FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 25 | NOVEMBRE 2022 |

A LA UNE

Un mois d'octobre assez riche en tout. Octobre rose pour débuter le mois où malgré un temps pluvieux une vingtaine d'adhérents ont répondu présent. Ce même jour à Annecy Christian effectuait son semi-marathon solo en 2h22, Nathalie et Francesca, les Funny Marmottes, partaient sur le semi en relais en 2h02 pendant que 5 autres membres EG se rendaient à Lyon, pour un semi-marathon aussi : Carine avec un joli temps de 1h44', Eric M en 1h45', Muriel G et David en 1h50' et Muriel M en 1h54'. La semaine suivante c'était au tour de l'EDF trail des vallées d'Aigueblanche de voir une délégation d'EG sur les chemins : Eric M sur la Pelton 2000 en 2h17, Céline (3h14) et Hervé (3h36) sur l'Echappeaux Belle, et sur la Morel Express, EG était le club le plus représenté avec ses 11 participants et ses 2 podiums : Muriel G, 1ère M1 et Lise, 1ère M5 accompagnées de Muriel M, Martine, Roselyne, Rosita, Régis, Claude, Jordan, Jacques et Eric M (l'autre). Puis, le 22 octobre se déroulait notre sortie club d'automne au trail en Côte Rôtie où, là encore, une belle délégation EG se présentait sur 3 formats : 5 sur la marche, 17 sur le 12 km et 4 sur le 23 km. Un compte rendu est joint au bas de cette feuille EG. Enfin, notre AG vient clore ce mois d'octobre avec une présidence renouvelée. Le compte-rendu de cette AG sera disponible fin novembre sur le site et dans vos mails.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Décembre
Téléthon
Vin chaud

Janvier
Galette

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

Tendinite, quand tu nous tiens…
En pages 4 et 5

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

- Fort du Mont 2022 - Albertville
- Cami City Run – Albertville
- Trail de Tamié - Mercury
- Arly Cimes – Crest Voland
- Défi de l'Olympe – Brides les Bains
- Trail de Noël aux Saisies

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2023

AGENDA

3 novembre : Retour des RDV du jeudi à ALbertville

19 novembre : Reprise de la PPG

3 décembre : Téléthon Esserts-Blay / Grignon / Monthion

mi-décembre : Vin chaud

mi-janvier : Galette

+ d'infos

Cette année encore EG participera à l'organisation du téléthon organisé conjointement par les communes d'Esserts-Blay, Grignon et Monthion en aidant au balisage des parcours de la course et de la marche.

Encore + d'infos

L'Assemblée Générale 2022 a eu lieu ce dernier vendredi d'octobre et a été présidée pour la 14ème et dernière fois par Bernard. Il passe la main à Eric qui aura la tâche ardue de reprendre les rênes de l'association, mais toujours avec le leitmotiv d'un esprit de convivialité propre au club. A noter aussi le remplacement de Véronique par Karine au sein du Bureau. Ont été récompensés par un « Grig » : Robert, jeune retraité du jour, la famille Gardet avec le « Grig » de la famille et Céline d'un « Grig » d'encouragement. Un « Grig » spécial a aussi été décerné à Bernard pour son engagement sans faille à la présidence d'EG durant ces dernières années. Une dizaine d'adhérents a joué le jeu du déguisement d'Halloween et Corinne s'est vu remettre le prix du meilleur déguisement. La composition du Bureau et le compte-rendu de l'AG seront joints à la prochaine feuille EG, fin novembre

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

Signalons le départ de 2 de nos adhérentes : Véronique, membre du Bureau depuis quelques années et Carine. Nous leur souhaitons bon courage dans leurs nouveaux horizons de vie et de travail, la première à l'autre bout de la France, la seconde à l'autre bout du monde.

Infos club

Le temps mauvais du samedi aura eu raison de la participation générale et d'EG en particulier sur les 2 journées d'octobre rose à Albertville et Frontenex ces 2 et 3 octobre. Malgré tout, une quinzaine d'adhérents à répondu présent le dimanche.

SPORT ET SANTE

La tendinite ou tendinopathie du talon d'Achille concerne le plus gros tendon de l'organisme qui sert à la flexion plantaire. Handicapante pour marcher, elle doit être prise en charge rapidement pour éviter les complications dont la plus grave peut conduire à sa rupture complète.

Définition

La tendinite du tendon d'Achille aussi appelée "tendinite calcanéenne" ou "tendinite achiléenne" est une douleur, le plus souvent liée à une surcharge mécanique, du tendon d'Achille, un tendon qui prend naissance au niveau du muscle du mollet (le triceps sural) et qui se fixe sur l'os du talon (le calcanéus). "C'est le plus gros tendon de l'organisme, très puissant car capable de supporter tout le poids du corps" informe le Pr Paul Ornetti, rhumatologue au CHU de Dijon. La contraction du muscle du mollet exerce une traction sur le tendon, ce qui entraîne la flexion plantaire et la propulsion du pied lors de la marche. "Le tendon d'Achille peut se fissurer avec le temps et finir par se rompre lors d'un mouvement brutal. Il faut tout faire pour éviter cela" prévient le rhumatologue.

Causes

"La tendinite du talon d'Achille est due en général à des micro-traumatismes répétés de ces tendons" informe le Pr Ornetti. Elle concerne particulièrement les personnes ayant une activité importante en pliant le pied, en particulier certains sportifs. "Les coureurs à pied longue distance sont un cas typique" souligne le rhumatologue. "Cette tendinite peut aussi toucher des personnes plus âgées, en surpoids, car il y a une surcharge sur le tendon" indique-t-il. Elle peut avoir d'autres causes plus rares, notamment médicamenteuse. "Certains antibiotiques comme les quinolones ont un effet nocif sur les tendons chez certains patients, en particulier sur le tendon d'Achille. C'est aussi le cas de la cortisone prise au long cours."

"Le retour à la normale est long et progressif"

Symptômes

"La tendinopathie du talon d'Achille est caractérisée par une douleur localisée à la contraction, par exemple pour se mettre sur la pointe des pieds, monter des escaliers" décrit le Pr Paul Ornetti. "Si la tendinite dure, le tendon va s'épaissir, de façon localisée, et la personne touchée ou le médecin peuvent alors palper des nodules tendineux au milieu du tendon, souvent douloureux à la palpation" complète le rhumatologue. Ce sont l'échographie ou l'IRM qui permettent de confirmer le diagnostic de tendinite du talon d'Achille et d'évaluer sa sévérité (inflammation, fissure).

Traitements

"Le retour à la normale est long et progressif car c'est un tendon de taille importante. L'objectif est que le problème soit résolu dans les 6 mois sous réserve de diminuer largement les activités (sport par exemple)" précise tout d'abord le Pr Paul Ornetti.

La rééducation effectuée par les kinésithérapeutes est le traitement principal. "Les manœuvres de Stanish sont des exercices d'étirement à effectuer selon un protocole précis qui permettent au tendon de retrouver son état initial dans la majorité des cas" enseigne le rhumatologue.

Des anti-douleurs ou anti-inflammatoires sont souvent associés à la kinésithérapie. "Le tendon d'Achille ne peut pas être bloqué complètement avec une attelle comme d'autres tendinites. Il n'est pas non plus recommandé de réaliser des infiltrations car c'est un tendon qui n'a pas de gaine" précise le rhumatologue.

En revanche, la mise en place d'une talonnette viscoélastique dans la chaussure permet de diminuer la pression sur le tendon et de rendre l'appui moins douloureux.

"Quand la tendinopathie d'Achille résiste aux traitements anti-douleur et à la rééducation, un nouveau traitement est parfois proposé : l'injection de PRP sous échographie (plasma riche en plaquettes) à l'intérieur du tendon pour favoriser sa cicatrisation." Cette prise en charge medico-rééducative suffisamment précoce est essentielle pour éviter les complications pouvant conduire parfois à une rupture du tendon par exemple.

La tendinite à la cheville provoque des douleurs et parfois un gonflement au niveau de l'articulation. Elle survient souvent en cas de reprise trop intense du sport. Combien de temps dure-t-elle ? Comment est-elle diagnostiquée et quels sont les traitements ? Les réponses avec le Dr Sébastian Marciano, médecin généraliste et du sport.

Quels sont les symptômes d'une tendinite à la cheville ?

Les symptômes les plus fréquents d'une tendinopathie à la cheville sont des douleurs qui surviennent à la mobilisation de la cheville. "Il s'agit de douleurs à l'étirement du tendon et à la contraction", détaille le Dr Sébastian Marciano. "On observe parfois un gonflement ou un aspect de crépitement de la cheville lorsqu'on la palpe", ajoute-t-il.

Quelles sont les causes possibles d'une tendinite à la cheville ?

Il existe de nombreuses causes à l'origine d'une tendinite. "La plus fréquente est la reprise du sport après une longue période d'inactivité physique", détaille le médecin du sport. "Il peut aussi s'agir d'un excès d'intensité et de fréquence de l'exercice chez une personne qui n'en a pas l'habitude", poursuit-il. Parmi les autres causes de la tendinopathie, on retrouve l'infection locale, la prise de certains médicaments comme les fluoroquinolones, une déshydratation, des troubles anatomiques comme le fait d'avoir une jambe plus courte que l'autre. "Enfin, une tendinose qui correspond à une dégénérescence du tendon avec l'âge peut aussi expliquer la tendinite", ajoute-t-il.

Tendinose : c'est quoi, symptômes, comment la soigner ?

Tendinite ou tendinose, la différence entre les deux n'est pas toujours évidente : quand la première est surtout liée à l'inflammation d'un tendon, la seconde, elle, se caractérise par la dégénérescence d'un tendon qui va imposer repos et traitement plus ou moins long selon les différents cas. Le point avec le Dr Didier Feltesse.

Combien de temps dure une tendinite à la cheville ?

La durée d'une tendinite est variable. "Lorsqu'elle est aiguë, elle dure en général moins de trois semaines", indique le Dr Sébastian Marciano. En revanche, une tendinite chronique pourra durer plusieurs mois.

Comment pose-t-on le diagnostic d'une tendinite à la cheville ?

Un médecin ou un professionnel de rééducation, comme un kinésithérapeute, doit examiner le patient afin de poser le diagnostic clinique. "Ensuite, une échographie et éventuellement une radio permettent de déterminer le tendon atteint", précise le médecin.

Le premier traitement prescrit est le repos

Quel est le traitement pour soigner une tendinite à la cheville ?

Pour soigner une tendinite, le premier traitement prescrit par le médecin est le repos. "On va aussi traiter la cause et les facteurs déclenchants de la tendinopathie", explique le spécialiste. "Si elle vient par exemple d'une surcharge d'entraînement, on va en adapter la charge ou l'intensité", illustre-t-il. Dans le cas d'une tendinite du tendon d'Achille, il faut parfois prescrire une semelle. "En complément, on peut prescrire des médicaments anti-inflammatoires et des séances de kinésithérapie", ajoute le Dr Sébastian Marciano. Enfin, en cas de fissure tendineuse, une intervention chirurgicale peut être nécessaire.

Tendinite du talon d'Achille (calcanéenne) : que faire ?

La tendinite ou tendinopathie du talon d'Achille concerne le plus gros tendon de l'organisme qui sert à la flexion plantaire. Handicapante pour marcher, elle doit être prise en charge rapidement pour éviter les complications dont la plus grave peut conduire à sa rupture complète.

Combien de temps d'arrêt pour une tendinite à la cheville ?

"Pour une tendinopathie aigue, on recommande trois semaines d'arrêt chez les sportifs amateurs", indique le médecin du sport. Chez les sportifs professionnels, en revanche, c'est au cas par cas. Cet arrêt sportif peut aller jusqu'à plusieurs mois selon la gravité de l'atteinte. "Mais si c'est une tendinopathie de la cheville, il ne faut pas hésiter à continuer les activités du haut de corps ou de la natation sans plonger afin de ne pas se déconditionner", souligne le Dr Sébastian Marciano. Selon la douleur et la nature du travail, le médecin peut aussi prescrire au patient un arrêt de travail.

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, parking du mât olympique, Course
- Samedi 10h00, PPG au stade d'Albertville
- 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

« Je dépense, donc je suis.»

Descartes de Crédit.

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : endurancegrignon@orange.fr

Endurance Grignon

Sortie club d'automne – trail en Côte-Rôtie – Ampuis

Un nouveau week-end pas comme les autres puisqu'une bonne vingtaine d'adhérents se sont retrouvés sur le parking Grange pour la sortie d'automne du club. Départ d'Albertville vers 10 heures sous un ciel maussade en direction de Vienne (pas celui d'Autriche, l'autre Vienne, en France !) avec un arrêt pique-nique et la pause photo de groupe. Le ciel dégagé redonne quelques sourires et nous reprenons notre chemin jusqu'à Vienne pour déposer les bagages et se changer avant de rejoindre Ampuis, sur l'autre rive du Rhône.

Arrêt en station pour faire le plein

Ampuis, au pied du Pilat en Côte-Rôtie, nous accueille avec un magnifique soleil et une température plus qu'agréable, voire un peu trop chaude. Le temps de récupérer les dossards que c'est déjà l'heure pour nos marcheurs de prendre le départ pour une douzaine de kilomètres à travers les vignes, juste le temps de faire une autre photo de groupe en costume de sportif. Ils sont 5 marcheurs : Bernard en tête de file suivi de Pascale, Françoise, Libellule et Jean-Marc, ces 2 derniers ayant déclaré forfait pour la course du 11 km suite à des douleurs musculaires.

EG, c'est pas du bidon

De gauche à droite, accroupis : Denis, Pascale, Robert, Valérie, Sandrine et Christian. Debout : Claude, Renaud, Caro, Corinne, Jean-Marc, Muriel, Libellule, Régis, Françoise, Bernard, Rosita, Martine, Lise, Florence et Stéphane. Au-dessus du lot : Eric M (le Sage).

Absents : Jacques et Jean-Louis (à l'échauffement), Jean-Paul (dans le bidon 😉) Eric M (le jeune, de l'autre côté de l'objectif)

Puis c'est au tour des élites de s'élancer sur la « brune et blonde », un 24 km avec 1200 D+. Le nom de « brune et blonde » vient des parcelles en terrasses escarpées de la Côte Blonde au sol silico-calcaire et de la Côte Brune au sol riche en oxyde de fer. 4 coureurs au départ : Lise, Claude, Eric M (le sage) et Stéphane, Jean-Louis ayant opté pour une rétrogradation vers le 11km. Un parcours trail qui comporte 4 grosses montées assez raides à travers les vignes mais les difficultés seront compensées par des paysages magnifiques. Mis à part la distance, les parcours du 24 et du 12 sont similaires : un départ en descente sur 1,5 km avant d'être confronté à la 1ère côte très raide. Les points culminants des côtes se rejoignent par des montées très raides entrecoupées de faux-plats et sont atteints avec soulagement, les descentes sont tout aussi raides, voire presque dangereuses dès la nuit tombée Au terme de cette course « brune et blonde », nous retrouverons Lise et Eric sur le podium, chacun 1er de sa catégorie.

Les podiums du 24 : Lise

et Eric

18 heures, c'est le départ pour tous les autres qui arrive enfin ! La « verticale » (La dégustation verticale compare un même vin sur plusieurs années. Une sorte de voyage dans le temps qui permet de suivre l'évolution des cépages et du terroir propres au vin dégusté), 12 km avec 550 D+. Sur la ligne de départ : Caroline, Corinne, Florence, Martine, Muriel, Rosita, Sandrine, Valérie, Christian, Denis, Eric M (le jeune), Jacques, Jean-Louis, Jean-Paul, Régis, Renaud et Robert.

Un parcours comme celui du 24 km mais 2 fois moins long, 2 fois moins de côtes (qui ne sont pas pour autant 2 fois moins costaudes) et les mêmes paysages magnifiques avec ce coucher de soleil sur les vignobles…. Un trail difficile mais qui annonce 2 récompenses sur cette « verticale » : Martine qui termine 1ère de sa catégorie et Endurance Grignon qui était le club le plus représenté.

LE repas d'après course (avant le drame !)

Les podiums : Martine

Tout le monde est bien arrivé, malgré quelques déboires pour les marcheurs qui auront loupé une bifurcation sur leur parcours, erreur heureuse puisqu'elle leur aura permis de croiser la route des coureurs afin de les encourager. La soirée se termine par un repas de l'organisation qui laissera un souvenir à certains d'entre-nous le lendemain : une vingtaine d'adhérents se plaindront d'une légère incommodation pour certains aux douleurs intestinales violentes pour d'autres.

Vienne : le théâtre, la ville ancienne et la Gère

Le repas du dimanche midi

Le dimanche matin c'est quartier libre dans Vienne avant de se retrouver pour un repas apprécié par tous (c'était avant les douleurs intestinales !) dans un restaurant sans fausse note (sauf pour les salières : merci Bob !).

Un retour vers Albertville marqué par quelques arrêts d'aisance pour les incommodés et c'est déjà la fin de cette sortie d'automne.

Comme à chaque sortie club, j'espère que ce petit condensé de bonne humeur partagée donnera envie à toutes et tous de participer. La prochaine sortie club, ce sera au mois de mai, au marathon de Bresse-Dombes, une course sur route comportant un 10 km, un semi-marathon, un marathon, et un marathon en relais à 2 (2 fois un semi-marathon) ou à 4 (relais au 6,5 km, 21 km et 30 km), ainsi que 2 marches.