

# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



### A LA UNE

Pour la plupart d'entre-nous les vacances sont terminées et c'est le retour à la vie sociale et professionnelle... Cet été fut riche en performances avec la participation de quelques adhérents, Rosita, Martine et Régis, au Mad-Trail à Valmorel, course avec participation d'EG sur l'inscription. A noter aussi la 1<sup>ère</sup> participation de Grégory sur une grande distance : le 42 km de la Frison Roche, où il termine avec un temps respectable de 7h40. Sur le parcours du 16 km, il y avait aussi Céline, Florence et Jean-Louis G. Le trail de Val Tho a lui aussi attiré nos adhérents avec la présence de Lise, Martine, Rosita, Eric,

Jacques, Jean-Louis C. et Régis. Un grand bravo à toutes et tous pour ces belles courses. Fin août se déroulait la fête de Grignon, initialement prévue début juillet et reportée pour cause d'orages. EG était bien entendu présente dans l'organisation de cette journée, mais pas que ! A lire en P2. C'est donc maintenant le temps de la reprise de nos rdv hebdomadaires ainsi que des adhésions. Comme annoncé il y a quelques jours, cette année, nous avons opté pour l'adhésion en ligne. A lire en P2 aussi. Bonne reprise à toutes et tous et à bientôt sur les chemins.

### SOMMAIRE

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Rien ne sert de courir ?

Pages 4 et 5

Portrait

**Indice :**

Retraité actif

Page 7

Retours d'aventures

Page 6

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 9

## VIE DU CLUB

Le 30 août se tenait la fête de Grignon à laquelle nous avons apporté notre aide dans l'organisation de la journée ainsi que dans la tenue du stand de pâtisseries. A 16h nos pâtissières étaient aux taquets pour vendre leurs réalisations : cookies, muffins, cakes, marbrés, quiches... il y en avait pour tous les goûts. Merci à nos cordons bleus Nathalie, Karine, Caroline, Libellule, les 2 Muriel, Anne-Marie et Gérard qui ont permis de rapporter la somme de 80€. Jean-Paul, présent toute la journée sur le site, s'est occupé de la tenue de la tombola qui a rapporté 416 €. Ces deux cagnottes sont intégrées à celles de la buvette et du stand de crêpes, les bénéfices réalisés seront partagés entre les associations présentes. Enfin, Lise, Joëlle, Nathalie et les 2 Muriel étaient présentes dans l'aide au stand, Jacques, David, Jean-Paul et Eric sont venus apporter leur aide au montage ou démontage et rangement. Un grand merci à tous ces bénévoles pour leur engagement.



Depuis cette année, le Bureau a choisi le site en ligne «Hello Asso» pour effectuer les adhésions. Site entièrement sécurisé, tant pour les renseignements personnels que pour le paiement. Nous vous invitons à rejoindre ce site pour l'adhésion par le biais de ce lien : <https://www.helloasso.com/associations/endurance-grignon/adhesions/adhesion-2024-2025>

Ou en flashant le QR code ci-dessous. Pour les personnes ayant des difficultés avec le numérique, l'adhésion version papier reste possible à titre exceptionnel.



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. Un parcours marche sera tracé par nos soins en marge de cet évènement. Nous serons 25 à nous y rendre, 3 marcheurs, 3 sur le 10km, 7 sur le 29 km et 12 sur le 15 km



## 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



**Marcher ou courir : pour une même distance, qu'est-ce qui consomme le plus d'énergie ?**

C'est lundi matin, le réveil sonne et il est déjà 7h30, vous avez 30 minutes de retard. Normalement il vous faut 45 minutes de marche pour parcourir les 3 kilomètres vous séparant de votre lieu de travail, mais ce matin ce sera 20 minutes en courant. Oui, mais voilà, à la pause de midi vous vous sentez plus fatigué et vous avez l'impression d'avoir dépensé plus d'énergie que d'habitude sur le trajet. Pourtant vous avez parcouru la même distance que les autres jours, comment cela est-il possible ?

La course consomme plus d'énergie que la marche pour une même distance parcourue, en raison de l'oscillation verticale du corps et de la dépense énergétique post-exercice.

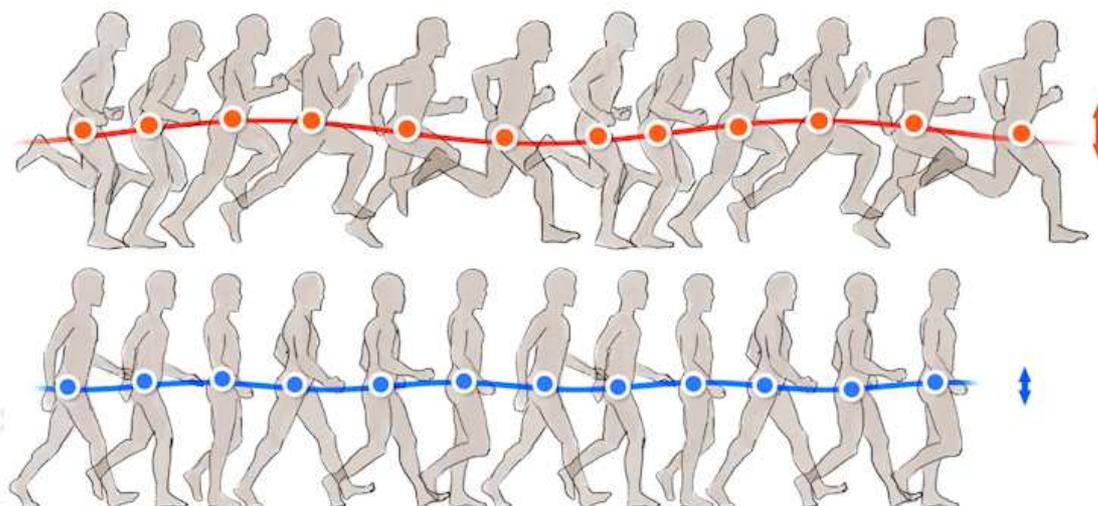
Pour une efficacité énergétique optimale, il est crucial de choisir la bonne vitesse de marche ou de course.

La dépense calorique associée à une activité est appelée « coût métabolique », et correspond à l'énergie consommée par nos organes pour parcourir une distance donnée. Il est possible de déterminer ce coût métabolique en analysant les échanges gazeux. En fonction de l'oxygène consommé et du dioxyde de carbone produit, on estime la quantité d'énergie dépensée par notre organisme, et ainsi le coût métabolique. C'est grâce à cette méthode que, dès les années 70, les chercheurs avaient déjà répondu à notre question.

Ainsi, et ça ne vous surprendra peut-être pas tant que ça, la course consomme plus d'énergie que la marche pour une même distance parcourue. Comment l'expliquer ?

De l'énergie perdue en courant

Imaginez que vous êtes en train de regarder quelqu'un courir. Maintenant, regardez attentivement le déplacement vertical (de haut en bas) de son bassin et de sa tête. Comme on peut le voir sur la figure, lors de la course, notre corps oscille davantage verticalement que lorsque l'on marche. Cela implique que les muscles des membres inférieurs doivent générer plus de force pour produire ce déplacement vertical, ce qui consomme plus d'énergie sans nous rapprocher de notre destination. Ainsi, lors de la course, une partie de l'énergie dépensée sert à se déplacer vers le haut plutôt que vers l'avant. L'énergie nécessaire pour parcourir ces 3 km est donc plus élevée pour la course à pied que pour la marche.



La course à pied implique une oscillation verticale du centre de masse beaucoup plus importante que celle de la marche. C'est la raison principale qui explique que la course à pied est plus énergivore que la marche pour une même distance parcourue.

Cette différence entre marche et course ne se cantonne pas à ce qu'il se passe pendant la réalisation de l'activité elle-même. En effet, chaque exercice physique provoque une dépense énergétique différée dans le temps, qui s'ajoute à la dépense au cours de l'activité.

En prenant en compte ce paramètre, c'est encore une fois la course qui est plus énergivore que la marche. Juste après avoir couru vos 3 km, la consommation énergétique accrue (par rapport au repos) perdure pendant plusieurs minutes en raison notamment de l'élévation de la température corporelle et de la reconstitution des réserves d'énergie. Cette dépense supplémentaire après la course serait plus de deux fois supérieure à celle observée après la marche, en raison de la différence d'intensité entre les deux exercices.

Tout dépend de la vitesse

La course implique donc une dépense calorique supérieure à celle de la marche pour une même distance parcourue. Mais c'est à condition que la vitesse de marche considérée soit « normale », c'est-à-dire environ 5 km/h. Ainsi, si l'on marche très lentement, nous allons mettre tellement de temps à parcourir ces 3 km que la dépense calorique sera plus importante au final. Cela s'explique par le fait que le corps dépense de toute façon une certaine quantité d'énergie par unité de temps, indépendamment de l'activité réalisée (c'est ce qu'on appelle le « métabolisme de base »).

Même constat si la vitesse de marche est très rapide (plus de 8 km/h) : courir est plus efficace énergétiquement. Dans ce cas de figure, la coordination requise pour marcher à une telle vitesse implique une activation accrue de nos muscles sans pour autant pouvoir profiter de l'élasticité de nos tendons comme c'est le cas en course à pied.

D'ailleurs, nous avons une perception intuitive très précise de l'efficacité énergétique d'un style de locomotion en particulier. Si l'on se déplace sur un tapis roulant dont la vitesse augmente graduellement, la vitesse du tapis à laquelle on passe spontanément de la marche à la course coïncide avec la vitesse à partir de laquelle il devient plus énergivore de marcher que de courir !

En conclusion, en raison d'une plus grande oscillation du centre de masse ainsi que d'une dépense énergétique accrue après l'exercice, se rendre au travail en courant est plus coûteux sur le plan énergétique que de parcourir la même distance en marchant. Mais n'oubliez pas, que vous choisissiez d'aller au travail en marchant ou courant, le plus important c'est que vous faites déjà des économies d'énergie !

## RETOUR D'AVENTURE

### Sortie rando / trail / pique-nique à Aiguebelette

Le dimanche 25 août se déroulait notre sortie conviviale rando, trail et pique-nique à Aiguebelette-le-Lac. Malgré une météo annoncée peu engageante, ce sont 17 adhérents qui sont venus marcher ou courir au départ de l'église d'Aiguebelette. 3 groupes se sont formés : 1 groupe solo, composé de Muriel M. uniquement. Suite à une blessure en cours de consolidation, elle a préféré faire le tour du lac, en mode rando sur les 1ers km puis en mode course cool sur les 8 derniers km. Un second groupe composé de 9 personnes sont partis sur la rando : Carole, Joëlle, Karine, Lise, Rosita, Jean-Marc, Philippe, Régis et Robert. Un départ un peu chaotique avec une erreur de chemin qui obligera à faire un aller/retour de 2 km environ. Le parcours avait de quoi être intéressant puisqu'il consistait à monter au col du Crucifix par la voie Sarde avec un léger détour par la grotte François 1<sup>er</sup>. Du col du Crucifix, ils ont rejoint le col St Michel puis la descente pour revenir au point de départ. Quelques nuages étaient accrochés à la montagne empêchant les marcheurs, tout comme les coureurs de leur côté, de profiter de la vue sur le lac et au-delà. L'humidité ambiante rendant les chemins très glissants, la montée et la descente auront été compliquées. 7 adhérents étaient venus pour le trail de 17 km et 1100 D+ : Muriel G., Nathalie, Claude, David, Eric M., Jacques et Zizou. Une première montée assez forte vers le col St Michel donne tout de suite le ton : c'est raide. La suite entre le col St Michel et le Mont Grelle sera plus facile avec toutefois une erreur de parcours qui débouchera sur le chantier de construction de pylônes EDF. Le gardien, vigilant mais sympa, montrera la sortie du chantier afin de poursuivre la course sur les crêtes. La descente se fait rapidement mais avec prudence car la pente est tout aussi raide qu'à la montée. A part la traversée du nuage sur la montagne où l'humidité était bien présente, le retour aux véhicules et la durée du pique-nique s'effectue sous un temps sec, avec une température appréciable. Pour clore cette sortie, le pique-nique est pris en commun près de la plage d'Aiguebelette avec un dessert offert par EG. Une sortie très agréable et réalisée dans la bonne humeur apportée par chacun. Une pensée pour Pascale qui a dû abandonner l'idée de nous accompagner suite à une blessure de la veille.



## 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.

### 5 questions ???

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

David Gury : « ~~Quinquagénaire vosgien exilé dans les alpes depuis 25 ans, c'est la passion de la montagne qui m'a fait venir m'installer dans cette région ainsi que la pratique de tous les sports associés à la montagne.~~ »

EG : « Depuis quand es-tu au club ? »

DG : « 2018, je crois. Muriel (NDLR : son épouse) a adhéré 1 ou 2 ans avant, je l'ai suivi. »

EG : « Raconte-nous ta 1<sup>ère</sup> fois au club ? »

DG : « ~~Je me souviens surtout de la 1<sup>ère</sup> course avec le club, c'était « les Balcons de Mercury » en 2018, mais je n'ai aucun souvenir de cette 1<sup>ère</sup> fois au club.~~ »

EG : « Pourquoi cours-tu ? Pour garder la forme, pour réaliser un challenge ou pour aller au-delà de tes limites ? »

DG : « ~~Je cours surtout après ma femme... (rires). Comme elle était au club avant moi, j'essaie de la rattraper ! Plus sérieusement, pour le plaisir de rester en forme.~~ »

EG : « Quand as-tu ri aux larmes pour la dernière fois ? »

DG : « ~~Lors d'un repas en famille un Noël, mon frère avait apporté un jeu où, à l'aide d'un écarteur de lèvres, on doit faire deviner un objet ou un personnage. Hystérie générale garantie !~~ »

EG : « Quel est le son ou le bruit que tu détestes ? »

DG : « ~~Ce son répétitif Windows « error 404 » qui t'informe d'une erreur système, mais qui ne dis jamais laquelle.~~ »

### Portrait chinois :

Si tu étais une saison ? DG : « ~~L'hiver, la neige qui estompe les reliefs, qui adoucit les formes, qui zénifie les paysages, ce lever de soleil qui vient mettre en lumière ces cristaux brillants encore vierges de toute trace...~~ »

Si tu étais une planète ? DG : « ~~La Terre, Je suis du signe du taureau, un signe de terre.~~ »

Si tu étais un vêtement ? DG : « ~~Un wingsuit, pour aller voler dans les airs.~~ »

Si tu étais un film ? DG : « ~~Matrix, je trouve que c'est un film d'anticipation, les réalisateurs ont deviné le futur de l'humanité.~~ »

Si tu étais un plaisir ? DG : « ~~La montée d'adrénaline.~~ »



## AGENDA

5 & 6 octobre : Sortie club à Gapencîmes

25 octobre : Assemblée Générale Ordinaire

## 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 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)

Je préfère quand même  
le lait de vache



## L'IMPERTINENCE DU MOIS

**« Deux choses sont infinies : l'univers et la bêtise humaine. Et je ne suis pas sûr pour l'univers. »**

*Albert Einstein*

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

mail : [eg.marche.trail@gmail.com](mailto:eg.marche.trail@gmail.com)



Endurance Grignon