

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 21 | JUIN 2022 |



A LA UNE

Le début du mois a été marqué par notre sortie club de printemps à Sauxillanges pour le trail de l'Améthyste. 25 adhérents avaient répondu présent, engagés pour 5 d'entre eux sur la marche, 12 sur le 12 km et 7 sur le 23 km. Le temps était aussi de la partie puisqu'un grand soleil est venu agrémenter cette sortie. Chacun s'accorde à dire que les parcours étaient magnifiques et bien costauds. Vous pourrez retrouver en fin de feuille EG un petit compte rendu imagé.

Une belle sortie club qui, nous l'espérons, donnera envie à chacun de venir au trail des Côtes-Roties en octobre pour la sortie d'automne.

Ce même 1^{er} week-end se déroulait à Albertville le City-Run, une course caritative au profit de la lutte contre le cancer, auquel 9 de nos adhérents ont participé. Et là aussi, une floppée de bons résultats avec podium pour Joan (M3), Céline (M1) et Jean-Louis (M5). Participaient aussi : Cécile, Fanou, Véronique, Mireille, Christian et Jorge. Bravo à toutes et tous.

La Fort du Mont étant déplacée en septembre, la participation d'EG se fera pour cette course sur la prochaine saison. En lieu et place se tiendra le Trail de Tamié, le 12 juin qui fera donc partie des courses avec participation EG.

VIE DU CLUB

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

AGENDA

Août

Rando / pique-nique

Octobre

Sortie club d'automne

INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 5

SPORT ET SANTE

J'peux pas, j'ai piscine !
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 / pique-nique

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.



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, 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



SPORT ET SANTE

L'équipe des marcheurs et le trophée souvenir de ce week-end au trail de l'Améthyste à Sauxillanges



SPORT ET SANTE

Si tous les sports sont bons pour se dépenser et préserver sa santé, des chercheurs ont voulu savoir quelle activité physique était la plus recommandée pour la santé, notamment pour se prémunir contre les maladies cardiovasculaires.

Pour garder un cœur en forme, l'activité physique fait partie des premières règles d'or. Quel que soit le sport, l'âge, le niveau d'entraînement, les effets du sport sur l'activité cardiaque ne peuvent être que bénéfiques. Toutefois, des chercheurs de l'université de Sydney affirment dans une récente étude que les niveaux de prévention des risques de santé, et notamment cardiaques, diffèrent en fonction des sports pratiqués.

Il apparaît que pour éviter et retarder le plus possible la survenue de maladies cardiovasculaires, le sport tout indiqué ne serait pas forcément celui que l'on croit. Leurs conclusions montrent en effet que le cyclisme, la natation, l'aérobic et les sports de raquette offrent de meilleurs avantages pour l'espérance de vie que la course.

Les chercheurs ont analysé les données de 11 enquêtes menées en Grande-Bretagne entre 1994 et 2008, avec un total de 80.306 adultes atteints de 52 ans. Dans chacune des enquêtes, les participants ont été interrogés sur le type d'activité et le temps d'exercice physique pratiqué, d'une intensité assez élevée pour les faire transpirer. Seuls 44% des répondants respectaient le quota d'activité physique hebdomadaire recommandé.

Les activités d'endurance loin derrière

Les activités physiques notées comprenaient des tâches ménagères lourdes (jardinage, bricolage) et les six formes les plus populaires de sport : le cyclisme, la natation, l'aérobic (fitness, gymnastique, danse), le jogging, le football et les sports de raquette (badminton, tennis, squash). La survie de chaque participant a été suivie pendant une période de neuf ans, durant laquelle 8.790 personnes sont mortes de toutes causes confondues et 1.909 d'une maladie cardiaque.

Après avoir pris en compte les facteurs de risques, l'analyse des données indiquait des chances variables de décès selon le type de sport pratiqué. Par rapport aux répondants qui ne pratiquaient pas l'un des sports cités, le risque de décès par n'importe quelle cause était 47% inférieur chez ceux qui jouaient au sport de raquette, 28% plus faible chez les nageurs, 27% plus faible chez les amateurs d'aérobic, et 15% plus faible chez les cyclistes.

Aucune association n'a été notée pour les coureurs ou ceux qui pratiquaient du football. Lorsque les chercheurs ont examiné le risque de décès par maladie cardiaque et accident vasculaire cérébral, ils ont constaté que jouer au sport de raquette était associé à un risque inférieur de 56%, de 41% pour la natation et de 36% pour l'aérobic.

L'intensité et la régularité jouent également

Encore une fois, l'analyse a montré que ni le jogging, ni le football, ni le cyclisme n'étaient associés à un risque significativement réduit de décès par maladie cardiovasculaire. Les scientifiques ont tout de même constaté un risque réduit de 43% de décès toutes causes confondues et un risque réduit de 45% de décès par maladies cardiovasculaires chez les coureurs, par rapport à ceux qui ne pratiquaient pas du tout ce type de sport.

Parmi les adeptes, peu d'entre eux s'y adonnaient régulièrement, ce qui pourrait expliquer le faible impact de ces activités sur le risque de décès. Pour certains sports, plus l'intensité, la durée et le volume étaient élevés, plus la réduction du risque était importante, tandis que pour d'autres, une courbe en forme de U émergeait, indiquant qu'une intensité plus faible était plus bénéfique.

"Nos résultats indiquent que ce n'est pas seulement 'combien de temps' et 'combien de fois', mais aussi 'quel type d'exercice pratiqué' qui peut faire la différence", a déclaré l'auteur principal de l'étude Emmanuel Stamatakis, pour qui ces conclusions sont une raison de plus pour vanter les mérites d'un sport régulier comme un bon moyen de rester en bonne santé.

Mais ces derniers tiennent tout de même à préciser que ces résultats sont à prendre avec précaution, compte tenu de la période relativement courte de l'étude, du fait que certains sports se pratiquent plus facilement tout au long de l'année, que les changements du niveau sportif des participants n'ont pas été suivis, et que le lien précis de cause à effet n'a pas été déterminé. Si la participation à des sports spécifiques peut avoir des avantages significatifs pour la santé, le plus important demeure la mise en œuvre de programmes pour promouvoir l'activité physique en général.

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, 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).

MOI, LE
TENNIS,
C'EST PAS
MON TRUC..



FLYM.

L'IMPERTINENCE DU MOIS

« On a tous été jeune et con. Mais ne va pas croire qu'en restant con tu vas rester jeune. »

Améthyste

Un week-end sportif comme on les aime et qui nous manquait puisque la dernière sortie club remontait à... Octobre 2019 ! Départ 10 h d'Albertville en direction d'Issoire. Nous sommes 25 dans un bus de 50 places, autant vous dire que les couples se sont dé-formés, 1 personne par double siège et Stéphane, quant à lui, tel un roi, récupère la banquette arrière pour lui tout seul. On n'est pas serré et nous sommes très calmes, très sages. Cela ne dure pas puisqu'au 1^{er} arrêt pour la pause déjeuner, Robert fait péter un bouchon et arrose la St Robert pour nous mettre en appétit.



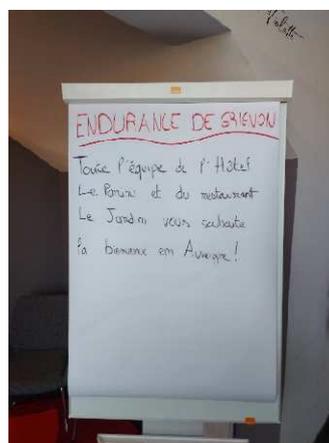
« Qu'on nous apporte les poulardes, les gibiers et autres mets, ce pétillant m'a ouvert l'appétit ! » Bon, on se calme, nous aurons juste droit au sandwich paté-salade, avec cornichon pour les chanceux.

La pause repue, nous terminons ce voyage vers Sauxillanges dans un état semi-comateux où plusieurs d'entre nous font une petite sieste. C'est beau le sport !

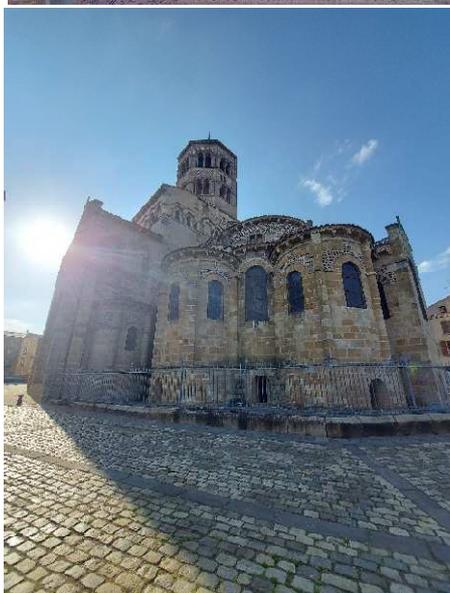
A Sauxillanges, nous récupérons nos dossards et le cadeau d'accompagnement : le magnifique tee-shirt estampillé 10^{ème} édition du trail de l'Améthyste. 2 modèles à se répartir : le 12 ans et la taille S. Connaissant la stature de certaines personnes, ce tee-shirt ressemblera à une brassière lorsque Nathalie l'essaiera. Ok, j'exagère, mais force est de croire que l'auvergnat n'a pas la carrure du savoyard !



Tee-shirt en poche, direction Issoire et notre nid douillet pour la nuit à venir. Superbe accueil à l'arrivée où un paper board nous souhaite la bienvenue. Ce dernier est assisté de 2 charmantes hôtesse qui nous répartissent dans nos chambres respectives... personne au RDC, tous dans les étages. On est des sportifs ou on ne l'est pas !



Et comme chacun a fait sa petite sieste, tout le monde est en forme pour aller se balader en ville, par petits groupes, et fouler les dalles millénaires de l'abbatiale Saint Austremon, joyau d'art roman auvergnat du XI^{ème} siècle.

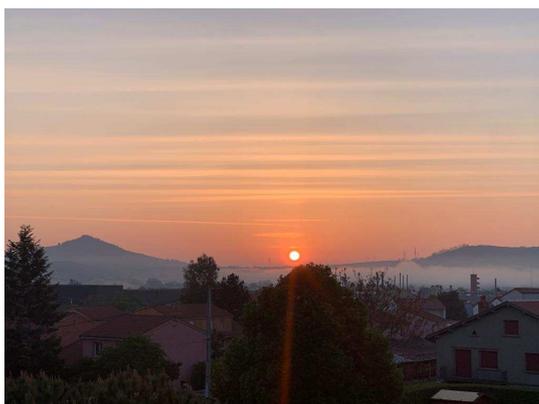


Avant que le soleil ne disparaisse derrière les hauteurs du centre-ville, un premier groupe s'assoit en terrasse d'un café encore ouvert histoire de prendre un rafraîchissement. Nous vérifierons à ce moment là une grande loi universelle sur la multiplicité des assoifés : nous arrivâmes à 4 et par un grand renfort de houblon en pression, nous repartîmes à 22.



Le repas du soir fût un régal, composé de mets auvergnats idéalement proportionnés pour ne pas faire d'indigestion nocturne. La fête battant son plein, tout le monde s'est accordé de racler son assiette de dessert, laissant penser à une cacophonie de grenouilles guiro sur céramique...

La nuit fût chaude mais porteuse d'un sommeil réparateur pour la plupart. Le petit matin offre un lever de soleil sur les monts du Livradois-Forez et malgré la fraîcheur matinale, nous promet une journée chaude et ensoleillée. Il va faire chaud sur les chemins de l'Améthyste.



Nous arrivons à Sauxillanges peu avant 9 h afin de permettre aux marcheurs de débiter leur randonnée. L'organisation de l'évènement en général est quasiment irréprochable, les bénévoles sont amicaux et nous avons même un emplacement de réservé pour parquer le car.

Les 3 groupes sont formés, les marcheurs sont au taquet et déjà partis, les coureurs du 12 sont partis sur la ligne de départ pour encourager ceux du 23 qui s'échauffent tranquillement et modestement.



Les départs sont donnés, avant 9 h pour la marche, 9h30 pour le 23 et 10h pour le 12. Les chemins du parcours sont bien balisés, et présentent des points de vues appréciables. On se croirait presque chez nous. Presque, car le dénivelé, même s'il est aussi important que dans nos montagnes, il est toutefois réparti différemment. Autant nous avons l'habitude de grimper en 1 ou 2 fois l'ensemble du dénivelé, autant à Sauxillange c'est tout au long

du parcours. Les montées sont courtes, parfois intenses et à fort dénivelé, ce qui casse bien les jambes. Mais malgré tout, le plaisir est là et c'est le plus important.



Tout le monde est arrivé, sans bobo, et prêt à dévorer le repas d'après course avec la bière de l'arrivée, bien fraîche et désalérrante. Et pour agrémenter ce temps de repos et de repas, Martine et Eric seront tour à tour conviés sur la plus haute marche du podium, Martine pour sa 1^{ère} place dans la catégorie M6F sur le 12 km et Eric 1^{er} M6M sur le 23 km. Puis ce sera à l'ensemble du groupe EG pour sa représentativité en terme de km parcourus. Magnifique trophée de l'art ancestral auvergnat du XXI^{ème} siècle sculpté dans le bois d'un arbre typique issu du sol local. Ce trophée sera remis par le président Bernard aux époux Magisson qui auront été les seuls à faire un podium individuel.



C'est donc plein d'émotion, et de fatigue, que nous retrouverons le chemin vers Albertville dans un car ô combien silencieux.

Remerciements à Sylvie qui nous a dégotté l'hôtel, Eric (encore 1 !) notre chauffeur, Bernard pour l'organisation du week-end, l'ensemble des bénévoles de l'Améthyste pour leur sympathie et à tous les participants pour leurs courses et leur bonne humeur.