



FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

La 1^{ère} réunion du nouveau Bureau élu lors de l'AG s'est déroulée le 18 novembre dernier. Retrouvez en P2 les différents rôles tenus par les membres du Bureau. Lors de cette même réunion, plusieurs dates ont été arrêtées pour les prochaines animations, notamment le 15 décembre pour le vin chaud et la galette des rois le 12 janvier 2025. La sortie raquettes - initiation ski de fond se déroulera le 8 mars (ou le 15 mars selon la météo) aux Saisies et la sortie raquettes au clair de lune se fera le 15 février 2025. Le lieu de cette soirée sera défini lors de la prochaine réunion de Bureau, nous vous communiquerons la destination le mois prochain.

Nous avons reçu les échantillons des vestes et avons déjà organisé des séances d'essayage fin novembre. D'autres séances seront proposées jusqu'au 10 décembre avant de valider la commande définitive. Une quarantaine de réponses positives vont nous permettre de commander ces vestes et bénéficier ainsi d'une remise assez conséquente qui favorisera un prix de vente de 30 € après intervention d'EG. La disponibilité des vestes devrait intervenir début 2025. D'ici là, l'ensemble du Bureau vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année.

SOMMAIRE

Vie du club

Page 2 & 7

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Tu dors ?

Non, je récupère !

Page 4 à 6

Portrait

Le mois prochain

Retours d'aventures

bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 8

VIE DU CLUB

Saluons les performances de 3 de nos adhérents ayant participé au trail de l'Arclusaz le 17 novembre dernier et chacun ayant fini 1^{er} de sa catégorie : Céline, 1^{ère} M2 sur le 17 km, Martine 1^{ère} M6 sur le 11 km et Eric 1^{er} M7 sur le 28 km. Bravo à tous les 3.



La destination de la prochaine sortie club de printemps a été arrêtée : Les duos de l'Hermitage à Tain l'Hermitage. Plusieurs distances sont proposées : 10 km – 350 D+ (samedi), 15 km – 500 D+ (samedi), 25 km – 1000 D+ (dimanche) et 14 km – 400 D+ (dimanche). 2 challenges sont aussi proposés : le 10 + le 14 km et le 15 + le 25 km. Les courses se déroulent sur 2 jours, samedi 17 mai et dimanche 18 mai 2025. Le bulletin d'inscription sera envoyé prochainement.



L'attribution des différents postes au sein du Bureau a été effectuée lors de la dernière réunion de Bureau. Pas de changement dans cette nouvelle équipe : Eric reste président épaulé par David, vice-président, Jean-Paul trésorier, Denis, trésorier adjoint, Nathalie, secrétaire et Karine et Caroline, secrétaires adjointes. Les commissions sont supervisées par Karine et Jean-Paul pour les animations diverses, Karine, David, Caro, Denis et Eric pour les entraînements, avec l'aide ponctuelle éventuelle de Kathia, Sandrine, Pierre, Dominique et Isabelle à la marche, Nathalie, Caro et David à la PPG et Eric à la communication. L'ensemble du Bureau travaillera de concert pour les sorties club.



Téléthon 2024

Comme annoncé précédemment, EG s'est 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, ont assuré la 1^{ère} partie du concert donné à la salle de la Aula à Esserts-Blay le vendredi 29 novembre ainsi qu'une partie de l'animation des 24h de vélo à la salle de Magic Fitness le samedi 30 novembre. Grégory était aussi bénévole en proposant des massages d'après course. Merci à la trentaine d'adhérents venus sur le parcours de la marche et de la course contribuant ainsi à une belle réussite de ce week-end téléthon où plus de 11 000 €uros ont pu être récoltés.

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



L'influence du sommeil sur la récupération du coureur

Le repos et la récupération sont aussi importants que l'entraînement. Bien que cette affirmation soit un cliché très typique, sa valeur réelle reste un principe de base qui doit figurer dans l'ABC de tout coureur. De plus, il se peut que vous vous trouviez dans cette phase de stagnation, et que vous ayez beau vous entraîner, vous ne parvenez pas à améliorer vos temps ou à récupérer de manière adéquate. Si c'est le cas, vous sous-estimez peut-être un facteur clé : le sommeil.

Il est vrai qu'en tant que coureurs, nous sommes très concentrés sur l'accumulation de kilomètres, l'amélioration de notre rythme et le perfectionnement de notre technique de course afin d'être plus efficaces. Ce qui, dans de nombreux cas, ne nous amène pas à laisser la phase de récupération en arrière-plan. Et donc, notre temps de repos et de sommeil. Vous savez que le sommeil est le moment où notre corps et notre esprit se régénèrent. C'est le moment où les tissus musculaires sont réparés, où l'apprentissage est consolidé et où l'équilibre hormonal est rétabli.

En d'autres termes, une bonne nuit de sommeil est le secret pour être prêt à donner le meilleur de soi-même sur la route et/ou en montagne.

La relation entre le sommeil et la récupération musculaire

Il est prouvé que pendant le sommeil, en particulier dans les phases profondes, les processus de synthèse des protéines sont activés et l'hormone de croissance est libérée, ce qui est essentiel pour la récupération musculaire.

Une étude souligne qu'un sommeil de qualité est essentiel pour réduire le risque de blessure et optimiser les performances physiques. En d'autres termes, une bonne nuit de sommeil permet non seulement de se sentir plus reposé, mais aussi de se préparer physiquement à être plus performant.

En outre, des recherches menées ont examiné comment l'allongement des heures de sommeil améliorerait les performances des athlètes universitaires. Les coureurs qui ont participé à l'étude ont réalisé des temps plus rapides et ont fait preuve d'une meilleure endurance.

D'un autre côté, le manque de sommeil affecte négativement notre capacité anaérobie et augmente la perception de l'effort. En d'autres termes, avec moins de repos et de sommeil, chaque kilomètre couru peut devenir un véritable "mur". Et nous savons qu'aucun coureur qui se respecte ne veut en arriver là.

Stratégies clés pour améliorer la qualité du sommeil chez les coureurs

Compte tenu de l'importance du sommeil, voyons comment nous pouvons l'améliorer. Chaque coureur a ses propres méthodes efficaces, mais chez RUNNEA, nous avons quelques stratégies qui peuvent fonctionner pour vous :

Routine de sommeil

Garder un horaire de sommeil et de réveil régulier aide à réguler notre rythme circadien. Cela signifie que votre corps s'habitue à certaines heures de repos, ce qui facilite l'endormissement et un sommeil plus profond et plus réparateur.

Cela dit, la "formule magique" consiste à essayer de déterminer une heure précise pour se coucher, mais aussi pour se réveiller. À propos, une nuance importante à ajouter : cette routine de sommeil devrait également être appliquée pendant les week-ends.

Un environnement propice à un meilleur sommeil

Dormir dans un environnement sombre et calme. Bien sûr, ce n'est pas toujours facile à réaliser. C'est là que les bouchons d'oreille entrent en jeu.

La conception des bouchons d'oreille vous permet de bloquer les bruits ambiants sans sacrifier le confort. Que vous viviez dans une rue animée, que vous ayez des voisins bruyants ou que vous cherchiez simplement à vous isoler du bruit pendant votre sommeil, les bouchons d'oreille sont l'outil idéal pour une bonne nuit de sommeil.

Relaxation avant le sommeil

Vous avez également la possibilité de prendre quelques minutes pour appliquer une méthode de relaxation avant d'aller vous coucher.

Les techniques de méditation, la respiration profonde ou encore les étirements doux peuvent vous aider à réduire le stress et à préparer votre corps et votre esprit au repos. Des études scientifiques ont montré que ces pratiques améliorent la qualité du sommeil et réduisent le temps nécessaire pour s'endormir.

Pourquoi ne pas essayer une routine de relaxation ce soir ?

Votre objectif premier devrait donc être de dormir sans être dérangé et de vous réveiller en étant bien reposé. Sans vous sentir fatigué dès que vous posez le pied sur le sol.

L'importance de la quantité et de la qualité du sommeil dans la récupération globale

La clé de l'optimisation de votre repos et de votre récupération ne consiste pas seulement à dormir plus d'heures, mais à dormir mieux. La théorie veut que notre sommeil soit divisé en plusieurs phases, chacune jouant un rôle clé dans notre récupération.

- Sommeil profond (NREM) : pendant cette phase, le corps se concentre sur la régénération des muscles et des tissus, le renforcement du système immunitaire et le stockage de l'énergie pour le lendemain. C'est à ce moment-là que l'hormone de croissance est libérée en plus grande quantité, ce qui facilite la réparation musculaire après les séances d'entraînement intenses.
- Le sommeil paradoxal : c'est le moment où les souvenirs et l'apprentissage moteur sont consolidés. Pour les coureurs, ce sommeil est essentiel car il permet d'améliorer les compétences de course et la coordination.

Qu'en dit la science ? Une étude concrète

La relation entre le sommeil et les performances sportives a fait l'objet de nombreuses études. Les chercheurs ont examiné comment la qualité et la quantité de sommeil affectent directement les performances des athlètes.

Principales conclusions de l'étude

- Amélioration de la précision et des temps de réaction : les athlètes qui ont dormi plus longtemps ont montré une amélioration significative de leur précision et de leurs temps de réaction. Ceci est particulièrement important pour les coureurs, pour lesquels une réponse rapide et coordonnée peut faire toute la différence en compétition.
- Amélioration de l'efficacité de l'entraînement : un sommeil adéquat a été associé à une meilleure efficacité pendant les séances d'entraînement. Les coureurs ont déclaré se sentir plus dynamiques et plus énergiques, et être capables de maintenir des rythmes plus élevés sans ressentir de fatigue prématurée.
- Réduction du risque de blessure : le manque de sommeil est associé à un risque accru de blessure. Les athlètes qui ne dormaient pas bien étaient plus susceptibles de souffrir de blessures musculaires et articulaires, en raison d'une diminution de la résilience et de la concentration.

- Impact sur les capacités cognitives : l'étude a mis en évidence que le manque de sommeil et de repos affecte les fonctions cognitives telles que la prise de décision et la concentration, qui sont essentielles lors d'un entraînement et d'une course intenses.

Recommandations de l'étude pour les coureurs

Pour les coureurs, ces résultats soulignent la nécessité d'accorder la priorité au sommeil en tant qu'élément essentiel de leur programme d'entraînement. Un sommeil de qualité permet non seulement d'améliorer la récupération musculaire, mais aussi d'optimiser les fonctions neuromusculaires et cognitives, aspects clés de l'amélioration des performances course.

- Dormez au moins 9 heures par nuit : c'est la durée recommandée pour les adultes, mais les athlètes peuvent bénéficier d'encore plus de sommeil pour une récupération optimale.
- Maintenir une routine de sommeil cohérente : se coucher et se réveiller à la même heure tous les jours permet de réguler l'horloge biologique et d'améliorer la qualité du sommeil.
- Créez un environnement propice au sommeil : un environnement sombre, calme et frais facilite l'endormissement et le maintien d'un sommeil profond.
- Planifier des siestes stratégiques : de courtes siestes de 20 à 30 minutes peuvent être bénéfiques pour récupérer après des séances d'entraînement intenses ou pour compenser une nuit de sommeil insuffisante.

Conclusion de l'étude

L'étude conclut que le sommeil est un élément essentiel de la performance sportive et de la récupération. Ainsi, les coureurs qui investissent dans l'amélioration de leur routine de sommeil peuvent bénéficier de :

- Amélioration significative des performances.
- Réduction du risque de blessure.
- Un meilleur sentiment de bien-être général.

Donner la priorité au sommeil et au repos pour être un coureur plus efficace.

Nous avons vu que le sommeil est un pilier essentiel de la récupération et qu'il peut influencer directement votre progression et vos performances. La mise en œuvre de stratégies telles que le maintien d'une routine de sommeil, la pratique de techniques de relaxation et la création d'un environnement adéquat sont les ingrédients qui vous permettront d'améliorer votre phase de récupération après une entraînement exigeante. N'oubliez pas non plus les bouchons d'oreille, qui sont un outil efficace pour garantir un meilleur repos.

La récupération commence au lit ! En optimisant votre repos, vous serez mieux préparé à relever n'importe quel défi sportif, tout en réduisant le risque de blessure et en vous sentant plus motivé pour continuer.

Resserrez vos chaussures de running, mais aussi votre oreiller ! Le camino vers vos objectifs commence par une bonne nuit de sommeil.

Faites de beaux rêves et parcourez de bons kilomètres !



EG EN ACTIVITES



AGENDA

7, 14, 21 décembre : PPG (pas de PPG le 28)

13 décembre : Corrida de Noël – Faverges

15 décembre : Vin chaud

12 janvier : Galette

Les entraînements

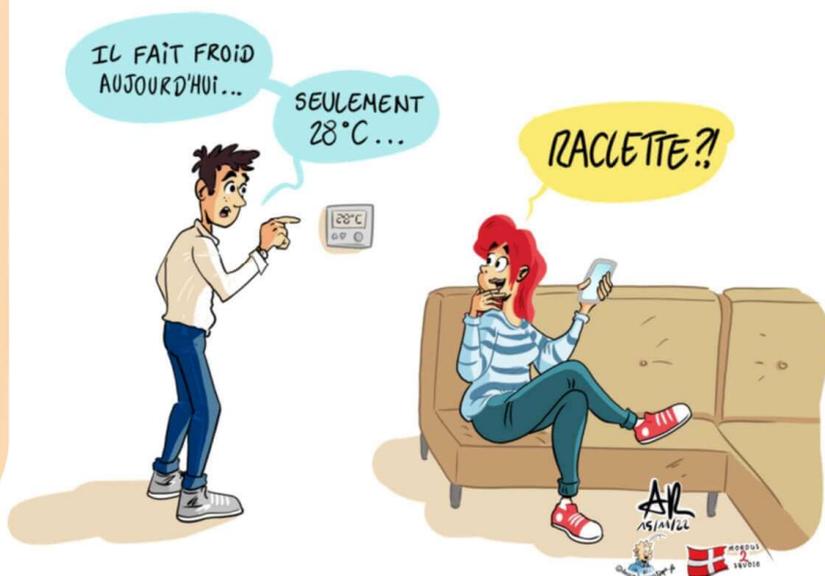
- Mardi 18 h 15 : parking mât olympique, course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15 : course : parking stade de Grignon, marche : parking mât olympique
- samedi 10 h : PPG au stade d'Albertville
- dimanche, course 9 h ou marche dynamique 9 h 30 : parking du mât olympique, (ou selon SMS du jeudi si modification heure et lieu de RDV)

Les courses avec participation EG 2025

- EDF trail – Aigueblanche, 12/13 oct
- **Corrida de Noël – Faverges – 13 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

EN SAVOIE ON S'ADAPTE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE...



L'IMPERTINENCE DU MOIS

« Les petites filles aiment les poupées, les petits garçons aiment les soldats.

Les grandes filles aiment les soldats, les grands garçons aiment les poupées »

Anonyme

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

mail : eg.marche.trail@gmail.com



Endurance Grignon