FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 32 | JUIN 2023 |

ENDURANCE GRIGNON SAVOIE

A LA UNE

Un dernier mois avant la période estivale que nous espérons plus ensoleillée que ces derniers mois. Mai n'aura pas été si beau qu'espéré mais aura récompensé certains d'entre nous sur de nouveaux défis. Pour cela, je vous invite à lire le compte rendu de notre sortie club de printemps au marathon de Bresse-Dombes les 6 & 7 mai derniers. Juin nous permettra de participer à quelques courses dont l'inscription est prise en charge, en partie, par EG et nous pourrons ainsi nous retrouver au choix sur le Tour du lac d'Aiguebelette, le trail de Tamié et ses 2 nouveaux parcours ou encore sur l'Arly Cimes en duo ou en solopour le 10km ou en solo sur le 28km. Il y a de quoi faire tourner les jambes avant un repos estival bien mérité. Comme l'an passé, EG a répondu favorablement à l'appel de la mairie de Grignon pour une seconde participation à la fête du village qui aura lieu le 8 juillet au plan d'eau de Grignon. Nous devrions à nouveau proposer des jeux pour enfants qui nous seront prêtés par une association de parents d'élèves. L'objectif de cette journée étant de participer à la vie de la commune de Grignon qui nous octroie une subvention annuelle et de récolter un peu de fonds pour nos activités futures. Cette année encore nous faisons appel à vous pour venir aider à la réalisation de cette journée. Nous proposerons à nouveau des jeux pour enfants en partenariat avec l'APE de Grignon. Les bénévoles qui le souhaiteront pourront bénéficier du repas du soir.

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

La règle des 80/20
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

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

11 juin : Trail de Tamié (participation EG)

25 juin : Arly cimes (participation EG)

+ d'infos

Comme annoncé en 1ère page, si vous êtes intéressés pour venir aider lors de la fête de Grignon le 8 juillet prochain, merci de nous donner vos dispos par retour de mail, que ce soit 2 ou 4 heures, la ½ journée ou la journée entière…

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 équipe 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

Sortie club de printemps

Nous étions 16 adhérents à nous rendre à Chatillon sur Chalaronne et participer aux différentes courses et marches. Le week-end a débuté par la visite de Pérouges, cité médiévale fortifiée aux mille ans d'histoire. La visite se fait sous un soleil présent et nous permet de profiter de l'ensemble de ses rues pavées de « pierres debout » et du charme de l'endroit. Nous rejoignons l'hôtel à Belleville en Beaujolais après avoir récupéré nos dossards et où nous prendrons notre dernier repas d'avant course. Nous partons tous ensemble le dimanche matin vers Chatillon / Ch. Car il y a la navette à prendre pour les semi-marathoniens dont le départ est à Vonnas à 9h45 et le départ des marathoniens est à 9h. Une bonne ambiance sur place, environ 315 personnes dans le sas marathon. Les marcheurs partiront à 9h30 et les coureurs du 10km à 10h. Le ciel est dégagé contrairement aux prévisions météo et la température est supportable. La pluie arrivera vers midi et sera assez forte. Les marathoniens la subiront sur 7/8 km avant qu'elle ne faiblisse un peu. Tout le monde passera la ligne d'arrivée libératrice avec des arrivées entre 52' et 1h12' pour le 10 km, entre 1h47' et 2h39 pour le semi et entre 4h07' et 4h35' pour le marathon. Le temps maussade n'aura pas vaincu la motivation de Muriel et David de terminer leur tout 1er marathon et c'est dans la douleur du psoas que Claude finira sa course courageusement. Malgré la pluie, une douche s'impose et chacun reprend la route du retour, toujours sous la pluie.

SPORT ET SANTE

Stephen Seiler, professeur à l'université d'Agder en Norvège, a étudié la science de l'entraînement des coureurs d'élite pendant des années. Il a découvert que la plupart des coureurs d'élite passent environ 80 % de leur temps d'entraînement à courir à faible intensité et seulement 20 % de leur temps à s'entraîner à des intensités plus élevées.

Le ratio 80/20

Cette approche, connue sous le nom de ratio 80/20, est devenue de plus en plus populaire auprès des coureurs du monde entier. Selon le professeur Seiler, courir à une intensité faible à modérée pendant la majeure partie du temps d'entraînement permet non seulement d'améliorer les performances, mais aussi de prévenir les blessures et de maintenir la motivation. Seiler a également démontré que cette approche peut être efficace pour les coureurs de tous niveaux, des débutants aux athlètes d'élite.

En s'entraînant selon le ratio 80/20, les coureurs peuvent améliorer leur endurance, leur vitesse et leur capacité à courir de longues distances.

Cette approche s'est popularisée parmi les athlètes du monde entier, mais pourquoi fonctionne-t-elle ?

L'une des raisons est que la course à faible intensité aide l'organisme à développer sa capacité à brûler les graisses comme source d'énergie, plutôt que de dépendre exclusivement des glucides. Le corps a une quantité limitée de glucides stockés. Cela signifie que si un coureur dépend uniquement des glucides pour son énergie, il risque de manquer de carburant au cours d'une longue course.

Lorsque l'intensité de la course est élevée, le corps a tendance à utiliser la voie anaérobie pour obtenir de l'énergie. Cela produit de l'acide lactique et peut entraîner une fatigue musculaire. En revanche, lorsque l'intensité de la course est faible ou modérée, l'organisme utilise la voie aérobie, ce qui contribue à développer l'endurance et à retarder la fatigue.

Une théorie soutenue par plusieurs scientifiques

D'autres études soutiennent la théorie du rapport 80/20 de Seiler. Véronique Billat, chercheuse à l'université de Paris, a étudié les coureurs d'élite et a constaté que ceux qui passent plus de temps à courir à faible intensité obtiennent de meilleurs résultats dans les courses de longue distance.

Jonathan Esteve-Lanao, professeur à l'Université européenne de Madrid, a également étudié la relation entre l'intensité de l'entraînement et la performance. Son étude s'est concentrée sur les coureurs de fond.

Il a analysé un groupe de coureurs d'élite et mesuré leur capacité d'absorption d'oxygène (VO2max), une mesure de l'efficacité aérobie. Les résultats de l'étude ont montré que les coureurs qui effectuaient davantage d'entraînements à haute intensité, tels que des séries et des répétitions, avaient une VO2max significativement plus élevée que ceux qui effectuaient des entraînements de plus faible intensité.

Toutefois, l'étude a également montré que les coureurs qui combinaient des entraînements de haute et de basse intensité, dans un rapport de 80/20, avaient une VO2max encore plus élevée que ceux qui ne pratiquaient que des entraînements de haute intensité. En outre, l'étude a montré que les coureurs qui pratiquaient davantage d'entraînements de basse intensité avaient une plus grande capacité à maintenir un rythme régulier dans les courses de longue distance.

Cela s'explique par le fait que l'entraînement à faible intensité améliore la capacité des muscles à utiliser les graisses comme carburant, ce qui retarde l'apparition de la fatigue.

En résumé, l'étude d'Esteve-Lanao suggère qu'une combinaison d'entraînement à haute et basse intensité, dans un rapport de 80/20, est optimale pour améliorer la VO2max et la capacité à maintenir un rythme régulier dans les courses de longue distance.

Comment appliquer le ratio 80/20 à l'entraînement de running ?

La clé est de passer la majeure partie de votre temps d'entraînement à courir à faible intensité. Cela signifie que la majorité de l'entraînement doit se faire à une allure qui permet de parler facilement, ce que l'on appelle la "zone de conversation". Seule une petite partie de l'entraînement doit se faire à haute intensité, ce qui signifie que le coureur est hors de sa zone de conversation et a du mal à parler.

5 raisons pour lesquelles la course à allure lente vous aidera à améliorer vos temps dans les courses de moyenne et longue distance

- Améliorez votre capacité aérobie : en courant lentement, votre corps se concentre sur l'utilisation de l'oxygène pour produire de l'énergie. Avec le temps, votre capacité aérobique se renforce. Vous pouvez ainsi courir plus longtemps et à un rythme plus rapide sans vous fatiguer.
- Réduction du risque de blessure : en courant lentement, vous réduisez l'impact de vos pieds sur le sol, ce qui diminue le risque de blessure. En outre, l'entraînement lent permet d'adapter progressivement les muscles, les os et les tendons, ce qui réduit le risque de blessure à long terme.
- Développement de la résistance mentale : la course lente peut être un défi mental, surtout si vous avez l'habitude de courir à un rythme plus rapide. Cependant, en vous entraînant à un rythme plus lent, vous développez votre résistance mentale et apprenez à résister à la fatigue et à la douleur. Cela peut vous aider à réaliser de meilleurs temps dans les courses de moyenne et de longue distance.
- Récupération accrue : en courant plus lentement, vous réduisez l'impact sur vos muscles et vos articulations. Votre corps a ainsi besoin de moins de temps pour récupérer. Cela vous permet de vous entraîner plus souvent et à un niveau plus élevé. Vous pouvez alors réaliser de meilleures performances dans les courses de moyenne et de longue distance.
- Un entraînement plus efficace : courir plus lentement peut sembler moins efficace que courir à un rythme plus rapide, mais à long terme, cela vous permet de vous entraîner plus efficacement. En passant la majeure partie de votre temps d'entraînement à un rythme plus lent, vous réduisez le risque de fatigue et de blessure. Vous pouvez donc vous entraîner plus longtemps et plus intensément, et ainsi améliorer vos temps de course à l'avenir.

Les entraînements

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15, Stade de Grignon, Course
- 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

« Je creuse, tu creuses, il creuse, nous creusons, vous creusez, ils creusent…

Ce n'est pas le plus joli des poèmes, mais c'est très profond ! »

…

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : eg.marche.trail@gmail.com

Endurance Grignon