



FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

Quand le coucou chante en mai, c'est qu'avril est passé ! Voilà bien un proverbe qui se vérifie cette année encore. Le 1^{er} avril dernier, Jean-Paul et Eric M. ont participé à une réunion organisée par le Conseil Départemental. Le thème abordé : comment rendre une AG conviviale... Notre participation nous a confirmé que nos AG ne sont pas si monotones et parmi les retours de vécu entendus, nous avons retenu quelques idées à mettre en place pour nos futures assemblées générales sans toutefois copier ce qui se fait ailleurs. Pour information, notre AG se tiendra le vendredi 24 octobre à la salle polyvalente de Grignon.

Un mois d'avril qui a vu se tenir une belle sortie longue avec un dénivelé conséquent au lac de la Thuile avec les marcheurs (voir P2). A 3 semaines de notre sortie club, cette course est considérée comme la sortie la plus dure du plan de David avant la régression progressive des entraînements. Au cours de ce mois, le Bureau s'est accordé pour demander aux adhérents de proposer un parcours trail d'environ 3 heures (ça convient aussi pour la marche pour une durée moindre) afin de découvrir vos chemins de prédilection et varier nos sorties.

SOMMAIRE

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

La tête et les jambes

Page 4

Portrait

Le mois prochain

P-

Retours d'aventures

Bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 5

VIE DU CLUB

Autant que faire se peut, nous effectuerons 1 sortie dominicale proposée par l'un ou l'une de nos adhérent(e)s, environ 1 fois par mois afin de découvrir de nouveaux chemins. Le 1^{er} mai, ce sont Evelyne et Eric D. qui ont proposé une sortie à Rognaix et qui a réuni 6 coureurs sur un parcours exigeant de 13km et 1000 D+. D'autres propositions sont sous les semelles : Vers Beaufort, Faverges-Seythenex, la prochaine étant ce dimanche 3 avec Eric et Martine.



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 31 participants (2 désistements). 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 arrive bientôt à son terme, les séances vont devenir de plus en plus légères jusqu'à la mi-mai.



Le dimanche 27 avril dernier une vingtaine d'adhérents se sont retrouvés au lac de La Thuile pour une rando d'environ 10 km pour les marcheurs et un trail en 2 parties : 21 km et 1400 D+ pour 8 coureurs, + 10 km et 600 D+ pour 5 irréductibles. Un picnic en commun marcheurs et coureurs du 21 et un ravito pour les toqués du D+ est venu ajouter une touche de franche convivialité à cette journée agréable. Le parcours du 21 a été en partie copié sur le tracé du Grand Raid 73, notamment la grande et longue montée de Cruet au Rocher du Guet, afin que certains de nos adhérents qui participeront au GR73 puissent en mesurer la difficulté. Bon courage à eux.



Une réflexion est en cours pour la prochaine sortie longue. Une 1^{ère} idée serait du côté de Valmorel. Le regard se pose sur le parcours du maratrail qu'il faudra adapter afin qu'il puisse s'articuler sur 2 distances trail (20-25 km + 15-20 km) et 1 parcours marche et que tous se retrouvent au même endroit au même moment pour le ravito / picnic. Pas encore de date arrêtée pour cette sortie, mais peut-être à la fin de l'été ou à l'automne (début septembre ou mi octobre). A suivre...

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



La préparation mentale est loin d'être réservée aux élites sportives. Elle peut même devenir un levier puissant dans votre quotidien d'amateur de course à pied.

Voici quelques trucs et astuces, au départ d'un cas concret que nous avons toutes et tous déjà vécu.

L'exemple d'une course

Le jour J est arrivé. Dossard en main, sur la ligne de départ, ce mélange familier d'excitation et d'appréhension vous étreint. Mais déjà, les doutes s'insinuent : "Ils ont l'air plus affûtés...", "Ai-je bien fait ma dernière séance ?"

Le départ est donné. Emporté par l'euphorie du groupe, vous partez trop vite, ignorant les premiers signaux de fatigue. Puis l'épuisement s'installe, les kilomètres deviennent une épreuve. Vous vous faites doubler, la comparaison est douloureuse, la motivation s'effrite. La course n'est plus qu'une longue lutte sans plaisir, et l'arrivée, une délivrance amère teintée d'incompréhension : "Que s'est-il passé ?"

Malgré des mois d'entraînement, la tête a flanché. C'est souvent là que tout se joue, faisant de votre mental votre meilleur allié... ou votre pire ennemi.

Comment réagir ? Voici quelques clés.

1. Anticiper pour mieux performer : la leçon des stands de Formule 1

Notre coureur s'est laissé submerger par des doutes logistiques ("Suis-je bien équipé ?") et de préparation.

En Formule 1, les arrêts au stand sont millimétrés, tout est anticipé pour ne pas perdre une seconde et rester concentré sur le pilotage. En course à pied, c'est pareil. Préparer son matériel la veille, étudier le parcours, visualiser sa course, vérifier la météo... sont autant d'actions qui libèrent de l'espace mental le jour J. Anticiper les aspects logistiques permet de focaliser son énergie sur l'essentiel : soi, son corps, sa performance et le plaisir de courir.

2. Écouter son corps : le premier pas vers une course maîtrisée

Pris dans l'emballement du départ, le coureur de notre exemple a ignoré les signaux de son corps. Il s'est déconnecté de ses sensations, jusqu'à l'épuisement. Apprendre à reconnaître les signes de fatigue, à évaluer son niveau d'énergie réel, à adapter son allure en conséquence est fondamental. Être connecté à ses ressentis permet de gérer son effort plus intelligemment, d'éviter le "mur" et de maintenir un rythme soutenable et agréable.

3. Le "Pourquoi" : votre boussole interne face à la difficulté

Rapidement, la motivation de notre athlète s'est évaporée. La comparaison et la contre-performance ont pris le dessus.

Pourquoi s'était-il inscrit ? Quel était son objectif profond au-delà du chrono ? Quand on sait ce qui nous anime vraiment (le dépassement, le bien-être, le partage, le défi...), on dispose d'une réserve de motivation bien plus solide pour persévérer face aux difficultés. Définir ses valeurs et ses objectifs personnels en amont, et s'y reconnecter pendant l'effort, est une "bouée de sauvetage" mentale incroyablement efficace.

Le mental, complexe mais domptable !

Cet exemple illustre combien le mental est une composante essentielle de la course à pied, influençant directement le plaisir et la performance.

Le mental en sport est multi-factoriel, mais la bonne nouvelle, c'est qu'il peut se travailler et s'améliorer jour après jour ! En apprenant à anticiper, à écouter votre corps et à vous reconnecter à votre "pourquoi", vous transformerez votre pratique et vous vous rapprocherez de vos objectifs avec plus de fluidité et de satisfaction.



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



L'IMPERTINENCE DU MOIS

Je me sens d'humeur « Caroline Ingalls ». C'est une humeur où peu importe ce qui se passe dans le monde, t'en as rien à foutre, tu fais des tartes aux pommes. »

Anonyme