FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 24 | OCTOBRE 2022 |

A LA UNE

Ce début septembre se déroulait une sortie club sympathique « rando/course/repas » avec une vingtaine d'adhérents répartis de manière équitable sur la course et sur la rando. Une rando d'environ 9 km autour du refuge des Fontanettes qui passait par les Chandoches, l'Aulp de Marlens (et ses fromages), la Montagne à Jean Fer et les Dzeures. Les coureurs sont partis pour 11 km et 1000 D+ en direction du lac du Mont Charvin par le col des Porthets et retour par le passage du Freu. Un rafraichissement et un repas sont venus clore cette sortie conviviale qui aura vu Robert être invité en cuisine pour la plonge après que nous ayons tous été soumis au "supplice" du pulvérisateur à gnole ! Bref, une nouvelle saison qui commence bien ! Quelques images de cette journée au fil de cette feuille EG. Les inscriptions, qui ont débuté le mardi 6 et qui ont duré tous les mardis de septembre, ont été productives avec l'arrivée de quelques nouvelles personnes, tant pour la marche que pour la course. Fin octobre ou début novembre nous réitèrerons le déplacement des RDV du jeudi au mât olympique pour la durée de la période hivernale. Pour le début de ce mois d'octobre, Albertville et Frontenex organisent la 3ème édition d'octobre rose. Le programme est à l'intérieur de cette feuille EG. Bonne reprise avec EG et avec Octobre Rose.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

octobre
Sortie club d'automne

Assemblée Générale

décembre
vin chaud

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

La course à pied, j'en ai plein le dos !
En page 4

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

Sous réserve :

- Fort du Mont 2022
- Cami City Run – Albertville
- Trail de Tamié
- 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, lors de l'AG

AGENDA

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

28 octobre : Assemblée Générale

+ d'infos

La sortie club d'automne se déroulera en Côte Rôtie les 22 et 23 octobre. 27 adhérents ont répondu présent et seront répartis sur la marche, et les trails de 11 et 23 km.

D'autres infos

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

Encore + d'infos

Notre assemblée générale aura lieu le 28 octobre 2022 à la salle polyvalente de Grignon. Vous recevrez une convocation et une procuration d'ici quelques jours. Les nouveaux adhérents sont les bienvenus, mais seuls les adhérents 2021/2022 auront un droit de vote. Ce sera aussi le dernier moment pour se réinscrire pour cette nouvelle saison 2022/2023. L'AG c'est aussi le moment d'élire ou de réélire les membres qui composent le Bureau. Après le départ de Véronique vers un nouvel horizon professionnel, un siège est vacant. Si vous souhaitez participer à l'organisation du club en y apportant vos idées ou votre concours, vous pouvez faire acte de candidature. Renseignements auprès d'un des membres actuels. Un buffet style auberge espagnole viendra clore cette AG.

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 remboursements des courses de la saison 2021/2022 pour lesquelles EG intervient seront effectués lors de l'AG. La première de cette nouvelle saison 2022/2023 était la Fort du Mont où EG fût représenté par Claude et Florence. La liste des courses sera présentée sur la prochaine feuille EG.

Infos club

Octobre Rose se déroulera les 1er et 2 octobre à Albertville et Frontenex pour la 3ème année consécutive. Marche, course à pied, sortie vélo se succèderont après une séance d'échauffement place de l'Europe le samedi. Nous vous y espérons nombreux.

SPORT ET SANTE

Lombalgie et course à pied sont deux termes que nous aimerions éviter d'associer. Heureusement, les maux de dos sont peu fréquents chez les coureurs en revanche, certaines affections plus communes comme les douleurs de la région fessière, de la face postérieure de la cuisse voire du talon peuvent avoir une origine lombaire. En effet, les affections comme la sciatique (sciatalgie) ne s'expriment pas forcément au niveau lombaire.
Nous allons essayer à travers cet article de mettre en évidence les différentes origines de ces pathologies rachidiennes, déterminer les signes cliniques correspondants et établir un plan de traitement cohérent.

Quels sont les signes cliniques ?

- Douleur directe au niveau de la région lombaire : en barre / pointe / pincement …
- Douleur diffuse de la région fessière ou de la face latérale de la hanche.
- Irradiation diffuse face postérieure de la cuisse pouvant descendre derrière le genou voir dans le mollet et jusqu'aux orteils (engourdissement, picotements)
- Douleur brûlante sous le talon
- Difficulté à se pencher en avant (plus rarement en arrière), mettre ses chaussettes / chaussures, ramasser un objet…
- Douleur souvent plus importante à distance des efforts, le soir, le lendemain
- Aggravation des symptômes suite aux séances de vitesse et/ou dénivelé

J'aimerai attirer votre attention sur l'imagerie médicale. Il est fort probable que lors de votre consultation chez le médecin on vous prescrive une imagerie comme une radio, un scanner ou une IRM. Soyez méfiant des résultats de l'examen qui pourraient avoir un puissant effet nocébo et anxiogène.
Voici un petit exemple des découvertes fortuites que l'on peut faire à l'imagerie chez des personnes ne présentant aucun symptôme :

- Dégénérescence discale lombaire : 37% à 20 ans, 80% à 50 ans
- Bombement discal lombaire : 30% à 20 ans, 60% à 50 ans
- Hernie discale lombaire : 29% à 20 ans, 36% à 50 ans

Ce sont bien vos symptômes et votre histoire qui doivent guider le diagnostic clinique et non une image en 2D figée dans le temps. Rapprochez-vous d'un professionnel de santé spécialisé pour un diagnostic précis. Bref, l'image risque de vous mettre le moral à zéro, mais rassurez-vous, en fait vous êtes comme tout le monde ! Gardez également à l'esprit que ce n'est pas directement la lésion tissulaire qui est génératrice de douleur. La douleur est un signal d'alerte que le corps nous envoie pour nous protéger. Elle n'est pas directement liée à l'état de nos structures. Des personnes souffrent avec des structures parfaitement saines lorsque d'autres n'expriment aucune gêne avec d'importantes lésions tissulaires.

Lombalgie et course à pied : les causes

La marche comme la course à pied est une activité entraînant un mouvement d'extension au niveau de la région lombaire. Pour certaines personnes il s'agit d'un mouvement inhabituel qui, s'il est mal quantifié, peut créer une irritation des facettes articulaires vertébrales. Ces facettes correspondent aux articulations reliant les vertèbres entre elles.
La course à haute vitesse ou les descentes de côtes sont donc des efforts majorant l'irritation de ces structures. Lorsque vous allongez la foulée, vous mettez plus de tension sur votre chaîne postérieure. Vous majorez la tension sur le tissu musculaire (fessiers, ischios-jambier, mollet), mais aussi sur le tissu nerveux (nerf sciatique ++). Vous pouvez alors percevoir des sensations d'irradiations diffuses dans la fesse, la face postérieure de cuisse, et jusque derrière le genou. On parlera alors de sciatique ou sciatalgie. Ces irradiations peuvent descendre jusqu'au mollet voire le talon ou les orteils, on parlera dans ce cas de radiculopathie.
Dans ces derniers cas, il s'agit d'une affection provenant de l'irritation ou la compression d'un nerf. Cette agression peut se localiser au niveau de la région lombaire. Soit par le disque, la vertèbre elle-même ou bien le tissu musculaire environnant.
L'irritation des facettes articulaires ou du tissu nerveux peut trouver son origine dans les quelques situations suivantes :

- Posture debout ou assise prolongée
- Changement rapide du volume ou de l'intensité d'entraînement
- Port de charge inhabituel

Des facteurs externes, environnementaux peuvent avoir eux aussi un impact considérable sur l'apparition ou le maintien de vos symptômes :

- Fatigue
- Stress / anxiété
- Choc émotionnel

Lombalgie et course à pied : quel est le traitement ?

Comme souvent nous allons essayer de décomposer le traitement en trois phases. Dans un premier temps, lors de la phase aiguë, le but sera de réduire l'irritation des structures. On cherche la PROTECTION. Vous pouvez également vous référer à la phase PEACE du protocole Peace&Love

- Réduire les stresseurs et éviter les entraînements douloureux comme la vitesse, le dénivelé
- Éviter les postures prolongées, qu'elles soient assises ou debout. C'est le fait de ne pas bouger qui est problématique
- Pratiquer une activité de transfert qui n'augmente pas les symptômes. Vous pouvez essayer le vélo ou la natation qui sont des sports portés et limitent donc les chocs. La position sur vélo de route peut parfois ne pas convenir dans des cas de sciatique ou radiculopahtie
- Augmenter transitoirement l'amorti pour plus de confort. Vous pouvez également augmenter la hauteur du talon (drop) pour raccourcir légèrement la chaîne postérieure
- Éviter la glace et les anti-inflammatoires qui peuvent nuire à la guérison des tissus

Un bandage peut être réalisé par votre kiné / physio et l'application de chaleur peut aider à diminuer la douleur et les tensions musculaires

Puis viendra la phase d'ADAPTATION où nous allons commencer à solliciter vos structures afin qu'elles redeviennent tolérantes à la charge.

- Débuter les exercices de renforcements dès que possible en fonction des symptômes
- Travail de renforcement musculaire de la région lombaire, abdominale et fessière pour stabiliser le bassin.
- Travail d'assouplissement et de mobilité si des différences significatives sont observées d'un côté par rapport à l'autre. Ce travail de mobilité vous permettra également de reprendre confiance dans les mouvements que votre dos et votre bassin soient capables de faire
- Effectuer des exercices de flexion ou d'extension lombaire en fonction de la préférence directionnelle pour diminuer / centraliser la douleur. Cette préférence directionnelle sera mise en évidence lors du bilan avec un professionnel de santé
- Contrôle moteur de la région lombo-pelvienne
- Mobilisation neurale pour assurer un bon glissement et limiter les tensions excessives sur le nerf
- Quantifier son stress mécanique en augmentant graduellement les volumes d'entraînement
- Solliciter régulièrement (quotidiennement) les tissus. Deux stimulations par jour de 10 à 15min sont très efficaces
- Reprendre la course à pied dès que les symptômes le permettent en fractionnant vos sorties grâce à l'alternance marche / course

Puis, viendra la phase de RÉATHLÉTISATION. Il s'agit à cette phase de retourner aux activités sportives habituelles, de pouvoir poursuivre son entraînement afin d'appréhender au mieux les éventuelles prochaines compétitions :

- La quantification du stress mécanique est indispensable pour réintégrer progressivement le volume de course, les intervalles, la vitesse et le dénivelé
- Poursuite du travail de renforcement : l'utilisation de charges additionnelles sera alors bienvenue pour augmenter la force et la puissance musculaire
- La stabilisation de l'ensemble de la musculature du tronc est recommandée : région lombaire, abdominale, mais aussi la ceinture scapulaire (omoplates)
- La reprise des exercices fonctionnels avec l'intégration de sauts (impact) sera alors conseillée
- Poursuivre le travail d'assouplissement en privilégiant les zones / muscles courts (quadriceps, psoas, ischios…) mit en évidence leur du bilan que vous ferez avec votre professionnel de santé préféré
- Se diriger très progressivement vers une biomécanique de course plus protectrice (augmentation de la cadence, diminution du bruit, chaussures plus minimalistes)

Durée de la lombalgie chez les coureurs ?

Lombalgie et course à pied ne font pas bon ménage. Sur un problème ponctuel lié à une stimulation mécanique trop intense et récente, la phase de protection peut suffire et permettre un retour progressif en 1 à 2 semaines. Si le problème est plus important, cela peut prendre plusieurs semaines. Le diagnostic initial et un suivi régulier chez un professionnel pourront parfois vous apporter plus de précision sur la durée. Une consultation et une prise en charge rapide vont permettre d'optimiser votre retour. Maintenir un maximum d'activité physique tout en respectant les symptômes est bien souvent le meilleur réflexe à prendre.

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

« Tout le monde pense que je suis hypocondriaque.

Ça me rend malade.»

F Hungar.

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 !