

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 17 | FEVRIER 2022 |



A LA UNE

Un mois de janvier relativement froid qui n'aura pas eu raison de notre détermination à fouler nos chemins : une participation correcte de chacun d'entre nous lors des différents rdvs aux entraînements ainsi qu'à la PPG et une galette toujours très appréciée. Une trentaine d'adhérents étaient présents ce dimanche 16 janvier dernier dont 17 sur le groupe course partis sur les hauteurs d'Albertville à la recherche du soleil et une dizaine sur le groupe marche. Tout le monde s'est rejoint au mât olympique pour se partager les galettes frangipanes et anis, arrosées de jus de pomme et de cidre. Un beau moment de convivialité comme on les aime.

Février devrait voir se tenir notre traditionnel repas du club sous réserve malheureusement des contraintes sanitaires imposées, qu'elles soient à titre individuel (test, vaccin, etc) ou à titre collectif (autorisation d'un rassemblement de plus de 50 personnes en intérieur), le tout régi par la possibilité du restaurateur retenu d'organiser ce repas. A suivre... Nous nous retrouverons aussi le 5 février pour une sortie découverte raquettes – ski de fond et picnic aux Saisies en fonction de la météo.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Février

Repas du club

Février

Raquettes – ski de fond

Mai

Sortie club de printemps

INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

Le rôle du sport dans la santé.
En page 4

VIE DU CLUB

Les courses avec participation EG

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

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison



AGENDA

5 février : sortie raquettes – ski de fond

18 février : repas du club

mi-mars : raquettes au clair de lune

30 avril – 1^{er} mai : sortie de printemps

+ d'infos

Le chiffre du mois : 102

C'est le nombre d'adhérents au club, la dernière adhésion étant Daniel (Dany). Bienvenue à lui !



D'autres infos

La sortie club de printemps est sur les rails. Les invitations sont lancées et nous attendons vos retours pour le 15 février 2022. Cette sortie se fera donc le week-end du 1^{er} mai à Sauxillanges sur le trail de l'Améthyste. Plusieurs distances sont prévues : 12 km en solo ou en duo avec 450 D+, 23 km et 1140 D+, 37 km et 1880 D+. Une marche de 13 km est aussi au programme. De quoi contenter chacun sur la distance qui lui est agréable.

Vous retrouverez la fiche d'inscription au bas de la feuille 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



3 €



30 €



3 €

SPORT ET SANTE

Le groupe course avant la galette...



SPORT ET SANTE

Quel rôle peut jouer le sport dans la recherche du bien-être physique et psychique ? Cette section tente de donner des pistes pour répondre à cette interrogation, en traitant différents sujets tels que les bienfaits du sport en matière de prévention pour la santé et son rôle dans le combat contre certaines maladies, ou encore l'impact des campagnes de santé publique.

Santé, sport & bien-être

Au cours des dernières décennies, une baisse progressive du niveau de l'activité physique journalière a été constatée dans les pays industrialisés. Pour la plupart des personnes, les efforts physiques ont été majoritairement réduits que ce soit au travail, dans les tâches domestiques, dans les transports ou dans les loisirs. Bien que les risques de santé diffèrent selon les pays et les régions, il semble que l'inactivité physique soit un facteur important dans l'apparition de maladies non-transmissibles. L'activité physique peut, dans de nombreux cas, contrer les effets de l'inactivité sur la santé.

Les bénéfices du sport et de l'activité physique sur la santé

Bien que les premières recherches sur l'activité physique et la santé datent des années 1950, des importantes avancées sont perçues entre 1980 et 1990. Il existe aujourd'hui d'innombrables résultats scientifiques attribuant au sport et à l'activité physique des effets positifs sur les modes de vie. Les effets directs de la pratique régulière de l'activité physique sont particulièrement apparents dans la prévention de nombreuses maladies chroniques comme le diabète, le cancer, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, la dépression et l'ostéoporose.

Sport, activité physique et facteurs de risque pour les principales maladies

Une bonne compréhension des maladies les plus répandues et des facteurs de risque est cruciale pour comprendre le rôle de prévention et de promotion que le sport peut jouer dans le domaine de la santé. Dans les pays développés, le sport est largement utilisé comme outil d'éducation dans les communautés en ce qui concerne les facteurs de risque associés au VIH/SIDA. Alors que le VIH/SIDA ainsi que d'autres maladies contagieuses continuent à affecter des millions de personnes partout dans le monde, on constate de nos jours une augmentation significative du nombre de maladies non-transmissibles liées aux nouveaux modes de vie, à l'inactivité physique, à une alimentation déséquilibrée et à la consommation de tabac.

Le sport pour combattre les maladies transmissibles

La Banque Mondiale avance qu'au niveau mondial, les maladies transmissibles sont les principales causes de décès chez les enfants, mais qu'elles sont aussi des causes importantes de la mortalité adulte dans les pays en voie de développement. Ensemble, ce sont plus de 15 millions de morts par année, dont 80% dans les seuls pays en voie de développement.

Les implications pratiques des programmes sport et santé

La combinaison optimale du type, de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique pour les différentes populations n'est pas connue. Toutefois, il existe un consensus commun : une activité physique régulière d'au moins 30 minutes et d'intensité modérée est recommandée pour bénéficier d'un mode de vie sain. Il est également important de choisir des activités présentant un intérêt culturel pour les individus les pratiquant.

Le sport et les campagnes de santé publique

En 2002, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a choisi 'l'activité physique' comme thème de sa Journée mondiale de la Santé. Depuis cette année, le 6 avril est devenu la Journée mondiale de l'Activité Physique. Cette initiative est un excellent exemple de la promotion de la santé au travers de l'activité physique.

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 mât olympique, Course
- Samedi : selon sms du jeudi – PPG 10h stade d'Albertville avec pass sanitaire
- 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 vraie paresse, c'est de se lever à 6 heures du matin pour avoir plus de temps à ne rien faire. »

...

Tristan Bernard



« Retrouvons-nous, vraiment !!! »

La prochaine sortie club (**trail et rando**) les 30 avril et 1er mai 2022 à **Sauxillanges** (Issoire, Puy de Dôme) au trail de l'Améthyste

Les épreuves se déroulent le DIMANCHE 1 mai 2022 dans le parc régional du Livradois.

35/40 places disponibles.

Courses et rando

- ✓ Trail Epopée 37 km/1880 D+ Parcours très agité. Sentiers escarpés avec des vues somptueuses sur le massif du Sancy et le Puy de Dôme.
- ✓ Trail aventure 23km/1140D+ Escarpé et engagé. Un parcours plein de belles surprises.
- ✓ Trail Découverte 12km/ 450D+ Accessible à tous sur le plan technique mais exigeant et engagé
- ✓ Rando 13km/400m D+ Parcours reprenant en partie le parcours du 12 km avec rencontre avec les coureurs.

Le programme :

Samedi 30 avril

- ✓ Départ Albertville, horaire à définir (pique-nique le midi)
- ✓ Soir Hébergement et repas à l'hôtel.

Dimanche 1er mai

- ✓ Courses et rando
- ✓ Dimanche midi repas proposé par l'organisation.
- ✓ Retour Albertville fin d'après-midi.

Merci de faire retour de ton inscription par retour de mail à eg.marche.trail@gmail.com

pour le 15/02/2022

+ d'infos 0686558873

NOM

Prénom

participera à la sortie club Sauxillanges 30 avril et 1er mai 2022

Je choisis :

- 37 km
- 23 km
- 12 km
- Rando 13 km
- accompagnant