FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 22 | JUILLET AOUT 2022 |

A LA UNE

Un mois de juin riche en podiums puisque le trail de Tamié couru le 12 juin a vu Eric M finir 1er M6 sur le 18km, et sur le 9km Martine 1ère M6, Carine 1ère M2, Céline 1ère M1 et 5ème féminine au scratch et l'autre Eric M 1er M4. Participaient aussi Muriel G, Jordan, Olivier et Claude sur le 18 et Lise et David sur le 9. Bravo à tous pour ces performances. La semaine précédente se déroulait le Tour du Lac d'Aiguebelette où tous les EG ont bouclé leur course de 17km en moins d'1h30. Parmi les 1000 concurrents il y avait Cécile, Céline, les 2 Muriel, les amazones Francesca et Rose ainsi que David et Eric M. Et pour en finir avec les participations aux courses primées, l'Arly Cimes de Crest-Voland du 26 juin a suscité l'intérêt des 2 Muriel, Céline, Martine, Rosita , Lise, Régis, Jacques, David et les 2 Eric M, dont l'ainé engagé sur le 23 km en solo. Chacun aura pris du plaisir sur ces beaux parcours et sous les encouragements de Jean-Louis. La preuve en est que Muriel G. et Céline ont fini sur la 2ème marche du podium, quelques secondes derrière les 1ères. Bravo à toutes et tous.

Les prochaines courses avec participation EG sont le trail « Trace du Bouquetin » à Pralognan la Vanoise le 31 juillet et le « Val Tho Summit Games » à Val Thorens le 7 août.

Nous reviendrons vers vous cet été pour vous proposer la sortie conviviale rando/pique-nique de fin août.

Bon courage et bonnes vacances à toutes et tous.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Août
Rando / piquenique

Octobre
Sortie club d'automne

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

Sport et canicule, les bons gestes à adopter
En page 4

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

- Trail de Tamié 2021
- Cami City Run – Albertville
- Trail de Tamié 2022
- Arly Cimes – Crest Voland
- Trail du bouquetin à Pralognan
- Val Tho Summit Games

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison
La Fort du Mont sera comptée pour la saison 2022/2023

AGENDA

Fin août : sortie conviviale rando / piquenique

Septembre : inscriptions saison 2022/2023

22 octobre : sortie d'automne aux trail des côtes rôties

28 octobre : Assemblée Générale

+ d'infos

La date de la prochaine AG est arrêtée : ce sera le vendredi 28 octobre 2022, soit 1 semaine après la sortie d'automne aux Côtes Rôties.

De gauche à droite : Eric M (1er M4), Martine (1ère M6), Carine (1ère M2), Céline (5ème au scratch et 1ère M1), Eric M (1er M6 sur le 18km)

D'autres infos

EG a été sollicité par la mairie de Grignon pour participer à l'organisation de la fête du village qui aura lieu le 9 juillet 2022 au plan d'eau de Grignon. Nous y avons répondu favorablement. Au-delà de l'opportunité de s'intégrer dans la vie associative de Grignon et justifier la subvention décernée par la commune qui permet au Bureau de proposer une adhésion club à un prix très abordable ou encore de rembourser certaines courses locales, nous y voyons aussi la possibilité d'augmenter notre visibilité auprès des grignonais. Si vous êtes intéressés pour participer à cette journée en tant que bénévole, vous pouvez contacter Bernard pour plus de renseignements.

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

Pendant la période du 12 juillet au 16 août inclus, les RDV du mardi se feront au pont Albertin, côté Grignon et toujours à 18h15. De quoi profiter de la fraîcheur de la forêt de Rhonne et éviter la chaleur estivale.

Infos club

Les inscriptions pour la nouvelle saison 2022/2023 se feront durant les 4 mardis de septembre de 17h30 à 18h15, au parking du mât olympique, juste avant le départ pour l'entraînement.

Infos spéciales

Ce mois de juin aura vu le départ brutal du fils de Guy, Romain ainsi que de celui de Corinne, Arthur. Des membres d'EG se sont rendus aux inhumations et ont présenté leurs condoléances au nom de l'ensemble du club.

SPORT ET SANTE

Pratiquer un sport quand il fait chaud : mission impossible ?

Les conseils de Philippe Le Van, médecin du sport à l'INSEP et ancien référent de l'équipe de France olympique.

S'hydrater

C'est la règle numéro 1 quand il fait chaud : il faut à tout prix refroidir l'organisme. Pendant les périodes de grande chaleur, on peut perdre jusqu'à 2,5 litres de sueur par heure. Si on perd de l'eau, on perd aussi du sel par exemple. Comme on le répète aussi aux personnes âgées, il faut boire même si l'on n'a pas soif.
S'il est primordial de boire beaucoup plus, il faut aussi boire beaucoup plus souvent, parce qu'avec la chaleur, le cycle de l'eau est beaucoup plus court et l'absorption très rapide. Essayez de boire entre un demi-litre et un litre d'eau par demi-heure.

Bien choisir le moment

Le moment où l'on va faire du sport n'est pas à négliger. Bien entendu, on évite le moment où le soleil frappe le plus, c'est-à-dire entre midi et 16h. Préférez le matin ou le début de soirée, juste avant le coucher du soleil.

Mettre des vêtements de couleur claire

Les vêtements de couleur claire auront un effet de réverbération de la chaleur vers l'extérieur. A l'inverse et logiquement, le noir va attirer la chaleur et vous faire suer davantage.

Connaître ses limites

Lorsque le corps atteint une température de 41 degrés, l'effort devient impossible parce que la chaleur commence à attaquer le muscle en lui-même. S'ensuit alors le risque de subir un "coup de chaleur", soit un malaise qui va au-delà de l'insolation. Il peut parfois mener jusqu'au coma. Si pendant que l'on fait du sport, la température corporelle monte trop haut, l'effort devient inutile.

LES IDÉES REÇUES

- Courir en pleine chaleur fait maigrir plus vite

  Non, courir en pleine chaleur ne fait pas plus fondre la graisse car la quantité d'énergie dépensée pendant l'effort est la même, fortes températures ou non. On ne perd pas du poids, mais plutôt de l'eau. C'est plutôt quand il fait froid que l'on aura tendance à perdre du poids.
- Boire sucré pour reprendre des forces

  Non. A ce stade-là, le corps réclame surtout de l'eau, plus que des glucides. Plus il fait chaud, plus il faut diluer les boissons de l'effort au maximum. L'objectif, c'est d'apporter de l'eau, pas du sucre.
- Faire du sport sous la chaleur augmente ses performances

  Non. Lorsque l'on fait du sport pendant un épisode de forte chaleur, l'organisme augmente sa fréquence cardiaque. Votre corps cherchera donc à se refroidir dès que possible, notamment lors des efforts prolongés, comme la course à pied. Ce qui ne favorisera pas vos performances.

Toutefois, on ne peut que vous conseiller d'éviter de produire un effort physique important en plein soleil/quand il fait chaud ou très chaud. Le plus raisonnable est d'attendre une baisse des températures. Dans tous les cas, nous vous invitons à consulter un médecin avant de vous mettre ou remettre au sport.

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, du 12/07 au 16/08 au pont Albertin
- Jeudi 18 h 15, stade de Grignon, Course
- Samedi : selon sms du jeudi
- 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

« Lever le coude est la meilleure façon de ne pas baisser les bras.»

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : endurancegrignon@orange.fr

Endurance Grignon