



FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



SOMMAIRE

Vie du club

Page 2 & 6

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Nez qui coule,
bitume on foule

Page 4

Portrait

Le mois prochain

Retours d'aventures

Pages 5 à 7

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 8

A LA UNE

Un mois d'octobre très riche en événements avec la sortie club à Gap les 5 et 6, l'EDF trail les 12 et 13 et notre assemblée générale le 25. Des retours sur ces événements sont à lire dans cette feuille EG afin de vivre ou revivre les aventures de nos adhérents. Le compte-rendu de notre Assemblée Générale qui s'est tenue ce vendredi 25 est jointe à cette news-letter. Le mois de novembre sera plus calme en termes de courses et nous proposerons autant que faire se peut (après le 11 novembre) des sorties dominicales vers des parcours pas encore ou peu empruntés afin de diversifier nos sorties. Cette année encore EG

s'associe au téléthon EMG (Esserts-Blay-Monthion – Grignon) dans l'organisation ainsi que dans la participation sur les 2 journées de manifestation. Il aura lieu exceptionnellement fin du mois de novembre, inauguration de ND de Paris et venue du Pape obligeant. Plus d'infos seront transmises courant de ce mois. Le Bureau a d'ores et déjà programmé nos rencontres conviviales pour le vin chaud et la galette. Le vin chaud sera servi le 15 décembre après une sortie tranquille d'1h30. Le lieu sera défini quelques jours avant en fonction de la météo.

VIE DU CLUB

La sortie d'automne qui s'est déroulée au trail Gapen'cîmes, les 5 et 6 octobre s'est révélée épique. Un retour d'aventures retraçant les péripéties du week-end est proposé en PX.



L'EDF trail s'est tenu les 12 et 13 octobre et fait partie des courses avec participation EG. Début des hostilités le samedi matin où Eric M. (le sage) était inscrit sur le double KV et Eric D. sur le Mégawatt qui regroupait le KV et la Morel Express (13 km). Sans surprise, podium pour Eric M., 1^{er} des M5H et +. L'après-midi se tenait la Morel Express, course de 13 km et 470 D+ avec une belle participation des adhérents EG. Les caritatifs avec la joëlette : Franck C. et Anne-Marie, Eric D pour compléter son mégawatt et sur la course seule : Martine, les 2 Muriel, Nathalie, Rosita, David, Eric M (le jeune), Jacques et Régis. Belles performances pour Muriel M, 1^{ère} M3/M4F, 3^{ème} M5F et + pour Rosita, et enfin 2^{ème} et 3^{ème} M5H et + pour Eric et Jacques. Le dimanche c'est au tour de l'Echappeaux Belle, un 24 km et 1350 D+, de voir Anaïs et Mathilde s'en élancer, et récolter le podium du 3^{ème} Espoir Féminin pour Mathilde. Bravo à tous les participants et bonne récup !



La campagne d'adhésion restant ouverte jusqu'à l'assemblée générale, nous la laissons encore accessible jusqu'au 15 novembre sur le site Hello Asso. Il reste donc encore quelques jours pour effectuer la ré-adhésion. Au-delà du 15 novembre, nous retirerons des listes de diffusion les personnes ayant fait le choix de ne pas renouveler son inscription à EG.

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.



La PPG a repris depuis le samedi 7 septembre avec David. Caro, Nathalie et David se relaieront pour proposer des exercices de renforcement musculaire, de gainage ou autres. Le stade d'Albertville étant fermé durant les vacances scolaires et pendant les manifestations officielles, la PPG se fera hors stade à ces moments-là. Informations complémentaires dans le SMS du jeudi.

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, bandeau, lunettes de soleil (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
Caroline Rols : membre actif
Karine Gardet : membre actif



FAIRE DU SPORT QUAND ON EST MALADE : UNE BONNE IDÉE ?

Accro au sport ou dilettante, parfois ce n'est pas l'envie qui manque... Mais voilà, à l'approche de l'hiver et du changement de températures, il va falloir vous l'avouer vous êtes malade. Du nez qui coule à l'estomac qui plaide pour faire une petite pause : est-ce pour autant une bonne idée de pratiquer du sport lorsque l'on se sent affaibli ? A vrai dire, tout va dépendre de vos symptômes.

Pratiquer du sport quand on a un rhume, une toux légère, mal à la tête

Nez qui coule comme une fontaine, éternuements à répétition, maux de gorge... Pas de doute, vous avez attrapé un bon rhume de saison ! Malgré une gêne certaine dans votre vie quotidienne, l'arrêt total du sport n'est pourtant pas une obligation. Au contraire, faire du sport pourra vous permettre de décrocher la machine et de guérir plus rapidement.

Pour autant, il s'agit de modérer sa pratique pour ne pas s'épuiser. On vous conseille donc de réduire un peu l'intensité habituelle de votre activité pour ne pas être définitivement cloué au lit.

Faire du sport quand on a une grippe, une gastro, de la fièvre...

Ici, on passe à un tout autre état de forme. Gripes, gastros et autres maux de ventre sont bien souvent accompagnés de fièvres parfois fortes. Dans ces cas précis, mieux vaut s'abstenir de toute pratique sportive : il faut que votre corps puisse concentrer toutes ses ressources à votre guérison.

Au-delà du simple fait d'écouter son corps, voilà une astuce simple pour savoir si on est en état de pratiquer du sport : dites-vous que les symptômes qui sont situés au-dessus de la ligne de vos épaules (la toux légère, le nez qui coule, les légers maux de tête...) ne vont globalement pas venir impacter votre activité sportive. Tout ce qui est situé sous la ligne des épaules, comme le mal de ventre ou encore la fièvre, sera un indicateur précis de contre-indication.

Autre raison valable à ne pas pratiquer de sport en cas de plus forte maladie : celle de ne pas aller contaminer vos partenaires d'entraînement ! Gardez vos microbes pour vous, restez à votre domicile au chaud, et soignez-vous, c'est ce que vous avez de mieux à faire.

Quand reprendre le sport après avoir été malade ?

Il n'y a pas de calendrier précisément établi à suivre en ce qui concerne la reprise du sport après être tombé malade. Chaque personne va récupérer différemment, et tout dépendra évidemment de la pathologie en question.

La meilleure chose à faire est d'écouter son corps : si vous vous sentez sans énergie, ne tentez pas le diable et reposez-vous encore quelques jours. Mieux vaut être en forme plutôt que de tirer sur la corde et de le payer des mois durant.

En cas de doute ou de symptômes persistants, consultez votre médecin : lui seul pourra vous orienter sur la marche à suivre.

D'AUTRES INFOS



Téléthon 2024

Comme annoncé précédemment, EG s'inscrit dans l'aide à l'organisation du téléthon EMG 2024 en assurant le balisage, le débalisage et les serre-files sur la marche et la course. Les LG5+, maintenant célèbre groupe de musique composé de membres EG, assureront la 1^{ère} partie du concert donné à la salle de la Aula à Esserts-Blay le vendredi 29 novembre à partir de 19h. Sa renommée lui vaut d'être sollicité pour animer les 24h de vélo à la salle de Magic Fitness le samedi 30 novembre en matinée. Venez nombreux les encourager.

Gapencîmes – 5 et 6 octobre

Notre sortie club d'automne s'est déroulée à Gap au trail Gapencîmes qui proposait, entre autres, un 12 km, le petit St Mens, un 15 km, le St Mens et un 29 km, le trail des crêtes, chacun avec son dénivelé, respectivement 330, 520 et 1450 D+.



Départ d'Albertville pour les 23 adhérents le samedi matin à bord de 3 minibus sous un ciel couvert mais avec l'espoir d'une météo clémente. Un arrêt à La Mure pour un petit café (raison officielle... l'officieux sera dans la nécessité de visiter les commodités du bar !) puis dernière portion de route vers Gap où nous arriverons sous un ciel bleu. Le temps de récupérer les dossards, de faire la pause pique-nique que c'est au tour des marcheurs et des coureurs du 12 et du 15 de se préparer. Une photo de groupe puis les plus compétitifs partent s'échauffer.

La marche proposée était sur une courte distance qui ne suffisait pas à calmer les ardeurs de nos marcheurs. Ces derniers se sont élancés sur le tracé du 12 km un peu avant le départ des coureurs.



13h, départ des coureurs des 2 courses, les supporters (les coureurs du 29 km qui se déroulera le lendemain + Jean-Paul resté dans les stands suite à ses douleurs au talon d'Achille) sont au niveau du 1^{er} km, au soleil, face à la montagne de Charance, lieu de leurs futures souffrances du lendemain. Nos adhérents sont très faciles à reconnaître, chacun porte le maillot du club qui se distingue très facilement dans cette foule qui ne compte pas loin de 900 participants. Une fois les coureurs passés, nous (les coureurs du 29 + JP) rejoindrons l'aire d'arrivée pour les encourager sur les derniers mètres. Quelle surprise d'y voir déjà Caroline ! Et pour cause : abandon au 3^{ème} km consécutif à une entorse. Ou bien était-ce pour aller se faire dorloter par les secouristes ? Quelques minutes plus tard arrive le 1^{er} coureur EG : Jacques qui, une fois passé l'arche, rejoindra l'équipe de secouristes se faire soigner son bras ensanglanté après une chute. Ces derniers lui conseilleront d'aller aux urgences, ce qu'il fera, accompagné par David, et où il se verra mettre 2 points de suture ! Ça ne rigole pas ! Pendant ce temps, les arrivées continuent avec Lise ... en dehors du parcours. Et 1 et 2 et 3 ! Ils nous la refont comme en 98 ! Lise fait elle aussi son passage chez les secouristes pour une blessure légère consécutive à une chute... Du coup, on se pose la question de quel côté on regarde les arrivées de nos adhérents ! Ouf ! toutes les autres arrivées se font sous l'arche avec Eric M. (le sage), Muriel M., Claude, Dominique accompagnée par les marcheurs Karine, Pascale et Philippe, Robert, Denis, Rosita, Nathalie B., Stéphane LB, Nathalie LB, Régis et Martine.

Tout ce petit groupe ayant pris soin de s'alimenter au ravito d'arrivée, chacun part se changer pour ensuite aller se balader pour les uns et prendre une bière pour les autres avant de se rendre à l'hôtel. Les assoiffés seront rejoints par Jacques que les 2 points de sutures n'empêcheront pas de lever le coude !



Tout le monde ayant récupéré sa chambre d'hôtel, les coureurs et marcheurs se font une joie de prendre une bonne douche avant d'aller se restaurer. Joie de courte durée puisque l'ensemble du groupe se retrouve dans les couloirs pour la même raison : pas d'eau chaude ou très peu, et le peu coule sous forme de filet jaune. Alerté, un employé de l'hôtel vient à notre secours. Son métier étant serveur, il ne sera pas d'une grande utilité et après une bonne heure à rechercher la cause de cette « panne », un plombier interviendra pendant notre repas. Nous serons prévenus à l'issue du repas du retour de l'eau chaude pour le lendemain, le temps que les ballons d'eau puissent chauffer pendant la nuit.

Cette mésaventure aura été pénalisante pour les sportifs du samedi, mais si tout rentre dans l'ordre dans la nuit...

Que nenni ! Pas plus d'eau chaude le dimanche matin. Lassés des réponses évasives des employés, nous tenterons de joindre la direction, sans succès. Pour être bref dans la suite de ce roman, la direction sera contactée mais niera les faits exposés et après plusieurs jours de négociation, consentira enfin à faire un geste commercial sans avoir eu à aucun moment une parole d'excuse pour les désagréments vécus. Voilà donc un hôtel à éviter à Gap : le Pavillon Carina.



Malgré ces déboires, le dimanche matin se déroulait le trail des crêtes où Muriel G, David, Stéphane C et Eric M (le jeune) avaient rejoint la ligne de départ au Parc de Charance. Une belle course sur les crêtes de la montagne de Charance et surtout très technique. Les coureurs et marcheurs de la veille profitent d'une balade dans le parc de Charance pendant que les cadors du 29 sont partis tutoyer les crêtes. Ciel couvert mais plafond assez haut, humidité rendant le sol très glissant, une déclivité allant jusqu'à 40% par endroits, rien n'a perturbé la course de nos 4 adhérents qui se verront accueillis (presque) en héros par le reste du groupe qui les attendait à quelques dizaines de mètres de l'arrivée. Le temps de se restaurer et de se changer et voilà l'heure de reprendre la route vers Albertville.

Un week-end épique dont chacun se rappellera, non pas tant par les soucis rencontrés, mais surtout par la beauté des paysages des parcours et, malgré tout, par la très bonne humeur de tous.



Une décision prise lors de notre AG : l'entraînement course du jeudi se fera toute l'année au départ du stade de Grignon. Un rdv est aussi donné aux marcheurs le jeudi à 18h15 au parking du mât olympique.

Pour rappel, lors des entraînements de la saison d'hiver, il est primordial que chacun soit équipé d'une lampe frontale ou pectorale et si nécessaire, d'un gilet fluo. Voir et être vu afin d'éviter au maximum les risques de chutes ou d'être percuté par un véhicule.

Autre décision prise à l'AG : la modification du circuit pour l'échauffement du mardi afin de limiter de respirer les gaz d'échappement lors du tracé chemin de la Charrette, avenue Général De Gaulle et avenue Winnegen. Un plan est joint puisqu'une image vaut mille mots. Ce parcours d'échauffement sera mis en œuvre après le départ des manèges de la foire.

AGENDA

2-16-23-30 novembre : PPG au stade d'Albertville

29 & 30 novembre : Téléthon EMG

Mi-décembre : Corrida de Noël – Faverges

15 décembre : Vin chaud

Les entraînements

- Mardi 18 h 15 : parking mât olympique, course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15 : course : parking stade de Grignon, marche : 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

« Citation sur le sport :
Lève-toi et marche. »

Jésus Christ

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

mail : eg.marche.trail@gmail.com



Endurance Grignon