

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

2 événements ont lieu ce mois de juin où EG interviendra sur l'inscription : le trail de Tamié le 9 avec 2 nouveaux parcours entre le fort de Tamié, la Belle Etoile et l'abbaye de Tamié. 2 distances accessibles à tous les coureurs : 10 et 16 km. Le 15 c'est le trail du lac noir à Montsapey, 2 distances exigeantes : 12 km et 1100D+ et 25 km avec 2100 D+. C'est aussi l'occasion de profiter des pentes du Grand Arc du côté Maurienne où l'effort physique vient se mêler à la beauté de ce cadre naturel. EG organisera aussi sa propre sortie course et marche dans un cadre tout aussi époustoufflant, mais moins exigeant pour l'accessibilité

de tous. En préparation au sein du Bureau, la sortie rando-trail-pique-nique pour la fin août ou 1^{er} septembre en fonction de la météo. Une sortie vers Allèves dans le massif des Bauges est en réflexion. Plus d'infos dans la prochaine feuille EG de l'été. Un aparté sur cette feuille EG pour vous donner des nouvelles de notre expatriée rapatriée Carine qui s'est illustrée sur le marathon de Genève le 5 mai dernier en bouclant la distance de 42,195 km en 3h 33 min et 43 sec pendant que nous étions sur le trail du Laudon avec nos championnes. Bravo à toutes et tous...

SOMMAIRE

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Pas de stress...

Pages 4 à 6

Portrait

Indice : cocktail
rhum + limonade à
la rose + nectar de
fraise

Page 6

Retours d'aventures

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 7

VIE DU CLUB

La sortie club de printemps se déroulait sur le trail du Laudon à St Jorioz. 21 Adhérents étaient présents pour fouler les chemins boueux à souhait et sources de quelques chutes, mais heureusement sans gravité. A noter les performances récompensées de Jean-Louis, 1^{er} master H + de 60 sur le 15 km, Muriel M, 3^{ème} master F 50/59 sur le 25 km et Muriel G, 1^{ère} master F 50/59 sur le 42 km. N'ont pas été récompensées, mais il fallait le souligner : Anne-Marie et Lise terminent respectivement 2^{ème} et 3^{ème} master F +de 60 sur le 15km. Un repas pris au chalet du lac de Marlens est venu clore cette journée dans la bonne humeur et la bonne pitance copieuse et gourmande.



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. Encore quelques heures pour s'inscrire : date butoir : 31 mai



Une sortie longue est programmée pour le samedi 22 juin entre le col de l'Arpettaz et le col des Aravis, en AR. 30 km avec 1000 D+ environ. Il y aura la possibilité de n'effectuer que la moitié avec un arrêt au col des Aravis où nous retrouverons les marcheurs pour un picnic/ravito en commun. Le parcours marche proposé se fera vers la Croix de Fer et la Croix des Frêtes pour environ 8km et 350 D+. Le bulletin d'inscription sera envoyé début juin.



Cette année encore EG participera à la fête de Grignon qui aura lieu le 6 juillet 2024 au plan d'eau de Grignon. Pas de stands de jeux de prévus, la fête d'organisera essentiellement autour d'un concours de pétanque, d'un repas et d'une soirée dansante avec tirs de feux d'artifices. EG a été sollicité pour la mise à disposition de moyens humains bénévoles dans l'organisation de cette journée (montage, fléchage, tenue buvette, service au repas, démontage). Si vous souhaitez apporter votre aide, faites-vous connaître auprès d'Eric ou de Jean-Paul.



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 (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



Running contre l'anxiété : un guide pratique pour améliorer son bien-être mental par le sport

Ces dernières années, l'étude de l'impact de l'exercice physique sur la santé mentale a considérablement progressé. La relation entre l'exercice physique, en particulier le running, et son effet sur l'anxiété est l'un des domaines qui ont fait l'objet d'une attention particulière. La prévalence des troubles anxieux ne cessant d'augmenter à l'échelle mondiale, il est très important que nous trouvions, en tant que société, des traitements alternatifs et complémentaires pour nous aider à atténuer ce problème. Cet article veut analyser et expliquer comment l'exercice physique et le running peuvent être des outils très efficaces pour soulager les symptômes de cette maudite anxiété.

La prévalence de l'anxiété

L'anxiété est l'un des troubles mentaux les plus répandus dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), environ 264 millions de personnes souffrent de troubles anxieux dans le monde. En Espagne, des études indiquent qu'environ 67 % de la population souffrira d'un certain type de trouble anxieux au cours de sa vie. Ces troubles affectent non seulement la qualité de vie des personnes qui en souffrent, mais ils représentent également un coût économique et social important.

Données scientifiques sur l'exercice physique et l'anxiété

De nombreuses études ont mis en évidence les bienfaits de l'exercice physique sur la santé mentale, notamment sa capacité à réduire les symptômes de l'anxiété. Une étude publiée dans le Journal of Anxiety Disorders en 2021 a conclu que l'exercice physique est un traitement efficace de l'anxiété, avec des effets comparables à ceux de la psychothérapie et de certains antidépresseurs.

Plus précisément, des activités telles que la course à pied améliorent non seulement la condition physique, mais favorisent également un certain nombre de changements neurobiologiques qui peuvent contribuer à réduire l'anxiété. Des études cliniques ont montré qu'un exercice aérobique régulier, comme enfiler des chaussures de running et aller courir, modifie l'activité du système nerveux autonome. Il réduit la réaction de lutte ou de fuite que l'on retrouve souvent chez les personnes anxieuses.

Mécanismes biologiques

L'effet de l'exercice sur l'anxiété peut s'expliquer par plusieurs mécanismes biologiques :

- Régulation des neurotransmetteurs : la course à pied augmente la production de neurotransmetteurs tels que la sérotonine et la dopamine, qui jouent un rôle crucial dans la régulation de l'humeur et de l'anxiété.
- Facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF) : l'activité physique augmente les niveaux de BDNF, qui facilite la plasticité cérébrale et la résilience au stress psychologique.
- Réduction de l'inflammation : l'exercice physique peut réduire l'inflammation systémique, qui a été associée au développement de troubles anxieux.
- Endorphines et endocannabinoïdes : la course à pied augmente les niveaux d'endorphines et d'endocannabinoïdes, ce qui procure un sentiment de bien-être et de relaxation.

Une autre étude publiée dans le British Journal of Sports Medicine en 2023 a analysé plus de 100 essais cliniques. Elle a constaté que l'activité physique régulière, plus précisément 150 minutes par semaine d'exercice modéré à intense, est significativement bénéfique pour l'amélioration des symptômes de l'anxiété. En outre, l'exercice à haute intensité s'est révélé plus bénéfique. Ainsi, il semble que l'intensité puisse jouer un rôle important dans l'efficacité de l'exercice en tant que traitement de l'anxiété.

L'exercice comme traitement complémentaire

Alors que les médicaments et la thérapie psychologique sont les traitements prédominants pour les troubles anxieux, l'exercice physique gagne de plus en plus en importance. Dans le contexte clinique,

nous constatons que de plus en plus de professionnels de la santé recommandent l'exercice physique dans le cadre d'un plan de traitement global de l'anxiété, notamment en raison de son faible coût et de l'absence d'effets secondaires négatifs associés à certains médicaments.

Analyse et conseils pratiques

Pour les personnes souffrant d'anxiété, il n'est pas nécessaire de commencer de manière intensive. En effet, il est conseillé pour une meilleure adhésion à l'entraînement de commencer à courir à faible intensité. Les experts suggèrent de commencer par des séances courtes, de 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, et d'augmenter progressivement la durée et l'intensité en fonction de la réponse de chacun à l'exercice.

Les séances de running qui peuvent contribuer à réduire l'anxiété varient en fonction de la condition physique, des préférences personnelles et du niveau d'anxiété de chacun. Voici quelques options d'entraînement qui pourraient vous aider si vous souhaitez commencer à courir :

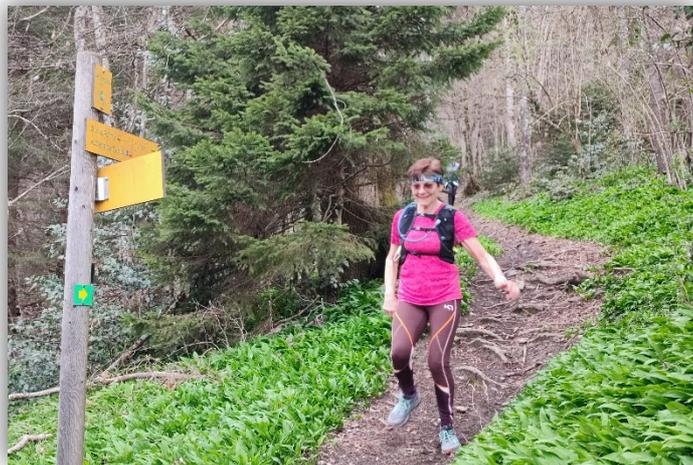
- Running de faible intensité : des séances régulières de jogging doux peuvent être très bénéfiques, en particulier pour les débutants ou ceux qui préfèrent une approche moins intense. Courir à un rythme confortable permet de se libérer l'esprit et de réduire le niveau de stress sans solliciter excessivement le corps.
- Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) : pour ceux qui recherchent une séance plus intense, le HIIT peut offrir des avantages supplémentaires. Ces séances d'entraînement alternent des périodes d'effort maximal et de récupération. Une étude de 2018 publiée dans *Anxiety, Stress & Coping* a révélé que le HIIT peut être particulièrement efficace pour réduire l'anxiété en raison de sa capacité à améliorer rapidement la santé cardiovasculaire et à augmenter les niveaux d'endorphine.
- Running dans la nature : courir en plein air, en particulier dans un cadre naturel tel qu'un parc ou près d'un plan d'eau, peut renforcer les effets anxiolytiques de l'exercice. L'environnement naturel permet non seulement de changer de décor, mais il a également été démontré qu'il réduisait le stress et améliorait l'humeur de manière plus efficace que la course à pied en milieu urbain.
- Running groupe : la participation à des courses en groupe ou à des clubs de running peut offrir l'avantage supplémentaire d'un soutien social, qui est un facteur important dans la gestion de l'anxiété. L'aspect social du running en groupe peut atténuer le sentiment d'isolement, accroître la motivation et améliorer l'adhésion à un exercice régulier.
- Le running en pleine conscience : l'intégration de techniques de pleine conscience pendant la course à pied peut accroître les bienfaits mentaux du running. Il s'agit de prêter toute son attention à chaque pas, à la respiration et à l'environnement, ce qui aide à concentrer l'esprit et à réduire les pensées anxieuses.
- Séances régulières et constantes : la régularité est essentielle. L'établissement d'une routine de running peut apporter structure et prévisibilité, ce qui est rassurant pour de nombreuses personnes souffrant d'anxiété. La régularité permet également de développer l'endurance et d'améliorer la condition physique générale, ce qui peut contribuer à un plus grand sentiment de bien-être.

Il est important que chaque personne trouve le type de séance de running qui correspond le mieux à ses besoins et à ses préférences. Il peut également être utile de commencer sous la supervision d'un entraîneur ou d'un professionnel de la santé si l'exercice fait partie d'un traitement contre l'anxiété.

Il est important de noter que si l'exercice, y compris le running, peut être une stratégie efficace pour gérer l'anxiété, il ne doit pas être considéré comme un substitut aux soins médicaux professionnels en cas de besoin. Pour les personnes souffrant d'anxiété sévère, il est important de consulter un professionnel de la santé mentale.

L'INTERVIEW

Chaque mois nous faisons le portrait d'un ou une adhérent(e) qui tire au sort une dizaine de questions, 5 d'ordre général et 5 de type « portrait chinois ». Il ou elle y répond 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 : J'avais pas vu, chef !



5 questions à Rosita Puertas

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Rosita Puertas : « Lorraine d'origine, vosgienne plus précisément, en Savoie depuis environ 40 ans »

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

RP : « Au moins une quinzaine d'année, je ne sais plus exactement. »

EG : « Si tu pouvais être quelqu'un d'autre le temps d'une journée, qui aimerais-tu être ? »

RP : « Un poisson ? Non, une personne ? .../...Je préfère être moi-même. »

EG : « Raconte-nous ta 1^{ère} fois au club ? »

RP : « C'est Christelle Gontran qui m'a fait adhérer au club. J'avais l'habitude de courir seule, pas en groupe et j'ai tout de suite été bien accueillie. Je sortais d'une période compliquée, et j'ai beaucoup apprécié cet accueil convivial. »

EG : « Quel style musical t'inspire le plus ? »

RP : « J'aime beaucoup la musique classique ou les chansons poétiques comme Vianney ou Brel par exemple, par contre rap, hard rock ou autres musiques fortes ne sont pas du tout de mon goût ! »

EG : « Qu'est-ce qui te donne envie de te lever le matin ? »

RP : « Je suis une lève-tôt, dès mon éveil je me lève. J'ai l'impression de perdre une partie de ma journée si je reste tard au lit... »

Portrait chinois :

Si tu étais une saison ? RP : « Le printemps, le renouveau, le redémarrage... »

Si tu étais une pièce de la maison ? RP : « La salle d'eau, la douche... j'aime laisser couler l'eau pendant des heures, enfin pas trop quand même par respect pour ma facture d'eau et je veille à ne pas surconsommer l'eau ! »

Si tu étais un jeu vidéo ? RP : « Aucun, je n'aime pas les jeux vidéo. Régis avait installé Candy Crush à mon insu, je l'ai désinstallé dès que je m'en suis aperçue. »

Si tu étais un dessert ? RP : « Une tarte. Peu importe le fruit, j'aime tous les fruits. »

Si tu étais un # (hash-tag) ? RP : « #activités extérieures, #outdoor comme ils disent maintenant. Courir ou marcher en pleine nature. »



AGENDA

31 mai : date limite inscriptions Gapencimes

9 juin : Trail du fort de Tamié

15 juin : Trail du Lac Noir – Montsappey

22 juin : Sortie EG col des Aravis marche et sortie longue course

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)



Photo rare d'une naissance d'un chauffeur de poids lourds

L'IMPERTINENCE DU MOIS

« Ce n'est pas en tournant le dos aux choses
qu'on leur fait face. »

Frédéric Dard

<https://endurancegrignon.sportsregions.fr/>

mail : eg.marche.trail@gmail.com



Endurance Grignon