FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 23 | SEPTEMBRE 2022 |

A LA UNE

Les vacances sont terminées, enfin c'est le cas pour la plupart d'entre nous, et nous pensons à la reprise. Cette reprise se fera le mardi 6 septembre à 18h15 au parking du mât olympique. Les inscriptions se feront avant chaque entraînement du mardi et ce pendant tous les mardis de septembre. L'occasion est donnée à de nouvelles personnes de venir se tester sur 2 ou 3 séances et pourquoi pas d'adhérer le cas échéant. Le Bureau se réunira le lundi 12 septembre afin de penser dans les grandes lignes aux différentes sorties qui seront organisées lors cette saison 2022/2023 avant de vous les présenter lors de l'AG du 28 octobre. Cet été aura vu se dérouler la fête du village de Grignon à laquelle différentes associations, dont EG, ont répondu présent pour la participation et l'organisation. L'ensemble des bénéfices de la journée a été réparti entre les associations présentes. Début août se déroulait le Val Tho Summit Games et 9 d'entre nous y ont participé. En plus de ceux présent sur la photo ci-dessus (de G à D : Eric, Régis, Martine, Jacques, Rosita, Jean-Louis et Lise inscrits sur le 10 km) il y avait aussi Muriel et Eric sur le 20 km. 2 podiums à l'issue des courses : Eric 3ème master H sur le 10 et Muriel 2ème master F sur le 20. Reste à souhaiter que nous continuions pour cette nouvelle saison à venir fouler les différentes marches des podiums, quels qu'ils soient.

Bonne reprise !

VIE DU CLUB

Quelques infos sur la vie du club,
en pages 2 et 3

AGENDA

Septembre
Rando / piquenique

Octobre
Sortie club d'automne

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

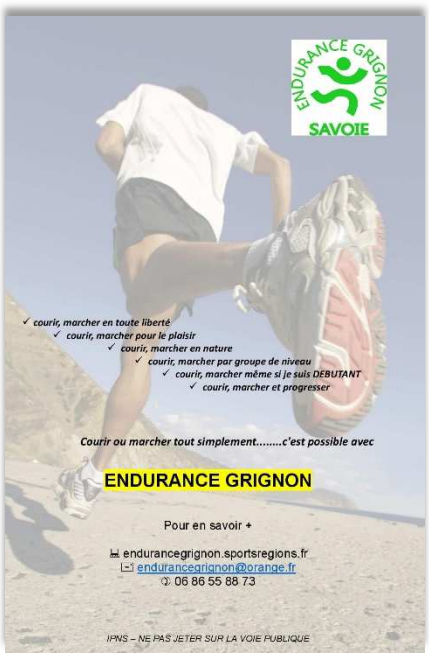
La rando pour le trail
En page 4

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

- Trail de Tamié 2021
- Cami City Run – Albertville
- Trail de Tamié 2022
- Arly Cimes – Crest Voland
- Trail du bouquetin à Pralognan
- Val Tho Summit Games

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison
La Fort du Mont sera comptée pour la saison 2022/2023



AGENDA

3 septembre : sortie conviviale rando / piquenique

Septembre : inscriptions saison 2022/2023 les mardis

22 octobre : sortie d'automne aux trail en côte rôtie

28 octobre : Assemblée Générale

+ d'infos

La date de la prochaine AG est arrêtée : ce sera le vendredi 28 octobre 2022, soit 1 semaine après la sortie d'automne en Côte Rôtie.

+ d'infos

Depuis mardi 23 août, Caro et Denis nous proposent un plan d'entraînement pour la préparation au trail en Côte Rôtie. Chacun peut y participer comme il l'entend. Vous le trouverez à la fin de cette feuille EG.

D'autres infos

EG a été sollicité par la mairie de Grignon pour participer à l'organisation de la fête du village qui a eu lieu le 9 juillet 2022 au plan d'eau de Grignon. Nous y avons répondu favorablement. Au-delà de l'opportunité de s'intégrer dans la vie associative de Grignon et justifier la subvention décernée par la commune qui permet au Bureau de proposer une adhésion club à un prix très abordable ou encore de rembourser certaines courses locales, nous y avons vu aussi la possibilité d'augmenter notre visibilité auprès des grignolains. A travers différents jeux pour enfants présentés sur notre stand tenu en relais par Lise, Anne-Marie, Libellule, Sylvie, Nathalie, Muriel, Françoise, Bernard, Philippe, Jean-Paul, Pascal et Eric, l'ambiance était conviviale. Journée réussie. Il n'est pas exclu que nous y réitérons l'aventure l'an prochain.

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

Infos en vrac

Les courses avec participation d'EG de la saison 2021/2022 se sont terminées avec le VTSG. Les remboursements interviendront d'ici à l'AG. La prochaine sera la Fort du Mont comptant pour la saison 2022/2023. La liste des courses sera présentée sur la prochaine feuille EG.

Infos club

Les inscriptions pour la nouvelle saison 2022/2023 se feront durant les 4 mardis de septembre de 17h30 à 18h15, au parking du mât olympique, juste avant le départ pour l'entraînement. Vous trouverez le bulletin d'inscription à la fin de cette feuille EG.

Infos spéciales

Comme chaque année, l'AG est le moment d'élire les membres du Bureau. Vous pouvez faire acte de candidature si vous souhaitez participer à l'organisation du club en y apportant vos idées ou votre concours. Renseignements auprès d'un des membres actuels

SPORT ET SANTE

La rando pour le trail

Soyons honnête ! En trail, quand les distances s'allongent et lorsque le relief s'accroît, la vitesse diminue ! De fait, les ultra-traileurs parcourent des dizaines de kilomètres en marchant. Véronique Billat, célèbre physiologiste française spécialiste de la course à pied, est volontairement provocatrice lorsqu'elle nomme le trail « la rando active » ! Ainsi, en vous promenant en montagne au rythme de vos amis, vous faites déjà du trail ! Cependant, voici quelques astuces pour profiter au mieux de vos séances…

FIABILISATION ARTICULAIRE

Le « long et lent » est une expression particulièrement usitée dans le monde de l'endurance équestre. À l'occasion de ces compétitions, des chevaux affûtés galopent sur des terrain variés et pentus jusqu'à 160 kilomètres. La distance parcourue résonne comme une concordance avec l'ultra-trail ! Les chevaux se blessent souvent pendant leur préparation ou lors des épreuves. La moindre boiterie constitue une cause d'élimination à l'occasion des nombreux contrôles vétérinaires qui jalonnent les courses.

Long et lent pour renforcer l'appareil locomoteur

Ainsi les cavaliers de haut niveau prennent-ils soin de renforcer les jambes fines et fragiles de leurs montures. Aux Émirats, les jeunes pur-sang arabes marchent dans le sable pendant deux ans avant d'envisager de trotter ou de galoper. Leurs aînés continuent à déambuler au pas pendant la majeure partie de leur entraînement ! Ainsi, « ils font de l'appareil locomoteur » ! En multipliant à loisir les contraintes mécaniques modérées, ils se constituent des os, des tendons et des cartilages aptes à encaisser les sessions plus rapides et les compétitions !

Le muscle progresse plus vite que les articulations

Avec un animal qui court sur les doigts et un véto qui surveille, impossible de se voiler la face, impossible de terminer comme un traileur les dents serrées et la jambe traînante… Le tout pour finir blessé pendant 6 mois ! Bref, le « long et lent » a sa place chez l'humain ! Il est vivement recommandé ! Une mise au point biologique vous aide à comprendre cette impérative nécessité. Le muscle est rouge, il est riche en vaisseaux sanguins. Il s'adapte et progresse très vite ! Bien plus rapidement que les os, le cartilage et les tendons qui sont gris et reçoivent peu de sang ! De fait, la résistance de l'appareil locomoteur passif devient vite le facteur limitant de la performance boostée par un muscle trop en forme !

Evitez le syndrome du dragster

De fait, c'est la blessure qui vient trop souvent sonner le glas d'une amélioration physiologique prompte et trompeuse ! On parle du « syndrome du dragster » pour décrire cette discordance entre ce moteur surpuissant et ce grêle châssis qui se décompose après 400 mètres… Alors, marchez ! Marchez tranquillement ! Randonnez sereinement avec votre famille et vos copains ! « Faites de l'appareil locomoteur » pour encaisser sans blessure vos séances dynamiques et vos trails !

APPRENEZ A BRULER DES GRAISSES

La course à pied provoque la combustion de vos réserves en glucides. Vous le savez, on attribue le « mur du marathon » à l'épuisement des stocks de glycogène dans les muscles. Cette panne de carburant est brutale, douloureuse. Elle effondre inévitablement votre chrono.

Trail et rando, même carburant : les graisses

Ce phénomène vous explique pourquoi il est essentiel d'apprendre à utiliser les lipides. Cette transition énergétique du « super » vers le « diesel » ne se fait pas aisément. Il faut épuiser le glycogène musculaire et libérer les protéines qui structurent cette immense chaîne de glucose. Ces messagers rendus disponibles viennent se fixer sur votre ADN et déroulent les zones d'accès aux gènes codants pour les enzymes de la lipolyse. Cette adaptation est emblématique d'un processus épigénétique. Cet ajustement est lent… mais en contrepartie, il est relativement stable ! Par ailleurs, pour stimuler la combustion des graisses, il est impératif de réaliser un effort de faible intensité. En effet, à vitesse élevée, le corps s'essouffle pour fournir l'énergie nécessaire au mouvement.

FAITES PROGRESSER VOTRE LIPOMAX

Il est dans l'obligation d'avoir recours au glucose qui brûle en réclamant beaucoup moins d'oxygène que les graisses. À l'inverse, à faible allure, l'organisme dispose suffisamment de ce gaz précieux pour dégrader les acides gras. On parle même de « lipomax » pour définir l'intensité à laquelle le muscle consomme un maximum de graisses. Elle se situe entre 50 et 60 % de votre VO2max, ce qui correspond approximativement

à la puissance sollicitée en randonnée. Et vous pouvez augmenter votre « cylindrée lipidique » en marchant longtemps. Ainsi, aussi bien pour des raisons locomotrices que métaboliques, la randonnée constitue une activité fondamentale pour préparer vos trails. L'étymologie prend ici tout son sens, il s'agit des « fondations » pour construire un corps fort et endurant !

APPRIVOISEZ VOTRE ALIMENTATION !

Vous l'avez compris, en trail comme en randonnée, votre corps consomme surtout des graisses. Les denrées glucidiques ingérées sont principalement destinées à éviter l'hypoglycémie et ne contribuent que modérément à la contraction musculaire. De surcroît, vous abîmez vos muscles ! En côte, ils sont douloureux car l'acide lactique vient taquiner vos récepteurs sensitifs.

Dédiabolisez les graisses et les protéines

Cette même substance peut dénaturer vos protéines de structure à l'image du lait qui caille dans une yaourtière. Mais c'est surtout au cours de la descente que vos tissus musculaires sont malmenés. En effet, lors de la réception de chaque foulée, les membranes partent dans le sens des articulations qui se fléchissent. Les fibres contractiles, elles, tirent en sens inverse pour freiner le mouvement et emmagasiner l'énergie élastique. À la jonction, les contraintes sont énormes et les molécules se brisent… L'alimentation est cruciale pour favoriser la réparation musculaire pendant l'épreuve ! Il faut des protéines ! De surcroît, quand un trail dure plus de 10 heures, voire plusieurs jours, il faut tenir compte du métabolisme de base ! Tous les organes continuent à fonctionner. Le cerveau, les reins, les poumons, le foie plus encore que les autres contribuent à l'effort dans la durée !

Entraînez votre tube digestif

C'est dans ce contexte métabolique que s'inscrit votre alimentation en trail. On est loin d'une utilisation exclusive de boissons glucidiques, de pâtes de fruits ou de barres de céréales ! De fait, le ravitaillement du type randonnée s'avère une pertinente source d'inspiration. Les TUC®, les oléagineux salés accompagnés de fruits secs sont une bonne base à grignoter dans le mouvement. Le fromage, les viandes séchées et un pain de qualité apportent minéraux, graisses et protéines lorsque vous atteignez le check-point. De fait, il devient impératif d'entraîner votre tube digestif et même de tester votre tolérance à ces différents aliments. Prenez soin de bien mastiquer. Les études montrent que de petits morceaux inférieurs à 2 millimètres se comportent comme des liquides. La randonnée représente une fois encore une bonne opportunité pour réaliser en douceur cette adaptation nutritionnelle !

TRAVAILLEZ VOTRE TECHNIQUE !

La qualité des appuis en terrain irrégulier est cruciale pour le traileur. Les sportifs urbains ou les coureurs habitant dans les plaines sont dépourvus pour mener à bien leur entraînement spécifique. Les Parisiens se contentent des collines aseptisées du parc de Saint-Cloud… et se risquent parfois jusqu'au massif des Trois Pignons en forêt de Fontainebleau ! Les quelques cailloux présents sur les deux cents mètres de dénivelé ne préparent que modérément aux longs pierriers pyrénéens. Immanquablement, les coureurs de la capitale se font doubler en descente par les locaux bondissant de talus en ornières à la manière de bouquetins !

Fractionnés techniques en descente

Pour s'habituer à la montagne, rien ne vaut la montagne ! Alors, n'hésitez pas à grimper tranquillement avec votre entourage moins affûté et offrez-vous un peu de liberté en rejoignant la vallée. Courez, sautez, stabilisez, relancez, gagnez en confiance en dévalant les pentes. Faites des pauses, attendez régulièrement ceux qui vous aiment. N'oubliez pas que la gestuelle et les progrès techniques sont bien supérieurs quand vous n'êtes pas fatigué ! Le fractionné proprioceptif en descente, voilà une bonne thématique trail en randonnée !

FAITES DU RENFO ET DU CARDIO !

Pour crapahuter au rythme de la famille, rien ne vaut un gros sac à dos ! Assurez le transport des boissons, du ravitaillement et de la logistique ! Si vous êtes « trop fort », pensez à ajouter des bouquins ou des haltères.

Muscu sac à dos en côte

Certains enfilent même des gilets lestés pour faire chauffer les cuisses dans les bosses. Le petit dernier est alors très fier de crapahuter avec aisance à côté de son papa qui s'essouffle. Avec ou sans charge supplémentaire, accélérez sur le D+. Le palpitant s'emballe et votre cœur s'entraîne intensément. Là encore, prenez soin d'attendre votre petite famille avant de renouveler une session plus intense lorsque le relief s'y prêtera.

Fartlek cardio sur le relief

Muscu spécifique et fartlek dans les côtes, encore une idée trail à intégrer à vos randos en famille !

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.

Optique Sergent rue de la république Albertville

Condition : carte adhérent Endurance Grignon –
30% sur solaires et 30 % sur les montures

NOS PARTENAIRES

Les entraînements

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15, stade de Grignon, Course
- Samedi : selon sms du jeudi
- Dimanche 9 h 00, parking du mât olympique, Course et marche dynamique (ou sms du jeudi si changement de lieu de RDV).

L'IMPERTINENCE DU MOIS

« Si ça se trouve, la mère Michel vivait à côté d'un restaurant chinois.»

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : endurancegrignon@orange.fr

Endurance Grignon

SEMAINE 1

SÉANCE 1 -VMA/FARTLEK

Footing de 20 à 30 minutes en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 6 fois 45 secondes d'effort - 45 secondes de récupération en nature avec une récupération de 3 minutes entre chaque série. Finir la séance par 5 minutes de footing lent.

SÉANCE 2 - FOOTING

Footing de 45 minutes en endurance fondamentale à 65-75% FCM

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE "TRAIL" 1H10

Sortie de longue de 1h10 en endurance fondamentale 65-75% FCM sur parcours vallonné. Ne pas dépasser les 80%FCM dans les montées

SEMAINE 2

SÉANCE 1 -VMA/FARTLEK

Footing de 20 à 30 minutes en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 45 secondes d'effort - 45 secondes de récupération en nature avec une récupération de 3 minutes entre chaque série. Finir la séance par 5 minutes de footing lent.

SÉANCE 2 -FOOTING

Footing de 45 minutes à 1 heure en endurance fondamentale à 65-75% FCM.

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE 1H20

Footing de 45 minutes en endurance fondamentale suivi de 3 fois 6 minutes à 85-90% FCM avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort. Finir la sortie longue en footing lent.

SEMAINE 3

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de 45 minutes à 1 heure en endurance fondamentale à 65-75% FCM

SÉANCE 2 - VMA/FARTLEK

Footing de 20 à 30 minutes en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 1 minute d'effort - 1 minute de récupération en nature avec une récupération de 3 minutes entre chaque série. Finir la séance par 5 minutes de footing lent.

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE "TRAIL" 1H30

Sortie longue terrain vallonné - 40 minutes en endurance fondamentale à 65-75%FCM suivi de 3 fois 10 minutes avec 80% FCM sur le plat et 83% FCM en montée (marcher si nécessaire) avec 2 minutes de récupération entre chaque effort. Finir la sortie par du footing à 75% FCM.

SEMAINE 4

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de 45 minutes en endurance fondamentale à 65-75% FCM

SÉANCE 2 - FOOTING OU REPOS

Footing de 45 minutes en endurance fondamentale à 65-75% FCM ou repos

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE "TRAIL" 1H20

Sortie de longue de 1h20 en endurance fondamentale 65-75% FCM sur parcours vallonné. Ne pas dépasser les 80%FCM dans les montées.

SEMAINE 5

SÉANCE 1 - VMA/FARTLEK

Footing de 20 à 30 minutes en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 6 à 8 fois 45 à 60 secondes d'effort en nature avec une récupération de 1 minute entre les efforts et 3 minutes entre chaque série. Finir la séance par 5 minutes de footing lent.

SÉANCE 2 - FOOTING

Footing de 1 heure en endurance fondamentale à 65-75% FCM

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE "TRAIL" 1H30

Sortie longue terrain vallonné - 40 minutes en endurance fondamentale à 65-75%FCM suivi de 3 fois 10 minutes avec 80% FCM sur le plat et 83% FCM en montée (marcher si nécessaire) avec 2 minutes de récupération entre chaque effort. Finir la sortie par du footing à 75% FCM

SEMAINE 6

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de 45 minutes à 1 heure en endurance fondamentale à 65-75% FCM.

SÉANCE 2 - TRAVAIL FRACTIONNÉ À ALLURE MODÉRÉE 85-90%FCM

Sur terrain vallonné - Footing de 30 minutes en endurance fondamentale suivi de 3 fois 10 minutes à 85-90% FCM avec une récupération de 2 minutes entre chaque effort. Finir la séance par 5 minutes de footing lent.

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE "TRAIL" 1H40

Sortie longue terrain vallonné - 50 minutes en endurance fondamentale à 65-75%FCM suivi de 4 fois 10 minutes avec 80% FCM sur le plat et 83% FCM en montée (marcher si nécessaire) avec 2 minutes de récupération entre chaque effort. Finir la sortie par du footing à 75% FCM.

SEMAINE 7

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de 45 minutes à 1 heure en endurance fondamentale à 65-75% FCM

SÉANCE 2 - TRAVAIL MONTÉES/DESCENTES

Footing de 20 minutes en endurance fondamentale suivi de 2 fois 10 minutes d'enchainement montées /descentes. Montées de 1'30 à 2 minutes à 85-90% FCM. Descentes à effectuer à allure rapide.

SÉANCE 3 - SORTIE LONGUE "TRAIL" 1H20

Sortie longue terrain vallonné - 30 minutes en endurance fondamentale à 65-75%FCM suivi de 2 fois 12 minutes avec 80% FCM sur le plat et 83% FCM en montée (marcher si nécessaire) avec 2 minutes de récupération entre chaque effort. Finir la sortie par du footing à 75% FCM.

SEMAINE 8

SÉANCE 1 - FOOTING

Footing de 45 minutes en endurance fondamentale à 65-75% FCM

SÉANCE 2 - COMPÉTITION

Votre trail - Bonne course !