



# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



### A LA UNE

La période estivale approche à grands pas et avec elle ce dernier numéro de la feuille EG avant la reprise en septembre. Vacances pour tous mais les entraînements se poursuivent durant l'été. En juillet et août, les RDV des mardis et jeudis se feront au parking du pont Albertin, côté Grignon. Pas d'encadrement spécifique durant ces 2 mois. Le SMS du jeudi viendra tout de même apporter des précisions en cas de changement du RDV habituel. Le Bureau restera en contact afin de vous proposer, avec l'assistance des Tourserains, une sortie rando au Soplats des Nants début septembre et une sortie club d'automne dont la destination est en réflexion.

Les infos utiles ainsi que les bulletins d'inscription à ces sorties vous seront communiqués par mail rapidement. Avant tout cela, EG sera de nouveau présente à la fête de Grignon début juillet (ou fin août si pluie) au plan d'eau de Grignon (voir P2). A partir de la 2<sup>ème</sup> quinzaine d'août, nous ouvrirons la campagne d'adhésion ou de ré-adhésion sur le site Hello-Asso. Le lien ou le QR-code vers ce site seront transmis à ce moment. D'ici-là, le Bureau vous souhaite de passer de bonnes vacances sportives ou reposantes.

### SOMMAIRE

#### Vie du club

Page 2

#### Les partenaires

Page 3

#### Sport et santé,

5 fruits et légumes  
par jour ?

Page 4

#### Portrait

Le mois prochain

P-

#### Retours d'aventures

Trail des Monts d'Ardèche

#### L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 5

## VIE DU CLUB

Une réflexion bien avancée va vous proposer une sortie club d'automne à Nyons, dans la Drôme, au trail des Baronnie. Plusieurs distances sont proposées le 12 octobre : 35 km – 1900 D+, 22 km – 1100 D+, 10 km – 400 D+ et une randonnée de 10 km et 400 D+. Le formulaire d'inscription sera envoyé avant la fin du mois. D'ici-là, vous pouvez toujours aller voir les infos sur leur site : <https://www.couriranyons.fr/trail-nyons-et-baronnies-tnb/>



Une commande de tee-shirts sera effectuée d'ici la fin de l'année après recherches éventuelles de sponsors afin de réduire nos coûts. Ce sera donc l'occasion de s'équiper pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore ou de renouveler pour les autres. Il n'est pas nécessaire de préciser que, d'après les retours d'expérience, notre tee-shirt se démarque et se distingue facilement offrant une large visibilité lors de nos sorties. En bref : il est beau et nous rend beau (ou plus que nous le sommes !).



EG sera cette année encore présente dans l'organisation de la fête du village de Grignon qui se tiendra le 5 juillet (décalée à fin août en cas de mauvais temps) au plan d'eau. Toutes mains bénévoles seront utiles pour la mise en place le matin, l'aide aux activités l'après-midi ou encore le démontage le soir après le feu d'artifice (Voir Jean-Paul ou Eric). EG s'occupera de préparer les tartes aux pommes pour le dessert du repas (ou vendues avec les crêpes de l'APE). Une vingtaine de tartes (environ 120 à 150 parts) seront nécessaires et toute aide culinaire sera appréciée. Si un ou une volontaire pour aider à la préparation, se rapprocher de Nathalie ou Eric.



Une réflexion est en cours pour la prochaine sortie longue, certainement en automne. Une 1<sup>ère</sup> idée serait du côté de Valmorel. Le regard se pose sur le parcours du maratrail qu'il faudra adapter afin qu'il puisse s'articuler sur 2 distances trail (20-25 km + 15-20 km) et 1 parcours marche et que tous se retrouvent au même endroit au même moment pour le ravito / picnic. **Il y aura aussi la reco de la Petite Frison à Beaufort aux alentours du 20 juillet. Infos à suivre...**



## 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, veste (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 Buillet : secrétaire  
Caroline Rols : secrétaire adjointe  
Karine Gardet : secrétaire adjointe



## SPORT ET SANTE

Chaque matin au réveil, vos tissus corporels sont en quelque sorte déshydratés. Ils nécessitent donc une ingestion de liquides comme de l'eau ou du jus pour hydrater et rajeunir les cellules, tout en éliminant les toxines. Un verre ou une tasse d'eau tiède avec du citron à jeun non seulement aide à étancher la soif plus rapidement que toute autre boisson, mais contient également de nombreuses vitamines et minéraux très bénéfiques pour votre organisme.

Cet agrume, si présent dans notre vie quotidienne, possède d'excellentes propriétés immunologiques pour combattre les infections et prévenir les rhumes ou les refroidissements. De plus, le jus de citron aide à perdre du poids, grâce à ses propriétés dépuratives et à la fibre pectine qu'il contient.

Tout d'abord, il est conseillé d'utiliser de l'eau de source, plutôt que celle du robinet. Ensuite, vous devez la chauffer pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit tiède, sans atteindre l'ébullition. Pressez dans chaque verre ou tasse un demi-citron et n'ajoutez jamais de sucre. Buvez-le tôt le matin et à jeun. En été, si vous préférez, vous pouvez préparer la limonade de la même manière, mais en utilisant de l'eau naturelle ou froide. Cependant, gardez à l'esprit que votre corps mettra plus de temps à la métaboliser.

### **Bienfaits de boire de l'eau tiède avec du citron**

#### **Aide à la digestion**

Le jus de citron aide à la digestion et élimine les toxines de votre organisme. Ses propriétés digestives contribuent à apaiser les symptômes causés par l'indigestion, tels que l'acidité, les brûlures d'estomac, les gaz ou les nausées. Le citron aide à neutraliser ces symptômes désagréables.

#### **Stimule votre système immunitaire**

La vitamine C présente dans les citrons contribue à renforcer le système immunitaire. De plus, le jus contient de l'acide ascorbique, dont les propriétés anti-inflammatoires et les saponines aident à prévenir les rhumes et la grippe, tout en étant un excellent allié contre les bactéries.

#### **Aide à brûler les graisses**

L'une des propriétés les plus bénéfiques de l'eau tiède avec du citron est qu'elle doit être consommée à jeun. Les citrons sont riches en fibres de pectine, ce qui signifie une alimentation plus alcaline. Cela favorise la production d'une molécule qui aide à brûler les graisses de votre corps plus rapidement.

#### **Nettoie la peau**

La vitamine C et d'autres antioxydants présents dans ce fruit jaune contribuent à minimiser l'apparition des rides et des taches. En buvant quotidiennement de la limonade tiède, vous obtiendrez une peau saine et éclatante grâce aux propriétés alcalines qui agissent contre les bactéries responsables de l'acné. La vitamine C contenue dans cet agrume rajeunit la peau et la rend plus lisse.

#### **Fournit de l'énergie**

L'énergie que les personnes accumulent provient des atomes et des molécules contenus dans les aliments. Le citron est l'un des aliments avec la plus grande charge d'ions négatifs, ce qui en fait une énorme source d'énergie pour votre organisme. D'autre part, si vous traversez une période difficile et ressentez des symptômes de stress ou d'anxiété, un peu d'eau avec du citron contribuera à améliorer votre système nerveux.



## Détoxifie le corps

L'eau tiède avec du citron est un excellent diurétique. Elle est capable d'éliminer de hauts niveaux de toxines de votre corps grâce à l'acide citrique présent dans les citrons. Boire du jus de citron stimule l'envie d'uriner, ce qui permet de libérer les toxines à un rythme plus élevé.

## Une haleine plus fraîche

En plus d'une haleine plus fraîche, les citrons aident à soulager les douleurs dentaires et la gingivite. Gardez à l'esprit que l'acide citrique peut éroder l'émail dentaire. Il est donc conseillé de se brosser les dents avant de boire le jus de citron avec de l'eau, ou d'attendre un certain temps avant de se brosser les dents si vous décidez de le prendre juste après vous être levé.

## VIE DU CLUB



### Grand Raid 73

Plusieurs adhérents étaient présents au Grand Raid 73 à Cruet le 24 mai sur plusieurs formats de courses : Eric M (le sage) sur le 50 km terminant 1<sup>er</sup> M6/10, en 8h53, sur le 23 km : Xavier en 3h, Claude en 3h32, Anaïs en 3h54, Régis en 4h25 et 2<sup>ème</sup> M6/10 (à 5 secondes du 1<sup>er</sup>) et Martine 1<sup>ère</sup> M6/10 en 4h57. Enfin, sur le 10 km, Jordan termine 2<sup>nd</sup> SEM en 1h11, Thierry 1<sup>er</sup> M2/3 en 1h16 et Rosita 1<sup>ère</sup> M6/10 en 1h40.





Samedi 17 mai, 9h30, parking du mât olympique. La quasi-totalité des adhérents inscrits à la sortie club de printemps est présente, seuls manquent à l'appel les éternels retardataires qui arriveront avec ce fameux ¼ d'heure savoyard. Pas de grandes conséquences puisque nous avons anticipé ce retard.

Départ direction Grenoble puis Valence où nous ferons une pause technique avant de reprendre la route pour la dernière portion de trajet vers St Jean de Muzol pour y pique-niquer en attendant la sortie ludique préparée par le Bureau : une balade en train à vapeur dans les gorges du Doux.



Une aventure à bord d'une voiture d'époque où le confort est presque inexistant mais dont le charme est bien présent. Un coup de sifflet du chef de gare n'est pas sans nous rappeler nos séances de fractionné orchestrées par David, le maniaque du sifflet, la réponse tout aussi sifflante de la locomotive et le convoi s'ébranle tout doucement. Les touristes aux abords de la voie ferrée nous saluent par des gestes amicaux de la main, émerveillés eux aussi par cette vieille chaudière sur roues qui nous transporte.



Le trajet de 8 km à 25 km/h nous emmène à flanc de précipice au-dessus du Doux, traversant ici un tunnel, là un ouvrage d'art. Certains d'entre-nous se sont postés sur la plateforme extérieure de la voiture afin de profiter pleinement de la fumée qui se dégage de la cheminée de la locomotive et de ses particules de charbon... mais aussi du paysage.

Gare de Colombier-le-Vieux, fin de notre trajet aller. Tout le monde sort pour assister au retournement de la locomotive sur une mini rotonde manuelle. Impressionnant de voir une machine de plusieurs tonnes être manipulée par un seul homme qui fera faire le demi-tour de la loco en faisant tourner la rotonde à la seule force de ses bras. Il poussera même l'exercice à lui faire 1 tour ½ !



Le trajet retour se fait par le même chemin, mais sans les fumées ni le charbon puisque la loco est à l'autre bout du train.

La journée se termine par la récupération des dossards à St Agrève, l'arrivée à l'hôtel, piscine ou spa pour certains et un repas pas trop copieux (mais délicieux) pour être léger pour la course du lendemain.



Dimanche 18 mai, c'est la fête des Eric dont 2 spécimens sont parmi nous. Après avoir gratté un peu le pare-brise recouvert d'une couche de gel, les départs de l'hôtel vers St Agrève se font progressivement : les coureurs du 37 km et du 21 km partent les 1ers, suivis par les marcheurs puis les coureurs du 12 et du 7 km. Comme pour l'ordre de départ des courses. La fraîcheur matinale est bien supportable et se dissipera pour faire place à une journée printanière ensoleillée agréable. Des tracés dans le pays ardéchois bien agréables, souvent en sous-bois, quelques portions techniques, de belles vues sur les monts d'Ardèche et pour les coureurs du 37 km, un passage dans les ruines du château de Roche Bonne.





Chacun aura vécu sa course à sa manière et aura pu se faire plaisir, parfois en terminant 1<sup>er</sup> de sa catégorie : Flo, 1<sup>ère</sup> M6 sur le 7 km, Jacques et Rosita, 1<sup>ère</sup> et 1<sup>er</sup> M6 sur le 12 km, sur le 21 km ce sont Nathalie B. 1<sup>ère</sup> M5, Stéphane C. 1<sup>er</sup> M4 et Eric M (l'ainé) 1<sup>er</sup> M7 et enfin Muriel G. se distingue 1<sup>ère</sup> M4 sur le 37 km.

Quelques ombres toutefois au tableau : Jacques, comme à son habitude, est revenu avec une entaille au genou et une au pouce, et Nathalie LB nous aura bien fait peur avec une très mauvaise chute qui lui vaudra l'intervention des secouristes doublé d'un hélipontage vers Annonay. Que chacun se rassure, l'hôpital l'autorisera à sortir après avoir passé un scanner, quelques effets secondaires (maux de tête) persisteront les jours suivants et aujourd'hui tout va pour le mieux grâce à la thérapie « vacances » !

## AGENDA

Juillet - août : Entraînements au départ du pont Albertin,

20 juillet : Reco petite frison à Beaufort

2 / 3 août : Trail de la Frison-Roche

2 septembre : reprise nouvelle saison

7 septembre : Rando au Soplat des Nants

## Les entraînements

- Mardi 18 h 15 : parking m... e, course et marche dyn...
- Jeudi 18 h 15 : cou... de Grignon, marche...ât olympique
- samedi 9h... d'Albertville
- dimanche... ou marche dyn...
- ... : parking du mât olympique... selon SMS du jeudi si m... n heure et lieu de RDV)

REPRISE LE 2 SEPTEMBRE

## Les courses avec participation EG 2025

- EDF trail – Aigueblanche, 12/13 oct
- Corrida de Noël – Faverges – décembre 2024
- Grand raid – Cruet – mai 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



## L'IMPERTINENCE DU MOIS

« Un écrivain qui se livre, c'est un peu comme un canard qui se confie. »

Anonyme