

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

C'est déjà l'été, tout du moins sur le papier, et il faut déjà penser à la nouvelle saison qui débutera à la rentrée, le 1^{er} septembre. Une grande nouveauté cette année : l'adhésion en ligne (voir P6). Mais avant cela, un regard en arrière sur juin et une belle participation des adhérents EG au trail de Tamié le 9, que ce soit avec ou sans dossard, à courir, assister, signaler ou encourager et avec la chance d'une météo agréable. Le 15 se déroulait le trail du Lac Noir, course figurant dans celles retenues par EG, mais au vu de sa difficulté n'aura, malheureusement, attirée que 2 adhérents : Rosita et Régis qui investissent chacun 1 podium.

Si vous êtes dans la région mi-juillet et que vos jambes vous chatouillent, le Mad'Trail à Valmorel est là pour vous soigner. Plusieurs formats de courses pour tous les goûts, et une participation financière EG sur l'inscription. Ya plus qu'à chausser ses chaussures de trail. Fin mai nous a apporté aussi une triste nouvelle : la disparition de Christian, adhérent depuis de nombreuses années. EG prend part à la douleur de Valérie, son épouse, et à celle de sa famille. Nous lui adressons nos plus sincères condoléances et l'assurance de notre amitié et de notre soutien.

SOMMAIRE

[Vie du club](#)

Page 2

[Les partenaires](#)

Page 3

[Sport et santé,](#)

[Pas de stress...](#)

Pages 4 à 6

[Portrait](#)

Indice :

[Retraité actif](#)

Page 8

[Retours d'aventures](#)

Page 7

[L'Agenda,](#)

[Les Courses](#)

[Les entraînements](#)

Page 9

VIE DU CLUB

Une vingtaine d'adhérents était présente sur le trail de Tamié ce 9 juin répartie sur plusieurs activités : Les coureurs du 16 km : Céline, Muriel, Nathalie, Claude, David et Eric, les coureurs du 11 km : Camille, Martine, Mathilde, Jacques et Jean-Paul, les bénévoles : Lise, Muriel, Eric et Vincent et les supporters : Karine, Jean-Louis et Philippe. La pluie annoncée n'est pas venue perturber cette journée où chacun aura trouvé son plaisir, avec des arrivées pour le 11 entre 1h28 et 1h59, pour le 16 entre 2h19 et 3h11. Pas de classement par catégories, mais on peut aisément penser que nos coureurs et coureuses auraient investi les différents podiums...



Une sortie longue s'est déroulée le samedi 22 juin entre le col de l'Arpettaz et le col des Aravis, en AR. 30 km avec 1000 D+ environ. 16 adhérents étaient présents sur les 3 parcours proposés : l'aller-retour col de l'Arpettaz – col des Aravis, l'aller simple et la marche vers la croix de Frêtes. Malgré un temps incertain le matin, tout le monde s'est retrouvé au col des Aravis pour un pique-nique / ravito en commun où la bonne humeur était bien présente. La pluie s'est invitée sur le chemin du retour des coureurs du 30 km sans entacher leur détermination. Bravo à tous pour leur bravade au mauvais temps.



La sortie d'automne se fera à Gap, au trail Gapen'cîmes, les 5 et 6 octobre. Plusieurs distances sont proposées : 49 km/2400 D+, 29 km/1400D+, 15,5 km/550D+, 10,5 km/350D+, 1 KV et 1 challenge KV + 15,5 km + 29 km. Un parcours marche sera tracé par nos soins en marge de cet évènement. Nous serons 25 à nous y rendre, 3 marcheurs, 3 sur le 10km, 7 sur le 29 km et 12 sur le 15 km



A compter du 16 juillet et jusqu'au 28 août, les RDV du mardi se feront au Pont Albertin, côté Grignon à 18h15. Nous profiterons ainsi plus longuement de la fraîcheur de la forêt de Rhonne pendant cette période estivale. Retour au mât olympique le 3 septembre.

Comme annoncé dans les précédentes feuilles EG, nous serons présents à la fête de Grignon dans le soutien logistique pour la réussite de cette manifestation. Si vous souhaitez apporter votre aide bénévole, rapprochez-vous de Jean-Paul.

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 (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 Bullet : secrétaire

Jean-Luc Tournafond : secrétaire adjoint

Caroline Rols : membre actif

Karine Gardet : membre actif



Massages pour soulager les muscles des jambes : quand et pourquoi un massage pour soulager les muscles des mollets est bon si vous aimez courir

Lorsque la saison des événements sportifs commence, d'innombrables coureurs viennent consulter un physiothérapeute pour un massage des jambes avant la compétition. Même si le physiothérapeute vous indiquera probablement le meilleur moment pour le faire, il est important que vous, en tant que coureur, sachiez quel est le meilleur moment pour vous et les bénéfices de ce traitement.

Les raisons et les effets d'un bon massage de décharge ?

Le massage de décharge est une technique thérapeutique utilisée soit pour relâcher les tensions accumulées dans les muscles après une activité physique intense, soit pour préparer les muscles avant un événement sportif et tirer le meilleur parti de l'entraînement.

Ce type de massage se caractérise par sa profondeur et sa concentration sur des zones spécifiques du corps qui ont été soumises à un effort excessif. C'est le cas par exemple après une séance d'entraînement intense, une course à pied ou après avoir passé un long moment dans une position statique. Bien qu'il soit généralement appliqué à l'ensemble du corps, nous nous concentrerons ici sur les avantages et les techniques spécifiques pour recevoir un massage de décharge sur les jambes. En effet, il s'agit de l'une des zones du corps les plus sujettes aux tensions musculaires et aux blessures, en particulier chez les personnes qui pratiquent des activités physiques de haute intensité comme la course à pied. C'est de fait la zone anatomique que les coureurs soumettent à la plus grande fatigue et à la plus grande surcharge.

L'objectif principal de ce type de massage est d'accélérer le processus de récupération musculaire et d'améliorer les performances physiques.

Les bénéfices d'un massage de décharge sont multiples et vont au-delà de la simple relaxation. Tout d'abord, ce type de massage permet d'améliorer la souplesse et la mobilité des muscles, ce qui se traduit par une meilleure exécution des mouvements et une diminution des risques de blessures. En augmentant la circulation sanguine et lymphatique, il favorise l'élimination des toxines et la régénération des tissus musculaires, ce qui accélère le processus de récupération après une activité intense.

Par ailleurs, le massage de décharge contribue à réduire l'inflammation et la douleur musculaire. Le sportif peut ainsi récupérer plus rapidement et reprendre l'activité physique en moins de temps. Ce type de massage a également un effet relaxant et calmant sur le système nerveux. Il contribue à réduire le stress et l'anxiété, à améliorer la qualité du sommeil et à favoriser un sentiment général de bien-être.

Ce type de massage a également un impact positif sur l'humeur et la santé émotionnelle, ce qui aide à améliorer la qualité de vie des personnes qui en bénéficient.

Un massage de décharge bien exécuté est un outil fondamental pour optimiser les performances physiques, accélérer la récupération musculaire et prévenir les blessures chez les sportifs.

Comment se déroule un massage de décharge sur les jambes ?

Le physiothérapeute utilise diverses techniques manuelles, telles que la pression, la friction, le pétrissage et l'étirement, afin de décontracter les muscles et de soulager les tensions accumulées. Il est important de noter que ce type de massage doit être effectué par un professionnel expérimenté, car un mauvais

massage peut aggraver la situation et provoquer des blessures. En outre, lors de la réalisation d'un massage, il convient de tenir compte d'une série de contre-indications :

- Un massage des jambes ne doit pas être effectué s'il y a des plaies ouvertes ou des brûlures dans la zone à traiter. En effet, le massage pourrait aggraver la blessure ou être douloureux pour la personne.
- Les personnes souffrant de graves problèmes de circulation sanguine, tels que la thrombose veineuse profonde, la phlébite ou l'insuffisance veineuse chronique, doivent consulter un médecin avant de recevoir un massage des jambes. Celui-ci risquerait de fait d'entraîner des complications.
- En cas d'inflammation aiguë, telle qu'une blessure récente, le massage des jambes ne doit pas être pratiqué, car il pourrait aggraver l'inflammation et provoquer une gêne supplémentaire.
- Si la personne souffre d'une maladie cutanée active dans la zone à traiter, comme une dermatite, des infections cutanées ou de l'eczéma, le massage des jambes ne doit pas être pratiqué puisqu'il pourrait aggraver la situation.

Quel est donc le meilleur moment pour se faire masser les jambes ?

Comme dans la plupart des équipes sportives, que le meilleur moment pour recevoir ce type de massage se situe pendant les séances de récupération le lendemain de la compétition. Durant ces séances, non seulement le massage est effectué, mais il peut également être complété par d'autres types de thérapies telles que des bains à contraste froid.

Si vous êtes coureur, il est bon de savoir comment programmer une séance de massage en fonction de :

- L'activité physique que vous pratiquez.
- L'intensité de votre entraînement.
- L'état de vos muscles.
- Votre propre condition physique.

Voici quelques recommandations pour savoir quand programmer un massage de décharge et quel est le meilleur moment pour le faire :

Après une activité physique intense

Un bon moment pour effectuer un massage de décharge est après une activité physique intense, telle qu'une compétition sportive, un entraînement exigeant ou toute autre activité qui a mis les muscles à rude épreuve. À ce moment-là, les muscles sont souvent fatigués, contractés et chargés de toxines. Un massage de décharge peut donc aider à soulager la tension et à accélérer la récupération.

Le massage sera plus profond, les mouvements seront plus lents et l'on passera plus de temps sur les zones les plus contractées ou surchargées. En règle générale, ce type de massage laisse de petites séquelles sous forme de raideurs. Après le massage, il est recommandé d'étirer les muscles traités.

Juste avant une compétition ou un événement sportif

À cette occasion, le massage est également bénéfique si le sportif souffre d'une surcharge ou d'un inconfort qui conditionne ses performances. Dans ce cas, le massage de décharge sera plus doux, avec des mouvements rapides et axé sur l'échauffement des muscles. Il peut en effet aider à préparer le corps à l'activité physique, à améliorer la souplesse et à réduire le risque de blessure.

Ce qui ne nous intéresse pas avant un gros effort, c'est d'abaisser le tonus musculaire, car il y aurait plus de risques de blessures pendant l'effort. Avec ce massage avant une compétition, nous augmentons le flux sanguin et la température du muscle.

Dans le cadre de la routine d'entraînement

Intégrer régulièrement le massage de décharge dans votre routine d'entraînement peut être bénéfique pour maintenir la santé musculaire, prévenir les blessures et améliorer les performances. Dans ce cas, il

est conseillé de programmer les massages les jours de repos ou les jours d'entraînement de faible intensité pour permettre aux muscles de récupérer et de répondre de manière optimale au massage.

Après le massage, il est toujours conseillé de s'hydrater, de laisser le corps se reposer et de récupérer correctement.

Le massage de décharge, un outil thérapeutique efficace

Le prix d'une séance de massage de ce type peut varier en fonction du spécialiste. Avec notre partenaire **O2Mains**, la consultation varie entre 30 € et 70 €. Sur une séance de 30min, Grégory travaillera sur une zone ciblée du corps (que les jambes ou que le dos) et à partir de 60min il pourra travailler sur l'ensemble des muscles du corps. Il est possible d'ajouter à ce traitement 30 minutes de pressothérapie qui complètent parfaitement le massage et aident à améliorer les bénéfices de ce traitement.

En résumé, le massage de décharge est un outil thérapeutique efficace pour soulager les tensions musculaires, accélérer la récupération et améliorer les performances physiques. Un massage de décharge centré sur les jambes peut apporter de nombreux bénéfices pour la santé musculaire, la circulation sanguine et la prévention des blessures. En suivant les bonnes techniques et recommandations, il est possible de profiter des effets thérapeutiques de ce type de massage et de favoriser la récupération et le bien-être des jambes.

Nouveauté 2024 : les inscriptions en ligne

A partir de cette année nous privilégions l'adhésion en ligne sur le site « Hello Asso ».

Le lien vers la page d'adhésion est ici :  ou à l'aide du flashcode en bas de page.

Vous cliquez sur le logo qui vous dirigera vers le site et vous n'avez plus qu'à vous laisser guider.

La plateforme de paiement est sécurisée (cryptage SSL)

Le site Hello Asso nous fournit gratuitement sa technologie et proposera une contribution au fonctionnement du site au moment de la validation du paiement. Cette action est modifiable et facultative.

Il vous sera demandé pour toute adhésion la présentation de l'attestation du PPS (Parcours Prévention Santé) obtenu à l'adresse ci-jointe :

<https://pps.athle.fr/>

L'adhésion papier reste possible de manière exceptionnelle en cas de difficultés à l'accès au numérique. Le règlement se fera alors comme les années passées : par chèque ou par virement.

<https://www.helloasso.com/associations/endurance-grignon/adhesions/adhesion-2024-2025>



Dimanche 25 août sera organisé une sortie conviviale « rando – trail – pique-nique » à Aiguebelette. Au programme de cette journée : une rando d'environ 10 km sur les hauteurs d'Aiguebelette par la voie sarde vers le col du Crucifix et le col St Michel, un trail d'environ 15 km et 1000 D+ sur les crêtes du Mont Grelle, un pique-nique que chacun apportera sera pris en commun sur la plage d'Aiguebelette. Le flyer des inscriptions est déjà dans votre boîte mail, une réponse pour votre participation est attendue pour le 18 août. Un rappel sera fait début août et les informations finales seront apportées à la clôture des inscriptions.



Les LG5, groupe de musique qui s'est formé en ce début d'année 2024 et que nous avons pu découvrir lors de notre repas club en avril, étaient fin prêts pour la fête de la musique. Les aléas climatiques n'auront pas eu raison de leur volonté de se produire en public. A défaut de l'esplanade du château de Conflans désertée en raison de l'épisode orageux, c'est dans le garage de Muriel et Eric que cette joyeuse troupe s'est donné rendez-vous. Devant un parterre comble et endiablé (les 11 chaises étaient toutes occupées) Muriel, Nathalie, David, Jacques et Vincent ont pu jouer leur répertoire de variétés des années 60 à aujourd'hui. La soirée s'est bien terminée avec le verre de l'amitié.



L'INTERVIEW

Chaque mois nous faisons le portrait d'un ou une adhérent(e) qui tire au sort une dizaine de questions, 5 d'ordre général et 5 de type « portrait chinois ». Il ou elle y répond de manière franche, ludique, sincère. A la fin de l'entretien il sera proposé de tirer au sort le nom de la personne qui sera interviewée le mois prochain.

5 questions à David Gury

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

David Gury : « Quinquagénaire vosgien exilé dans les alpes depuis 25 ans, c'est la passion de la montagne qui m'a fait venir m'installer dans cette région ainsi que la pratique de tous les sports associés à la montagne. »

EG : « Depuis quand es-tu au club ? »

DG : « 2018, je crois. Muriel (NDLR : son épouse) a adhéré 1 ou 2 ans avant, je l'ai suivi. »

EG : « Raconte-nous ta 1^{ère} fois au club ? »

DG : « Je me souviens surtout de la 1^{ère} course avec le club, c'était « les Balcons de Mercury » en 2018, mais je n'ai aucun souvenir de cette 1^{ère} fois au club. »

EG : « Pourquoi cours-tu ? Pour garder la forme, pour réaliser un challenge ou pour aller au-delà de tes limites ? »

DG : « Je cours surtout après ma femme... (rires). Comme elle était au club avant moi, j'essaie de la rattraper ! Plus sérieusement, pour le plaisir de rester en forme. »

EG : « Quand as-tu ri aux larmes pour la dernière fois ? »

DG : « Lors d'un repas en famille un Noël, mon frère avait apporté un jeu où, à l'aide d'un écarteur de lèvres, on doit faire deviner un objet ou un personnage. Hystérie générale garantie ! »

EG : « Quel est le son ou le bruit que tu détestes ? »

DG : « Ce son répétitif Windows « error 404 » qui t'informe d'une erreur système, mais qui ne dis jamais laquelle. »

Portrait chinois :

Si tu étais une saison ? DG : « L'hiver, la neige qui estompe les reliefs, qui adoucit les formes, qui zénifie les paysages, ce lever de soleil qui vient mettre en lumière ces cristaux brillants encore vierges de toute trace... »

Si tu étais une planète ? DG : « La Terre, Je suis du signe du taureau, un signe de terre. »

Si tu étais un vêtement ? DG : « Un wingsuit, pour aller voler dans les airs. »

Si tu étais un film ? DG : « Matrix, je trouve que c'est un film d'anticipation, les réalisateurs ont deviné le futur de l'humanité. »

Si tu étais un plaisir ? DG : « La montée d'adrénaline. »



AGENDA

13 & 14 juillet : Mad Trail - Valmorel

Du 16/07 au 27/08 : rdv au pont Albertin les mardis à 18h15

25 août : Rando-Trail à Aiguebelette

5 & 6 octobre : Sortie club à Gapencîmes

Les entraînements

- Mardi 18 h 15 : parking du pont Albertin, course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15 : parking stade de Grignon, course
- samedi 9 h 30 : 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

- Fort du Mont 2023 – Albertville
- Corrida de Noël – Faverges - 15/12/23
- Trail du Mont St Michel – Barby - 14/04/24
- Trail de Tamié – Mercury - 09/06/24
- Trail du lac noir – Monsappey – 06/24
- Mad Trail – Valmorel – 13 & 14/07/24

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2024 sous réserve de la présence physique

J'ai peut-être trop fumé, mais ces chaussures-là sont clairement en train d'agoniser



L'IMPERTINENCE DU MOIS

« On a toujours tort d'essayer d'avoir raison devant des gens qui ont toutes les bonnes raisons de croire qu'ils n'ont pas tort. »

Raymond Devos

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

mail : eg.marche.trail@gmail.com



Endurance Grignon