FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 33 | ETE 2023 |

ENDURANCE GRIGNON SAVOIE

A LA UNE

La saison estivale arrive enfin pour le plus grand plaisir des actifs qui vont enfin pouvoir se reposer quelques semaines et participer à de belles courses ou effectuer de belles randos… Mais on n'oublie pas ceux qui restent ! Les entraînements du mardi entre le 11 juillet et le 15 août se feront au départ du pont Albertin afin de profiter de l'ombre et la fraîcheur offertes par la forêt de Rhonne avec ce petit plus apprécié (moyennement) : les moustiques, qui ne piquent que les non-adhérents EG ! Pour les adeptes du « supporting », il y aura 12 adhérents sur la 6000 D ou 6000 D relais le 29 juillet à La Plagne, mais aussi 1 adhérente sur la 6 D Lacs le 28 juillet (voir encart P2). Plein d'activités pour tous les goûts et pour se faire plaisir…

La sortie conviviale rando-course-resto aura lieu le 26 août au lac de la Gittaz avec une rando-course vers le col du Bonhomme et la crête des Gittes. Une rando d'environ 15 km avec 700 D+ à la frontière entre le Beaufortain et le massif du Mont Blanc aux paysages magnifiques… Cette sortie pourra être reportée au 2 septembre en fonction de la météo. Nous vous enverrons par mail le détail vers la mi-août ainsi que le bulletin d'inscription. La sortie club d'automne se fera au semi de Beaune les 18 et 19 novembre 2023 avec 2 courses proposées : le semi et le 10 km qui se feront à travers les vignobles de Beaune, Meursault ou encore Pommard. Un parcours marche sera préparé par Bernard.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Juillet/août
Les mardis c'est Pont Albertin

Fin août
Rando resto

INFOS CLUB

Les entrainements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

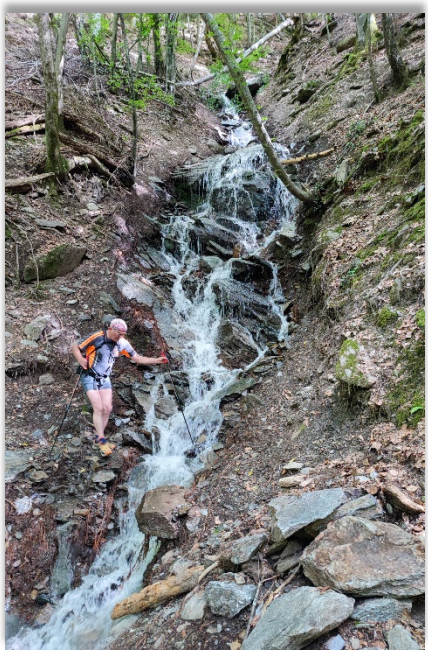
Les chaussures… c'est le pied !
En pages 4 et 5

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

- Fort du Mont 2022 – Albertville
- Trail de Noël aux Saisies
- Défi de l'Olympe – Brides les Bains
- Tour du lac D'Aiguebelette
- Trail de Tamié - Mercury
- Arly Cimes – Crest Voland

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

26 août : Rando/course/resto la Gittaz (ou 2 sept. selon météo

5 septembre : reprise des entraînements

27 octobre : Assemblée Générale

18/19 novembre : sortie club d'automne à Beaune

+ d'infos

Le trail de Tamié et ses nouveaux parcours auront été bénéfique à plusieurs de nos adhérents pour leur accession aux différents podiums en arrivant 1ers dans leur catégorie : Rosita, Lise et Jacques sur le 10km et Céline sur le 16 km. Bravo à eux.

Encore + d'infos

13 adhérents sont inscrits sur différentes courses de la 6000 D : Pascal, Régis et Eric M. sur la 6000D, 3 équipes sur la 6000D relais : Martine, Rosita et Lise forment une 1ère équipe féminine, Nathalie, Anne-Marie V. et Céline forment la 2ème équipe féminine et Muriel G, David et Eric M. seront l'équipe mixte. Sur la 6 D Lacs, un 30 km avec 1500 D+ : Muriel M.

Toujours + d'infos

Francesca et Rose recherchent des participant(e)s pour la constitution d'une équipe de 9 coureurs (euses) afin de participer à la Run Mate, une aventure de 218 km au départ de Montreux autour du lac Léman avec 26 relais de 4 à 15 km. Plus de renseignements sur le site Run Mate by Core-Lean.

Si intéressé(e), contacte Francesca ou Rose ou par retour de mail qui sera transféré.

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

Un nouveau tee-shirt est à l'étude et vous sera proposé à l'essayage lors de l'AG de fin octobre.

VIE DU CLUB

Infos en vrac

Comme annoncé le mois dernier, si vous êtes intéressés pour venir aider lors de la fête de Grignon le 8 juillet prochain, merci de nous donner vos dispos par retour de mail, de préférence avant le 8/07, que ce soit 2 ou 4 heures, la ½ journée ou la journée entière… Quelques besoins encore pour l'après-midi…

Infos utiles

N'hésitez pas à surfer sur Facebook, il y a souvent des propositions de sorties randos organisées par les communes avoisinantes et des associations locales comme par exemple « Montagne et traditions » qui organisait ce 25 juin une rando vers le refuge de la Thuile.

Sortie dominicale

Parfois la vie n'est pas un long fleuve tranquille mais juste un torrent tumultueux qu'il faut traverser avec les moyens du bord pour pallier la disparition de la passerelle…

SPORT ET SANTE

Témoignage reçu d'un traileur : **Abandon sur un ULTRA TRAIL**

Quand les chaussures sont sans doute la raison première ….

Je pense aussi que j'ai fait un mauvais choix de chaussure, j'ai senti après 20/30 km qu'elles étaient mortes, plus d'amorti, moins de stabilité…. ça "tabassait dur" et ça faisait mal sous le pied…

(….) J'ai de plus en plus de difficulté à lever la jambe droite, je peux courir, descendre mais plus marcher ni monter normalement (la jambe doit rester tendue) on est aux alentours de 70km/-12h.

Je fais un soin kiné a la base vie, le problème se situe à la patte d'oie jambe droite, il essaye de détendre (grosse tension musculaire), je mets un patch anti inflammatoire et un cachet anti douleur en espérant pouvoir continuer. J'essaye de rejoindre le point suivant 13km après /1000+ mais la douleur est insoutenable je monte que sur une seule jambe (qui commence elle aussi à fatiguer). Par prudence, je décide d'abandonner au 87eme environ

L'avis du pro :

Les tensions musculaires et les tendinopathies qui arrivent en course "de nulle part" sont très souvent en lien à des mauvais appuis, couplés à un renforcement musculaire insuffisant.

Parfois le tout est aggravé par une nutrition hasardeuse les 2-3 dernières semaines avant la course (alimentation acidifiante notamment, manque d'antioxydants pour réduire le stress oxydatifs)

🔴**Les chaussures sur des efforts longs doivent être méticuleusement vues et contrôlées !**

On s'assure notamment de la qualité de l'amorti

👉 Je vous recommande de vérifier l'état général de vos chaussures avant 500 kilomètres, même si elles sont conçues pour tenir bien au-delà.

👉 La durée de vie va dépendre des sols qu'elles auront côtoyés, de votre type de foulée, de votre poids, des sollicitations diverses et variées, voire même des températures

👉 Tous ces paramètres interviennent dans l'usure plus ou moins prématuré" de vos "pneumatiques"

👉 Les marques ont tendance à préconiser + de km que la réalité, pour faire croire que leurs chaussures sont résistantes

🔴 **Test semelles chaussures**

Visuellement, on peut repérer une semelle "morte" :

👉 Si elle présente de nombreux plis dans la mousse

👉Si elle ne reprend pas immédiatement sa forme lorsqu'on la vrille

🔴 **Contrôle du mesch**

Vérifier si on n'approche pas le point de rupture sur les zones connues comme sensibles

Une chaussure trouée n'est pas le truc le plus adapté pour s'assurer de la meilleure tenue de la chaussure 😱

🔴 **L'accroche**

C'est un élément essentiel en trail !

Se dire "elle feront bien l'affaire" risque de vous conduite à un stop définitif après avoir vu de trop près le sol !

🔴 **Pas de test de nouveauté en course :**

Chaussures, semelles de propreté ou patch amortisseurs

On teste avant !

Evidemment ce sont des frais mais partir sur un ultra trail avec des pneus neufs, connus et déjà utilisés dans la préparation sur des sorties longues, mais rodés sur 4-5 sorties avant le départ ...c'est quand même toujours ce qui se fera de mieux !

👉 Quoi qu'il arrive on ne prend pas le départ d'une course avec une paire de pompes neuves (minimum 4-5 sorties longues) ... et encore moins des chaussures non testées

👉 La remarque est aussi vraie pour une semelle de « propreté », ou tous les patchs amortisseurs en silicone

🔴 **ENTRETIEN**

Non à la machine à laver ... ni l'eau chaude !

💥 On évite absolument de les **passer à la machine à laver et encore moins au sèche-linge.**

👉 L'eau chaude de la machine à laver va détendre les fibres mais aussi la mousse de la semelle de vos chaussures

👉 L''essorage va ensuite faire s'évaporer l'eau ce qui conduira à resserrer les fibres anormalement (comme le pull en laine qui passe du XL au XS en 30 minutes !!)

👉 Au-delà du visuel ce passage en machine va réduire considérablement les qualités amortissantes de la mousse des semelles

C'est donc eau froide / brosse et séchage lent !!!!

🟢 **Le podologue expert en TRAIL :**

L'ami qui vous veut du bien !

Vous mettez 150 à 180€ dans une chaussure, idem pour votre sac de trail ? ..... eh bien 45-50 € pour un RDV chez un podologue ne me semble pas crétin !

👉 Evidemment dès qu'on parle d'appuis --> donc de pied --> donc de chaussure je ne peux que vous recommander un passage par le podologue, et si celui-ci connait très bien la pratique du trail ce ne sera que mieux ... il saura exactement ce qu'il vous faut et pourra aussi évaluer l'état de vos chaussures !

Les entraînements

- Mardi 18 h 15, parking du mât olympique, Course et marche dynamique – du 14/07 au 15/08 : Pont Albertin
- Jeudi 18 h 15, Stade de Grignon, Course
- Dimanche 9 h 00, parking du mât olympique, Course et marche dynamique (ou sms du jeudi si changement de lieu de RDV).

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.

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

NOS PARTENAIRES

L'IMPERTINENCE DU MOIS

« Mon secret : plus vite j'arrive, plus vite je me repose »

Killian Jornet

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : eg.marche.trail@gmail.com

Endurance Grignon

Les 3 dernières courses avec participation d'EG sur les inscriptions qui se sont déroulées ce mois de juin ont vu plusieurs adhérents se défouler sur route (Tour du lac d'Aiguebelette) comme sur chemins (Trail du fort de Tamié, Arly Cimes). A Aiguebelette étaient présents : Florence, Francesca, Rose, Muriel M, Jacques et Eric M. Chacun est arrivé entre 1h20 et 2h09 de course, sous le soleil. Au trail du fort de Tamié, 2 nouveaux parcours : un 10 km, tour du vallon de Tamié, où s'étaient retrouvés Florence, Lise, Muriel M., Nathalie, Rose, Rosita, Régis, Jacques, Eric M. et Claude et un 16 km, la Belle Etoile, avec Anne-Marie V., Céline et Reinier. Là encore de belles performances et quelques podiums de catégories (voir P2). Enfin, ce dernier week-end de juin se déroulait l'Arly Cimes Trail, avec onze adhérents engagés : Martine et Rosita ainsi que Gaëlle et une amie sur le 10 km Fémini duo, Lise et Régis sur le 10 km duos, Muriel M., David et Olivier sur le 10 km solo, Muriel G., et les 2 Eric M. sur le 28 km. Bravo à toutes et tous pour vos performances et pour l'ambiance conviviale qui règne sur chacune de ces manifestations. Pour rappel, les remboursements liés aux participations à ces différentes courses seront effectués lors de l'AG du 29 octobre sous réserve de votre présence.