'il est essentiel de courir avec des chaussettes de sport sans coutures, dont la respirabilité est optimale dans tous les types de situations, et dont les matériaux sont synthétiques, comme le nylon par exemple. Sur la base de ce minimum indispensable pour vos entraînements ou compétitions, d'autres facteurs sont à prendre en compte.

Par exemple, la compression du vêtement, avec des zones spécifiques pour le cou-de-pied et le talon, permet d'éviter les plis gênants qui peuvent provoquer des frottements et des ampoules. La hauteur des chaussettes est également importante, avec des options courtes pour les courses rapides et des options longues pour les sessions plus longues ou le trail running. D'une manière générale, il s'agit de maintenir le pied en parfait état pour éviter tout problème. Mais si j'ai déjà un ongle noir, que dois-je faire dans ce cas ? Ne vous inquiétez pas, lisez la suite, nous allons vous expliquer comment le traiter.

Comment traiter et soigner les ongles noirs si j'ai déjà des ongles noirs

En présence d'un ongle noir dû au running, il est essentiel de traiter la situation rapidement et efficacement. Dans les cas bénins, lorsqu'il n'y a pas de douleur, il peut suffire de laisser l'ongle reprendre sa couleur naturelle avec le temps. Toutefois, dans les situations plus graves, lorsque la douleur est due à un hématome sous-unguéal (une ecchymose qui apparaît sous l'ongle lui-même), une intervention médicale peut s'avérer nécessaire.

Jordan Metz, docteur en médecine et en médecine sportive à l'Hospital for Special Surgery, conseille de ne pas laisser passer plus de 72 heures après l'apparition de l'hématome. Si du sang s'accumule autour de l'ongle, on peut tenter de le retirer à l'aide d'une aiguille hypodermique. Dans les cas plus complexes, où l'hématome est situé sous l'ongle, il est recommandé de consulter un podologue, qui pourra effectuer le drainage rapidement et sans douleur.



Les LG5 : Muriel, Nathalie, Jacques, David, Vincent

L'INTERVIEW

Nouvelle rubrique : Chaque mois nous ferons le portrait d'un ou une adhérent(e) qui tirera au sort une dizaine de questions, 5 d'ordre général et 5 de type « portrait chinois ». Il ou elle y répondra de manière franche, ludique, sincère. A la fin de l'entretien il sera proposé de tirer au sort le nom de la personne qui sera interviewée le mois prochain. L'indice pour l'adhérent(e) tiré(e) au sort : cocktail rhum + limonade à la rose + nectar de fraise



5 questions à Lise Maes

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Lise Maes : « Arrivée dans la région depuis 17 ans, j'attends maintenant la retraite, ardemment ! »

EG : « Depuis quand es-tu à Endurance Grignon ? »

LM : « Plus de 10 ans, pas au tout début du club, mais presque. »

EG : « Quel est ton plus gros challenge ? »

LM : « Ça a été de venir dans la région toute seule, de m'y adapter et de m'y épanouir. »

EG : « As-tu une anecdote à partager ? »

LM : « Une anecdote professionnelle. J'étais monitrice auto-école en région parisienne, assez stressant du fait de la densité de la circulation et j'ai continué cette activité ici où c'est beaucoup moins stressant malgré les routes de montagne et leurs virages... Une élève débutante m'a exécuté un « tout-droit » dans un virage en épingle ! Pas de mal ni de casse et maintenant j'en rigole. »

EG : « Pourquoi coures-tu ? »

LM : « Pour garder la forme. Je me pose parfois la question de savoir si je dois manger du chocolat puis aller courir ou aller courir pour pouvoir manger du chocolat. »

EG : « Quel est ta citation de film préférée ? »

LM : « Et hop, à Créteil ! (*Le père Noël est une ordure*) »

Portrait chinois :

Si tu étais un animal ? LM : « Un aigle. Pas de prédateurs. »

Si tu étais un pays ? LM : « La Norvège, les îles Lofoten. La nature, peu d'habitants, la quiétude... »

Si tu étais un véhicule ? LM : « Une vieille voiture, une traction. J'adore les vieilles bagnoles. »

Si tu étais une photo ? LM : « Un cliché de Robert Doisneau. Une photo d'amoureux en noir et blanc. »

Si tu étais un art ? LM : « La peinture. J'adore contempler et j'aimerais tellement avoir ce don de peindre comme peuvent le faire ma nièce et mon oncle... »



AGENDA

- 5 mai : sortie de printemps, trail du Laudon
- 30 mai : date limite inscriptions Gapencimes
- 9 juin : Trail du fort de Tamié
- 15 juin : Trail du Lac Noir – Montsappey

Les courses avec participation EG

- o Fort du Mont 2023 – Albertville
- o Corrida de Noël – Faverges - 15/12/23
- o Trail du Mont St Michel – Barby - 14/04/24
- o Trail de Tamié – Mercury - 09/06/24
- o Trail du lac noir – Monsappey - 06/24
- o Mad Trail – Valmorel – 13 & 14/07/24

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2024 sous réserve de la présence physique

Les entraînements

- o Mardi 18 h 15 : parking du mât olympique, course et marche dynamique
- o Jeudi 18 h 15 : parking stade de Grignon, course
- o samedi 9 h 30 : PPG au stade d'Albertville
- o 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)

L'IMPERTINENCE DU MOIS



« Ma femme est sans défense : heureusement pour elle, sinon on la confondrait avec un éléphant. »

Pierre Doris