

# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

N° 18 | MARS 2022 |



### VIE DU CLUB

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

### AGENDA

#### Mars

Raquettes au clair de lune - Resto

#### Mai

Sortie club de printemps

### A LA UNE

J'aime bien février : nos libertés s'élargissent, les jours rallongent et il y avait le repas du club. Une belle participation à ce repas puisque nous étions une soixantaine à nous retrouver à l'auberge de Venthon autour d'un repas et l'occasion de nous retrouver dans un environnement autre que sportif. Une autre manifestation était organisée en février : la sortie raquettes / ski de fond qui aura mobilisé une vingtaine d'adhérents sur les pistes et chemins des Saisies. Un pique-nique convivial venait clôturer cette journée détente au Signal.

Mars sera l'occasion d'une sortie détente nocturne. Nous vous proposerons une sortie raquettes au clair de lune, avec l'espoir d'un ciel dégagé afin de profiter réellement du clair de lune. Cette sortie est programmée le 19 mars et se fera au col de l'Arpettaz, au-dessus d'Ugine. Pour accompagner cette sortie, un repas sera proposé au refuge du col de l'Arpettaz. Les invitations seront envoyées en début de mois. Croisons les doigts pour qu'il reste un peu de neige sous les raquettes !

### INFOS CLUB

Les entraînements, les partenaires sont en page 5

### SPORT ET SANTE

Marathonien dans la peau...  
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

19 mars : raquettes au clair de lune

30 avril – 1<sup>er</sup> mai : sortie de printemps à Sauxillanges

### + d'infos

Pour la préparation au trail de l'Améthyste, un programme d'entraînement sera proposé et ouvert, bien entendu, à tout le monde. Le plan sera communiqué début de mois de mars.



### D'autres infos

La sortie club de printemps est lancée. 25 adhérents ont répondu présents sur 3 distances : 5 personnes inscrites sur la marche de 13 km, 12 sur le trail de 12 km et 8 sur le 23 km. Il reste maintenant à s'entraîner si l'un ou l'une d'entre nous souhaite accéder à un podium, l'objectif principal étant de prendre du plaisir à se retrouver tous ensemble sur un terrain de jeu différent de notre quotidien. En accord avec l'organisateur, quelques places sont encore disponibles jusqu'au 15 mars.

## 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

Sortie raquettes / ski de fond aux Saisies, l'after...



## SPORT ET SANTE

C'est bientôt la saison des marathons et certains d'entre-nous songent à se lancer ou à y retourner... Ce petit rappel n'a pas pour but d'effrayer celles et ceux qui souhaitent participer à un 1<sup>er</sup> marathon ou un nouveau. Une préparation adaptée et pas trop démesurée pourra en réduire les effets négatifs

### Les effets négatifs d'un marathon sur l'organisme

Courir un marathon est un aboutissement pour de nombreux runners. Si cette épreuve est un objectif et un symbole du dépassement de soi, elle n'est pas sans risque pour l'organisme.

Voici les mauvais effets d'un marathon sur le corps.

Pendant un marathon, le corps paye le prix d'une plaisir. Si des endorphines sont libérées par le cerveau lors d'un marathon, la sensation de plaisir peut cacher des effets bien moins positifs pour l'organisme. Cette course de 42,195km offre une satisfaction, mais aussi des effets secondaires. Le corps gère un effort... Comme pendant n'importe quelle activité physique, l'organisme s'adapte à la dépense énergétique. Il puise dans les ressources en énergie pour alimenter les muscles.

Lors de la pratique intense d'un sport, la température corporelle augmente et une sudation importante a lieu. Dans le cas d'un marathon, on note également une réduction de l'afflux sanguin au niveau du système digestif pour que les muscles en bénéficient en priorité.

Mais cela n'est pas sans conséquences... Et en garde les traces

Ces deux adaptations provoquent respectivement déshydratation et inflammations de la paroi digestive. Mais ce ne sont pas les seuls désagréments provoqués par la course à pied sur des longues distances.

La répétition des entraînements et la course sur une telle distance endommagent fortement les cartilages, notamment au niveau des genoux.

Les muscles sont également énormément sollicités. On remarque des lésions musculaires en raison du marathon, ce qui nécessite une période de repos une fois la course terminée. Les reins sont aussi impactés par une telle course selon une universitaire de l'université de Yale. Le marathon provoque une insuffisance rénale aiguë dans les quelques heures qui suivent.

Dans ce même laps de temps, le système immunitaire est affaibli. L'équipement n'est donc pas le seul responsable d'une éventuelle maladie post-marathon.

Autre organe touché par le sport : le cœur. Il travaille énormément lors de la course à pied. Le rythme cardiaque grimpe pour assurer la circulation des nutriments dans le corps via le sang.

Mais au final, le risque d'accident cardio-vasculaire est bien réel chez les personnes qui font beaucoup de sport ou recommencent une activité physique : il est donc essentiel de passer l'inévitable visite médicale et de se soumettre à des examens plus poussés en cas d'antécédent familiaux ou après 40 ans.

### 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

« Sur les routes, il y avait déjà des bandes réfléchissantes. Maintenant il y roule des voitures intelligentes. »

Marc Escayrol