FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 26 | DECEMBRE 2022 |

A LA UNE

Décembre arrive et entraîne avec lui un 1er RDV collectif et solidaire : le téléthon. Comme les années passées, organisé conjointement entre les communes de Grignon, Monthion et Esserts-Blay, il se déroulera ce 1er week-end de décembre. EG sera présent pour le balisage côté Grignon et sera aussi serre-file sur la course comme sur la marche. Nous vous y espérons nombreux. Un autre RDV où nous vous attendons nombreux c'est sans aucun doute le vin chaud de Noël qui aura lieu le dimanche 18 décembre après la sortie dominicale de 9h00 au parking du mât olympique. Vin chaud, chocolats, pain d'épices, thé pour nous réchauffer après une sortie dans le froid hivernal.

Le nouveau Bureau s'est réuni pour la 1ère fois le 14 novembre dernier et, outre les postes annoncés lors de l'AG, les autres postes sont ainsi distribués : Sylvie vice-présidente, Denis trésorier adjoint et Bernard secrétaire adjoint. Karine, Caroline et Pascal sont membres actifs. Le compte-rendu de l'AG est donc disponible à la fin de cette feuille EG. Le 20 novembre dernier se déroulait le trail de l'Arclusaz où 3 membres EG étaient engagés : Stéphane sur le 28 km termine en moins de 4h, Céline et Claude (accompagné de Jordan) sur le 17 km avec des temps respectifs de 2h08 et 2h22. Céline se place encore une fois la 1ère dans sa catégorie.

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

- Blanc, vous avez dit blanc ?
- Où il y a du gainage…

En pages 4 et 5

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

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

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

AGENDA

3 décembre : Téléthon Esserts-Blay / Grignon / Monthion

11 décembre : Trail de noël aux Saisies (participation EG)

18 décembre : Vin chaud

15 ou 22 janvier : Galette

11 février : sortie ski de fond / raquettes

+ 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

Pascal participera à la 6000 D (27 au 29 juillet 2023) cet été à Aime / La Plagne. Il propose de constituer un groupe de 12 personnes (à minima) qui seraient intéressées de participer à cette course, afin de profiter de tarifs avantageux clubs. La 6000 D c'est plusieurs formats de courses : 6000 D (69 km et 3400 D+), 6000 D relais à 3 (21 km-1560D+ et 260D- / 26,8 km-1690D+ et 1750D- / 20,4km-160D+ et 1430D-), la 6D marathon (43km-2000D+), la 6 Découverte (11km-600D+) et la 6D BOB (1,5km-125D+ dans la piste de bobsleigh en mode compétition avec classement ou loisir sans classement). Plus d'infos dans les prochaines feuilles EG.

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

L'Assemblée Générale du 28 octobre vient donc clore la saison 2021/2022. Certains adhérents 2021/2022 seront donc exclus des listes de diffusion afin de respecter leur choix de non renouvellement de leur adhésion à Endurance Grignon pour cette nouvelle saison 2022/2023.

D'autres infos

Une dizaine de membres EG étaient présent le 11 novembre pour une sortie conviviale entre Salins les Thermes et Bozel sous un soleil bien présent et comme toujours dans la bonne humeur.

Infos club

La réunion du Bureau a permis de placer quelques sorties conviviales à certaines dates. Ainsi, et sous réserve que le temps le permette, une sortie raquettes/ski de fonds aux Saisies est prévue le 11 février et une sortie raquettes au clair de lune le 11 mars. Le lieu pour cette sortie n'est pas encore arrêté.

SPORT ET SANTE

Cela fait des années que la course en montagne, dite trail par les anglophiles, s'est imposée comme un sport populaire durant la belle saison. Or, il existe une version hivernale, désignée sous le doux nom de « trail blanc ». Aujourd'hui, les stations de Savoie-Mont-Blanc s'organisent pour développer l'activité.

Parcours de trail blanc

On pourrait croire cette pratique réservée à des sportifs aguerris, aux athlètes du grand froid, pourtant il n'en est rien. Dans les faits, le trail blanc peut se pratiquer par n'importe qui : tant qu'on a l'habitude et l'amour de la course à pied, on peut s'y exercer. Seuls deux points importants doivent retenir l'attention de celles et ceux qui désireraient découvrir ou s'adonner à ce sport, en l'occurrence le niveau des itinéraires et les aménagements mis en place par les stations.
Si on s'attache par exemple à la station de Praz-de-Lys-Sommand, deux parcours de course s'offrent aux amateurs de trail blanc : l'un de 7,5 à 11,2 km, et le second de 4 à 9,5 km. Les trailers les plus tenaces peuvent cumuler les deux itinéraires et s'élancer le long de 21 kilomètres de piste. De quoi se faire plaisir pour tous les niveaux de pratique !
Les itinéraires spécialement réservés aux coureurs de trail blanc sont balisés, et, selon la station, peuvent être damés ou non. Afin d'éviter de s'égarer et accéder aux profils ou aux conditions de terrain, il est recommandé de se servir de l'application pour smartphones Trace de trail. Cette dernière offre aux coureurs l'occasion de s'aventurer sur ces parcours en complète autonomie.
Ainsi, le domaine des Saisies propose cinq tracés permanents, qui s'adressent à l'ensemble des niveaux sportifs (vert à noir). D'après les traileurs qui ont testé le trail blanc sur place, la douceur du relief qu'on y trouve offre des parcours où les pentes ne souffrent pas d'une raideur excessive. Lorsqu'on court dans la neige, ce seul détail facilite l'effort tout au long de l'itinéraire.

Découvrir de nouvelles sensations

C'est connu, une surface molle comme le sable peut rendre la course laborieuse – or, la neige, avec ses multiples consistances, peut devenir une traitresse redoutable pour les chevilles. Rien de plus normal donc à ce que l'idée d'aller courir dans la neige fasse hausser les sourcils aux néophytes. Spontanément, la majorité se figure les sportifs s'enfoncer jusqu'au genou dans la poudreuse, occupés à lutter âprement pour gagner le moindre mètre. Force est de constater que la réalité s'avère toute autre quand on interroge les ultra-trailers, qui, une étincelle passionnée dans les yeux, évoquent des sensations uniques dont ils ne se priveraient pour rien au monde.
Pour beaucoup d'entre eux, le trail blanc constitue la meilleure manière de prolonger les plaisirs de la course à pied en dépit du changement de saison. Pourquoi s'arrêter, après tout ? Tout ce qu'il faut, c'est s'adapter à une configuration différente et ajuster son jeu de jambes durant l'effort. Pour peu qu'il y ait de la poudreuse à la descente, certains disent se croire sur une dune – sensation plaisante s'il en est. À cela s'ajoute le côté esthétique : courir dans des paysages empreints de blancheur absolue procure l'impression grisante de tracer son sillon au sein d'une immensité paisible. Plus qu'un sport, le trail blanc représente un rendez-vous immanquable pour les amoureux de nature, de montagne et de grands espaces. Il y a de la poésie dans cette pratique, ce qui n'échappera à personne sitôt les chaussures enfilées.

Événements sportifs tout l'hiver

Il existe de nombreux rendez-vous spécialement conçus pour les férus de trail blanc tout au long de la saison d'hiver. Plusieurs événements festifs ou sportifs, accessibles à tous, permettent de courir dans les différentes stations alpines.
Si l'on réside aux Saisies en décembre, on peut ainsi s'adonner au trail de Noël, une course qui se déroule sur un double parcours (un adulte, un enfant) et où l'on peut tester son matériel le jour précédent.
Au cas où l'on se trouverait à Praz-de-Lys-Sommand, la journée de la raquette et du trail blanc (en avril) fait référence. On bénéficie là d'une initiation au trail blanc et à une introduction aux multiples parcours de trail qui sillonnent la station.
L'un des classiques du trail blanc se nomme la Yéti Race, qui consiste en une course d'obstacles sur neige des plus amusantes. Particulièrement prisée, elle est organisée en une tournée de trois étapes : une au domaine de La Plagne, une aux Ménuires et une autre à Tignes.

Le trail blanc nocturne

Les amateurs de sensations fortes et de défis sportifs sortant de l'ordinaire se régaleront enfin avec le trail nocturne de l'inuit à Pralognan. Ce trail collectif s'accomplit de nuit, à la lumière des lampes frontales. Explorer l'obscurité des flancs de la montagne en foulant la neige aux pieds, cerné.e par la forêt au milieu d'un groupe de passionné.e.s est un moment unique à expérimenter au moins une fois dans sa vie – si ce n'est plus.

Où il y a de la gaine…

L"avantage du gainage ? Il consiste en des exercices variés et non traumatisants pour les articulations qui mobilisent le corps dans sa globalité ou des zones spécifiques (arrière des bras, par exemple). On adapte les mouvements à son niveau en modulant le temps et l'intensité des séances. Avec une pratique quotidienne de 20 à 30 minutes, les bienfaits sont visibles dès 15 jours, au niveau des jambes notamment.

1. La chaise... sans chaise

Objectif. Galber les cuisses, surtout les quadriceps qui soutiennent nos genoux.
Position. Debout, le dos plaqué au mur, les pieds en avant, écartés de la largeur des hanches, descendez le bassin jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol comme si vous étiez assise. Respirez normalement, les mains le long du corps.
Séance : Tenir 30 secondes à 1 minute. Repos 30 secondes à 1 minute. Enchaînez 3 à 5 séries.
Variante plus facile. Si vous avez besoin d'alléger la pression sur les jambes, remontez un peu les fesses le long du mur.

2. Les pompes au mur

Objectif. Redessiner biceps et triceps.
Position. Debout à 70 cm d'un mur, le dos droit, les pieds joints, posez les mains à plat sur le mur en écartant les bras de manière à dépasser légèrement la largeur des épaules. Les bras tendus, expirez en contractant le ventre et les fesses puis inspirez en fléchissant vos bras pour vous rapprocher au maximum du mur puis tendez à nouveau en expirant.
Séance. 10 pompes. Repos 30 secondes. Réalisez 1 à 3 séries.
Variante plus difficile. Au fil des séances, visez le challenge de 50, voire 100 pompes par jour.

3. Les abdos roll up

Objectif. Muscler le transverse, muscle profond des abdominaux qui soutient viscères et organes génitaux.
Position. Assise au sol, jambes légèrement pliées, orteils vers le plafond. Descendez doucement le buste vers le sol jusqu'à atteindre votre point de résistance. Maintenez la position sans oublier de respirer, épaules basses, bras tendus vers l'avant, bassin rentré (rétroversion).
Séance. Tenir 30 secondes à 1 minute. Repos 30 secondes à 1 minute. Effectuez 1 à 3 séries.
Variante facile. Assise bien droite sur une chaise, au volant, dans le bus, inspirez puis expirez en contractant les abdos pour « aspirer » le nombril vers le dossier. 15 à 30 répétitions, dès que possible.

4. Le lever de bassin statique

Objectif. Tonifier les lombaires, les ischio-jambiers (arrière des cuisses) et les fessiers.
Position. Allongée sur le dos, bras le long du corps, genoux pliés, talons posés au sol et pointes de pied vers le plafond : expirez en contractant les abdos et les fessiers pour lever le bassin et le dos.
Séance. Tenir 30 secondes à 1 minute. Repos 30 secondes à 1 minute. Répétez 3 à 5 fois l'exercice.
Variante plus difficile. Montez et descendez le bassin sans toucher le sol, en gardant les abdos et les fessiers contractés. 15 à 30 secondes, 1 à 3 séries.

5. La planche à genoux

Objectif. Renforcer abdos, fessiers, cuisses, bras et épaules.
Position. Agenouillée au sol sur les avant-bras, les pointes de pieds en appui léger sur le sol ou décollées. Les coudes sont alignés sous les épaules afin que le corps forme une ligne parallèle au sol entre les épaules et les hanches.
Séance. Tenir 30 secondes à 1 minute. Repos 30 secondes à 1 minute. Faire 1 à 3 séries.
Variante plus difficile. Tentez la planche classique en appui sur les coudes et les pointes de pieds. Tenez quelques secondes puis augmentez la durée de l'exercice progressivement.

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

« La seule personne à dépasser

est celle que tu étais hier.»

…

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : endurancegrignon@orange.fr

Endurance Grignon

PROCES VERBAL DE L'ASSEMBLEE GENERALE D'ENDURANCE GRIGNON
Vendredi 28 octobre 2022- salle polyvalente Grignon

Présents : 47 adhérents **Représentés** :5 procurations

Représentants du Conseil Départemental et de la municipalité
Mr Vairetto André Conseiller départemental
Mr Rieu Maire de la commune de Grignon
Mr Lebrault Michel Correspondant du Dauphiné Libéré

Secrétaire : Mme Buillet Nathalie

OUVERTURE DE L'ASSEMBLEE GENERALE

BIENVENUE
Intervention de Bernard Taverne

Bonsoir et bienvenue.
On prend les mêmes et on recommence. Autour de moi l'équipe EG : Caroline, Nathalie, Sylvie, Denis, Éric, Jean Paul, Pascal.
Vous noterez l'absence de Véronique partie pour raison professionnelle en Nouvelle Aquitaine.
Pour ma part, une légère amertume en effet ce soir je préside ma 14 ème et dernière assemblée générale. Il faut savoir s'arrêter et passer la main.
L'élection de ce soir désignera un(e) remplaçant à Véronique mais aussi le nouveau président.

Comme chaque année, l'AG, conformément aux statuts, vous rendra compte de notre activité, validera les différents bilans puis nous parlerons du présent et du futur.

Pour leur présence, je remercie :

- Mr François Rieu maire de Grignon pour l'aide annuelle (mise à disposition des salles de réunion et la subvention municipale)
- Mr Vairetto conseiller départemental pour sa présence et l'aide annuelle dans le cadre du fonds d'aide à l'animation locale.

- Michel Lebraut représentant du Dauphiné Libéré pour relayer nos différentes informations.

Je vous prie d'excuser Mme Ruaz (conseillère départementale), Mme Blanc (adjointe à la vie locale)

Le quorum étant atteint.
L'assemblée peut valablement délibérer.

Présentation de l'ordre du jour par Nathalie Buillet

- Bilan de la saison 2021/2022 Vote
- Compte de résultat 2021/2022 Vote
- Election du bureau Vote
- Désignation du nouveau président
- Projets 2022/2023
- Budget prévisionnel 2022/2023 Vote
- Parole aux élus
- GRIG 2022
- Clap de fin

Nous proposons pour des raisons de simplicité et d'efficacité que les votes se fassent à main levée sauf avis contraire de plus de 50 % des présents : accord à l'unanimité.

Intervention de Bernard Taverne

Rapport moral et sportif 2021-2022

Bilan de la saison 2021-2022

128 en 2019/2020, 80 en 2020/2021 ,106 en 2021/2022. Nous n'avons pas retrouvé le niveau d'avant COVID mais signe encourageant on repart à la hausse. (74 adhérents à ce jour)
Néanmoins, force est de constater que l'association est vieillissante, « prothèse de hanches, prothèse de genou, mal de dos, béquilles, cervicales ». C'est la rançon de l'âge.
Mais vieillissante ne veut pas dire inactive car chacun sait :

« Le Sport ne fait pas vivre plus vieux mais fait vivre plus jeune »

C'est juste « Les Tamalou le temps d'un instant ! »
Toutefois ce faible renouvellement est un sujet sérieux à prendre en compte par la nouvelle gouvernance. Je suis confiant car

« Le changement ouvre toujours un nouveau chemin ».

Bien sûr, on aimerait plus de participation aux rendez-vous du week end, à la PPG, aux entrainements, aux sorties club.....

La note positive qui confirme le vieillissement c'est que les RDV festifs sont très fréquentés. Bizarre.
Pourquoi cette relative désaffection ? Voici ce qu'il ressort du sondage mis en place par Sylvie :

- Satisfaction globale des adhérents, les activités du club, les sorties « club » proposées conviennent et sont appréciées.
- Une idée à creuser : transformer le repas du club en soirée dansante ou apéritif dinatoire pour faciliter les échanges. A voir pour 2023

Vie associative :
Lors de l'AG 2021 nous nous étions engagés sur un certain nombre d'actions.
Globalement les engagements sont respectés et nous en sommes fiers.

- Sortie raquettes/ski de fond Saisies
- Sortie raquettes clair de lune Alpettaz
- Vin chaud
- Galette des rois
- Repas du club (61 participants)
- Rando-resto au Charvin
- Trail de l'Améthyste (Puy de Dôme) au printemps
- Trail en Côte rôtie (Ampuis) cet automne
- Une ombre sur notre projet trail des sapins en octobre 2022 (projet 2019/2020 non réalisé pour cause de COVID)

Le basculement de l'entraînement du jeudi « été Grignon, hiver Albertville » :il y a les « pour » et il y a les « contre ». Néanmoins, cette disposition devrait être reconduite cette année.

Solidarité Ukraine : don de 200 couvertures de survie

Engagement républicain :
Objectif : s'assurer que les subventions versées ne le soient pas à des associations qui contreviendraient aux valeurs de la République.
7 engagements :

- Liberté de conscience, liberté des membres de l'association, égalité et non-discrimination, agir dans un esprit de fraternité, respect de la dignité de la personne humaine, respect des symboles de la République.

Vie locale :

- Octobre rose octobre 2021
- Téléthon Décembre 2021
- Fête du village juillet 2022. Nous sommes très satisfaits d'avoir contribué à la réussite de cette fête locale et d'avoir partagé des moments conviviaux avec les associations partenaires de ce projet.

Remise des chèques aux adhérents par JP Contant pour l'aide financière d'EG pour participation aux courses locales.

Rapport moral et sportif approuvés à l'unanimité.

Intervention Jean-Paul Contant

Rapport financier 2021-2022

Bilan financier de l'association. Le détail du compte de résultat est disponible sur simple demande.

Compte de résultat adopté à l'unanimité.

Intervention Nathalie Buillet

Election du bureau. Condition du vote : être adhérent au 31/8/2022. Le bureau est élu pour un an.

Aujourd'hui sont candidats :

N. Buillet, D.Carle, S.Cipriani, JP.Contant, K. Gardet, E.Mahler, C.Rols Fayard, B.Taverne, P.Vanhuysse .

Le bureau est élu à l'unanimité.

Etablissement d'un temps afin d'élire le Président et de définir les postes.

Le nouveau bureau est donc composé de :

Président : Eric Mahler

Secrétaire : Nathalie Buillet

Trésorier : JP Contant

Membres : D.Carle, S.Cipriani, K Gardet, C Rols, B.Taverne, P.Vanhuysse.

Les postes d'adjoints et les commissions seront définies lors de la réunion de bureau du 14 novembre.

Toutes les infos dans une prochaine « Niouze letter ».

Prise de parole du nouveau Président E. Mahler

Message d'accueil

Ou comment faire du neuf avec du vieux… on recycle les notes de Bernard !

Bonsoir et bienvenue à toutes et tous.

On prend les mêmes et on recommence...Autour de moi l'équipe EG : Caroline, Karine, Nathalie, Sylvie, Bernard, Denis, Jean Paul, Pascal.

Pour ma part, une légère appréhension, en effet ce soir je co-préside ma 1ère assemblée générale.

Il faut savoir débuter et prendre la main....

L'élection de ce soir a donc désigné une remplaçante à Véronique mais aussi un nouveau président.

La suite de l'AG, conformément aux statuts, évoquera le futur.

Plus sérieusement, il ne va pas être aisé de prendre la relève, Bernard, après 14 années passées à la tête d'EG, est une icône du club, mais avec l'ensemble des membres du Bureau, dont Bernard toujours membre sur qui je vais pouvoir m'appuyer dans un 1er temps, nous allons faire en sorte de poursuivre les actions mises en place, le tout dans l'esprit qui anime EG : solidarité, convivialité, sportivité.

- Partenariat avec « INTERSPORT » reconduit
- Partenariat avec « Terre de Running » reconduit
- Partenariat avec « optique Sergent » reconduit
- Encadrement Entraînement
    - Course : Eric L, Eric M, Denis, Pascal, Nathalie, Caroline
    - Marche : Bernard, Jean Paul, Karine.
- Entraînement : mardi, jeudi, week-end.
- PPG Reprise samedi 19 novembre au stade

- Jeudi
    - Printemps-été Grignon
    - Automne- Hiver Albertville

- Entraînement été 14/7 – 15/8 Forêt de Rhonne Pont Albertin

- Courses locales avec inscription prise en charge dans la limite de 40€.
- Courses retenues : Sky Running TDR, City Run Albetville,Trail de Tamié, Défi de l'Olympe (Brides les bains),Arly Cîmes (duos ou solos), Trail de Noël Les Saisies.

SORTIES CLUB 2022/2023 En projet 3 sorties

- Marathon Bresse Dombes 6 et 7 mai 2023 : 10,21,42 km et 2 marches
- Les Drayes du Vercors 18 juin 2023
- Sortie automne à définir mais une réflexion en cours sur l'Ancelivienne, un run and bike autour du lac d'Annecy.

ANIMATIONS

- Octobre Rose Frontenex 2 octobre

- TELETHON 3 décembre
- Animations conviviales (vin chaud, galette)
- Repas de début d'année ou soirée dansante
- Raquettes « clair de lune » avec repas
- Raquette / ski de fond un samedi de janvier ou février avec pique-nique
- Sortie détente « rando-resto » fin août.
- Fête de Grignon (si elle est reconduite en 2023)

Intervention Jean-Paul Contant

Budget prévisionnel 2022-2023

Le détail du budget prévisionnel est disponible sur simple demande.

Budget prévisionnel adopté à l'unanimité.

Echanges avec la salle.

La parole est donnée à Mr Rieu et Mr Vairetto.

GRIG 2022 :

• **GRIG de Bob l'éponge**	**Robert Juillerat**
• **GRIG de la famille**	**Famille Gardet**
• **GRIG de la belle fleur**	**Céline Ruet**
• **GRIG d'honneur**	**Bernard Taverne**

La Secrétaire **Le Président**

Nathalie Buillet **Bernard Taverne** 11/11/2022