



# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



### SOMMAIRE

#### Vie du club

Page 2 & 6

#### Les partenaires

Page 3

#### Sport et santé,

Qui va piano, va sano ?

Pages 4 à 6

#### Portrait

Le mois prochain

#### Retours d'aventures

bientôt

#### L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 8

## A LA UNE

Octobre arrive avec notre traditionnelle Assemblée Générale qui aura lieu comme chaque année à la salle polyvalente de Grignon. Voir en P6. Octobre c'est aussi octobre rose, des actions caritatives pour aider la recherche contre le cancer du sein. Pour celles et ceux qui ne sont pas inscrits à Gap, le 6 octobre est organisé la marche et la course d'Octobre rose à Frontenex. Une course et une marche caritatives sont aussi organisées sur le parvis de l'hôpital d'Albertville le 5 octobre (P6). Ce même week-end, 23 de nos adhérents seront partis pour la sortie club d'automne à Gap, sur les trails de la « Gapencîmes ». Un résumé

du week-end sera proposé dans la prochaine niouze letter. La période hivernale approche, à la fin du mois nous changerons d'heure et nous changerons aussi de lieu de RDV le jeudi à partir du jeudi 31 octobre : les RDV se feront comme pour le mardi, sur le parking du mât olympique. Nous devons aussi penser à nous équiper de la lampe frontale (ou pectorale) ainsi que d'un gilet fluo afin de voir et surtout d'être vus. Des parcours, urbains pour l'essentiel, seront proposés en alternance avec les séances de fractionné.

## VIE DU CLUB

4 adhérents étaient engagés sur 2 formats de courses de la skytrail ce 15 septembre dernier. Martine et Florence sur le 8 km, Eric et Céline sur le 22 km. Une épreuve particulièrement difficile au regard des temps effectués par chacun : 1h34 et 1h47 respectivement pour Martine et Florence, 5h04 et 5h11 pour Eric et Céline. Un bravo à eux 4 pour avoir été au bout de ces parcours.



La sortie d'automne se fera à Gap, au trail Gapen'cîmes, les 5 et 6 octobre. Plusieurs distances sont proposées et nous retrouverons 3 adhérents sur le 10km, 4 sur le 29 km et 13 sur le 15 km. Un parcours marche tracé par nos soins sera emprunté par nos 3 marcheurs. Nous aurons l'occasion de vous raconter tout ça dans la prochaine news-letter de novembre.

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 campagne d'adhésion reste ouverte jusqu'à l'assemblée générale, au-delà, nous retirerons des listes de diffusion les personnes ayant fait le choix de ne pas renouveler son inscription à EG.



La PPG a repris depuis le samedi 7 septembre avec David. Caro, Nathalie et David se relayeront pour proposer des exercices de renforcement musculaire, de gainage ou autres. RDV les samedis hors vacances scolaires et hors manifestations officielles au stade d'Albertville entre 9h30 et 11h. Informations dans le SMS du jeudi. Il n'y aura pas de PPG les 5 (WE à Gap) et 19 octobre (manifestation athlétique).

## 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 Büllet : secrétaire

Jean-Luc Tournafond : secrétaire adjoint

Caroline Rols : membre actif

Karine Gardet : membre actif



## Course lente : 10 avantages scientifiquement prouvés pour votre santé et vos performances

Courir lentement. Deux mots qui, pour beaucoup de coureurs, sont synonymes d'absence de progrès. Et pourtant, c'est l'un des plus grands secrets d'un running efficace et sain. Dans un sport où tout semble se mesurer en termes d'allure et de records personnels, la vérité est que courir lentement - au moins une partie du temps - présente plus d'avantages que vous ne le pensez. C'est la science qui le confirme. Aujourd'hui, nous allons détailler, un par un, les 10 principaux avantages de la course à pied lente. Si vous pensiez que vous ne pouviez vous améliorer qu'en courant vite, cet article vous donnera des raisons d'y repenser. Préparez vos chaussures de running, aujourd'hui nous allons courir lentement.

### 1) Améliorez votre capacité aérobique

Lorsque vous courez lentement, vous entraînez votre corps à devenir une machine aérobie. Le système aérobie est celui que nous utilisons lorsque nous courons à des intensités faibles à modérées, et c'est celui qui nous permet de soutenir l'effort pendant de longues périodes. Selon des études publiées dans le Journal of Applied Physiology, courir à faible intensité permet à l'organisme de mieux utiliser les graisses comme source d'énergie, en conservant le glycogène pour les moments où il en a vraiment besoin : les moments les plus exigeants sur le plan physique. En d'autres termes, plus vous passez de temps à courir lentement, plus votre corps utilise efficacement son énergie. C'est l'une des clés des performances ultérieures dans les courses plus longues telles que les semi-marathons ou les marathons.

### 2. favorise une meilleure récupération

La récupération est un élément essentiel de l'entraînement, et elle ne se limite pas au repos et au sommeil. L'intégration de séances de course de faible intensité entre des séances d'entraînement plus intenses permet de réduire l'impact de l'acide lactique sur les muscles et facilite la circulation de l'oxygène, ce qui accélère la récupération. Une étude parue dans Sports Medicine montre que le running doux favorise une meilleure élimination des déchets métaboliques, ce qui se traduit par une récupération plus rapide sans sacrifier le kilométrage hebdomadaire. Vous pouvez donc reprendre vos entraînements intenses plus rapidement et en meilleure forme.

### 3. Renforce le cœur sans le surcharger

Le cœur, comme tout autre muscle, a besoin d'être entraîné pour devenir plus efficace. Mais le soumettre continuellement à des charges de travail élevées peut même être préjudiciable. Courir à un rythme lent est un moyen sûr d'entraîner votre système cardiovasculaire sans le surcharger. L'European Heart Journal soutient que ce type d'entraînement abaisse la tension artérielle et la fréquence cardiaque au repos, deux indicateurs clés d'une bonne santé cardiovasculaire. Le résultat ? Un cœur plus fort et plus efficace, capable de résister à des séances plus intenses sans prendre de risques.

### 4. Développer une forte endurance mentale

Le running est un mélange de physique et de mental. S'il est vrai que courir vite demande de la force et de la rapidité, courir plus lentement met à l'épreuve la patience et l'endurance mentale. Maintenir une allure douce pendant de longues périodes peut sembler facile en théorie, mais la science - en l'occurrence, une étude de l'université de Birmingham - suggère que courir à des allures contrôlées entraîne votre esprit à supporter un effort prolongé. À long terme, cette pratique vous prépare mieux à gérer les moments critiques des longues courses ou les situations où l'esprit a envie d'abandonner avant le corps.

## **5. Elle brûle plus efficacement les graisses**

Un mythe répandu parmi les coureurs est que pour perdre du poids ou brûler des graisses, il faut courir vite et à des intensités élevées. Or, des recherches menées par l'American Journal of Clinical Nutrition montrent que la course à pied à faible intensité maximise l'utilisation des graisses comme principale source d'énergie, plutôt que de brûler des hydrates de carbone. Non seulement ce type d'entraînement vous aide à améliorer votre composition corporelle, mais il vous permet également de le faire sans épuiser votre corps, ce qui est essentiel pour maintenir une certaine régularité au fil du temps.

## **6. Réduire le risque de blessure**

Courir vite sollicite davantage les articulations, les ligaments et les muscles, ce qui peut augmenter le risque de blessure. Des recherches publiées dans le British Journal of Sports Medicine soulignent que courir à des rythmes plus lents réduit le stress sur les zones vulnérables telles que les genoux, les chevilles et les hanches. En outre, en réduisant l'intensité, le corps a plus de temps pour s'adapter à la charge de travail, ce qui minimise le risque de surentraînement et de lésions dues au stress répétitif. Cet aspect est crucial pour ceux qui souhaitent mener une course sportive longue et saine, car toute blessure non traitée peut laisser des séquelles.

## **7. Augmentation de l'efficacité musculaire**

Lorsque vous courez lentement, ce sont les fibres musculaires de type I (ou à contraction lente) qui travaillent le plus. Ces fibres sont essentielles pour l'endurance, car elles ont une grande capacité à stocker et à utiliser l'oxygène. Selon le Journal of Strength and Conditioning Research, ce type d'entraînement lent et prolongé améliore la capacité des muscles à soutenir des efforts de longue durée. En d'autres termes, le running doux augmente l'endurance musculaire sans qu'il soit nécessaire d'ajouter des séances extrêmement pénibles ou de haute intensité.

## **8. Permet d'augmenter le volume d'entraînement**

L'une des clés de l'amélioration du running est l'augmentation progressive du volume d'entraînement. Cependant, tout faire à des rythmes élevés augmente considérablement le risque d'épuisement physique et mental. Selon l'International Journal of Sports Physiology and Performance, les coureurs qui intègrent des séances de faible intensité peuvent augmenter leur kilométrage de manière significative sans ressentir de fatigue chronique. Cela signifie que vous pouvez courir plus, mieux et plus longtemps, sans vous épuiser prématurément.

## **9. Amélioration de la technique et du contrôle du corps**

Courir vite vous oblige à vous concentrer sur la performance, mais vous négligez souvent la technique. La course lente, en revanche, vous permet de vous concentrer sur votre posture, l'alignement de votre corps et chaque foulée. Un article paru dans le Journal of Biomechanics souligne que lorsque vous courez lentement, vous pouvez observer et corriger les erreurs dans votre technique, ce qui, à long terme, se traduit par une forme de course plus efficace et moins sujette aux blessures. Chaque pas compte, et à un rythme doux, vous pouvez perfectionner votre mécanique.

## **10. Améliorer le bien-être mental et réduire le stress**

Enfin, la course lente a un effet presque thérapeutique sur l'esprit. Des recherches menées par la Mayo Clinic Proceedings ont montré que les exercices aérobiques de faible intensité, tels que la course à allure douce, réduisent les niveaux de stress et d'anxiété, améliorant ainsi le bien-être général. En outre, la course lente stimule la production d'endorphines, ce qui contribue à un sentiment de bonheur et de détente. Si vous avez besoin d'un antidote naturel contre le stress quotidien, un jogging en douceur peut être la solution.

La course lente n'est pas synonyme de manque d'effort ou de moindre progrès. Au contraire, c'est l'un des outils les plus puissants pour améliorer vos performances, prévenir les blessures et prendre soin de votre santé à long terme. La science confirme chacun de ces avantages, prouvant que l'intégration de la running faible intensité dans votre plan d'entraînement n'est pas seulement intelligente, elle est essentielle. La prochaine fois que vous irez courir, n'oubliez pas qu'il ne s'agit pas toujours d'aller vite, mais de savoir quand il est temps de ralentir et de tirer le meilleur parti de chaque foulée.

## D'AUTRES INFOS



### Téléthon 2024

Il se déroulera le week-end des 29 et 30 novembre et EG sera comme les années passées engagée auprès de l'association « téléthon Esserts-Blay/Monthion/Grignon » en ayant en charge le balisage, débalisage ainsi que la sécurité sur le parcours marche et course. Les LG5 devraient (sous réserve) se produire en spectacle le vendredi soir. Ces informations seront détaillées dans les prochains numéros de la feuille EG.

Notre Assemblée Générale aura lieu le vendredi 25 octobre à la salle polyvalente de Grignon. Comme chaque année, l'équipe du Bureau sera à réélire. Vous avez tout pouvoir pour proposer votre candidature et intégrer la nouvelle équipe avec vos idées et vos propositions d'amélioration de la vie du club. Vous pouvez à tout moment vous renseigner auprès d'un des membres actuels : Caroline, Karine, Nathalie, Denis, David, Jean-Luc, Jean-Paul ou Eric. L'ensemble des adhérents de la saison 2023/2024 et de la nouvelle saison 2024/2025 est invité mais seuls les adhérents de la saison 2023/2024 auront le droit de vote. A l'issue de cette AG, un buffet style auberge espagnole sera proposé où chacun d'entre-nous apporte un plat salé ou sucré selon son envie ou sa spécialité, EG offre l'apéro et les boissons. Il se murmure aussi dans les chemins que nos musiciens, les LG5, seraient disposés à se produire pendant ce moment convivial.

### Octobre Rose

Le dimanche 6 octobre, Frontenex propose toujours ses rdvs sportifs avec des départs entre 10h et 10h30 : parcours VTT 10km à 10h, marche nordique 10km à 10h, marche familiale 4km à 10h15 et course à pied 10km à 10h30. Un pot est offert à l'arrivée. A Albertville le samedi 5, une course et une marche seront organisées au départ du parvis du CHAM Albertville vers Tournon à 15h30.

Un « Festi-rose », festival de musiques caritatives, se tiendra le soir à la Tourmotte de Tournon.



## AGENDA

12-26 octobre : PPG au stade d'Albertville  
(Indisponible le 19 : évènement athlétisme)

5 & 6 octobre : Sortie club à Gapencîmes

12 & 13 octobre : EDF Trail (participation EG)

25 octobre : Assemblée Générale Ordinaire

Mi-décembre : Corrida de Noël - Faverges

## Les entraînements

- Mardi 18 h 15 : parking mât olympique, course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15 : parking stade de Grignon, course – à partir du 31 octobre : parking mât olympique.
- samedi 9 h 30 : PPG au stade d'Albertville
- 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)

## Les courses avec participation EG 2025

- **EDF trail – Aigueblanche, 12/13 oct**
- Corrida de Noël – Faverges – décembre 2024
- Grand raid – Cruet – avril 2025
- Trail de Tamié – Mercury – juin 2025
- Frison Roche – Beaufort – août 2025

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2025 sous réserve de la présence physique



## L'IMPERTINENCE DU MOIS

**« Ceux qui ne savent pas où ils vont, seront surpris d'arriver ailleurs. »**

Pierre Dac

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

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



Endurance Grignon