N° 55 | SEPTEMBRE 2025 |

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB

A LA UNE

Septembre approche à grands pas et sonne l'heure de la reprise pour une nouvelle saison. Nous espérons que ces 2 mois estivaux ne vous auront pas trop fait souffrir de la chaleur. Même l'ombre et la fraîcheur habituelles de la forêt de Rhonne n'ont pas eu la possibilité de vaincre cette canicule qui n'en finissait pas. Cette année encore l'adhésion annuelle se fera principalement par le biais de « Hello-Asso » dont vous trouverez le lien et le QR code en Page 2. La reprise de nos entraînements se fera à partir du 2 septembre au parking du mât olympique pour une nouvelle saison dont le 1er RDV convivial est arrêté au 7 septembre avec une rando/pique-nique au Soplat du Nant où une vingtaine d'adhérents effectueront une montée de 7 km et 600 D+. Une belle mise en jambes pour cette reprise. A suivre aussi en octobre notre sortie club au trail de Nyons-Baronnies dans la Drôme et l'Assemblée Générale fixée au vendredi 24 octobre où seront dévoilés, comme chaque année, les projets que nous vous proposerons ces prochains mois. Il nous reste donc à nous retrouver dès le 2 septembre pour démarrer cette nouvelle saison dans la bonne humeur et pourquoi pas dans le dépassement de soi-même.

SOMMAIRE

Vie du club
Page 2
Les partenaires
Page 3

Sport et santé,
Bilan carbone, du positif ou pas ?
Pages 4 & 5

Portrait
Le mois prochain
P-

Retours d'aventures
bientôt

L'Agenda,
Les Courses
Les entraînements
Page 7

VIE DU CLUB

29 adhérents participeront à la sortie club au trail de Nyons – Baronnies les 11 et 12 octobre. Cet évènement propose 3 distances trail, 10, 20 et 35 km et une randonnée de 10 km sur lesquelles sont inscrits tous les participants. Une visite touristique du côté de Vaison la Romaine devrait être organisée le samedi après-midi avant de prendre le départ dimanche matin sur les chemins drômois.

Plusieurs courses se sont déroulées cet été avec la participation de quelques adhérents EG : La Frison-Roche avec 6 adhérents sur la petite Frison (17 km) et 2 sur la Frison-Roche (42 km). A noter le podium de Caro pour avoir terminée 1ère de sa catégorie et Flo pour son nombre record de participations à cette manifestation (22 participations sur 24 éditions). A Val Thorens ce sont 5 adhérents qui se sont amusé sur les chemins du Val Tho Summit Game raflant par la même occasion 3 podiums pour leurs exploits dans leurs catégories.

Début juillet s'est déroulée la fête de Grignon à laquelle Endurance Grignon participait au niveau de l'organisation. Notre participation nous permet d'encaisser un peu plus de 450 €, somme résultant du partage des bénéfices entre les différentes associations participantes. EG avait pour mission, entre autres, la gestion de la circulation qui s'est révélée efficace en comparaison avec les déboires de l'année dernière. Saluons l'aide bénévole de Corinne, Eliska, Karine, Lise, les 2 Muriel, les 2 Nathalie, David, Eric, Jacques, Jean-Marc, Stéphane et Vincent. Les tartes aux pommes proposées pour le repas ont été confectionnées par Karine, les 2 Muriel et Nathalie B.

Comme l'an passé, les adhésions se font principalement via le site Hello Asso soit en cliquant sur le lien soit via le QR code ci-contre. N'oubliez pas d'y joindre un PPS. Ce site étant gratuit pour les associations, son fonctionnement perdure grâce aux dons des utilisateurs qui le souhaitent. Le Bureau envisage de commander des tee-shirts et la commande se fera sur le nombre de réponses positives à la question posée dans le formulaire d'adhésion. Le prix du tee-shirt reste inchangé à 25 €.

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

Dans les rues bitumées du XXIe siècle, on n'entend plus les foulées des coureurs amateurs comme avant, mais le bruit particulier généré par les mousses comprimées sous des plaques en carbone. Les chaussures qui étaient autrefois des outils presque exclusifs aux sportifs d'élite ont envahi les placards des coureurs récréatifs, devenant des objets fétiches de la progression personnelle. Depuis que Nike a lancé sa Vaporfly 4% en 2017, l'industrie a connu une transformation aussi radicale que silencieuse : la vitesse s'achète. Mais chaque foulée a son prix, et ici il se mesure en kilomètres... et en euros.

La question n'est plus de savoir si elles améliorent la performance ? c'est évident ? mais combien de temps elles la maintiennent. Ce qui commence comme une promesse de record personnel peut finir en déception prématurée. Que se passe-t-il quand une chaussure à 300 euros perd sa magie avant les 300 kilomètres ?

Des pistes à l'asphalte : la course technologique

L'essor des chaussures de running à plaque en carbone s'explique par leur impact direct sur la performance. L'association de mousses supercritiques et d'une plaque rigide en carbone crée une sensation de propulsion à chaque foulée qui, dans le meilleur des cas, se traduit par des secondes gagnées au kilomètre.

"La sensation de courir avec une super shoe est addictive. On a l'impression que le sol nous rend ce qu'il nous volait auparavant", explique Lionel Nattes, coureur amateur. "Mais il faut aussi comprendre que ces chaussures sont optimisées pour cela : courir vite, pas pour durer de nombreux kilomètres."

Cette phrase résume le dilemme auquel de plus en plus de coureurs sont confrontés : des modèles conçus pour une faible durée de vie, avec des prix qui ne descendent pas en dessous de 250 euros et qui, parfois, se dégradent ou commencent à se dégrader de manière significative dès 200 km. L'équation entre investissement et usage effectif se déséquilibre.

Que se passe-t-il à l'intérieur de la chaussure de running ?

D'un point de vue biomécanique, la perte de propriétés des super shoes ne s'explique pas seulement par l'usure visible de la semelle ou l'abrasion de la tige. La véritable dégradation réside souvent dans l'effondrement progressif de la semelle intermédiaire, cette mousse qui agit comme un trampoline. Lorsque celle-ci perd sa capacité de rebond, l'efficacité mécanique de la foulée diminue considérablement.

Les composés PEBA, TPEE offrent une réactivité supérieure, mais au prix d'une durabilité plus limitée comparée aux mousses EVA traditionnelles. En se comprimant et se dilatant constamment sous des forces d'impact élevées (jusqu'à 3 fois le poids du coureur), leurs cellules se déforment avec le temps, réduisant ainsi le rebond.

Une plus grande transparence de la part des marques serait-elle nécessaire ?

Dans aucune vitrine, fiche technique ou boîte de chaussures de running n'apparaît le chiffre magique : les kilomètres d'utilisation optimale. Les marques préfèrent parler de sensations, de technologie ou de performances, mais omettent l'information clé pour un consommateur averti. Il est vrai que c'est compliqué, mais tout comme pour les pneus d'un véhicule où une marque commence à nous indiquer qu'il est nécessaire de les changer, il serait souhaitable d'avoir un peu plus d'informations pour les chaussures de running et ne pas tout laisser aux sensations.

Ce silence peut engendrer de la méfiance. "Nous ne disons pas qu'une chaussure à plaque carbone se casse au bout de 250 kilomètres. Mais dans de nombreux cas, le retour d'énergie et la réactivité qui justifient son prix commencent à diminuer de façon perceptible à partir de ce seuil", précise Raúl Lozano, coureur d'ultra-distance.

Pour confronter cette perception avec des données, il a été réalisé un test de durabilité avec 11 modèles à plaque carbone durant le premier semestre 2025. Les résultats, bien que non scientifiques, reposent sur l'expérience de coureurs de différents poids, niveaux et styles, qui ont utilisé les chaussures exclusivement pour l'usage recommandé par les marques : compétition et entraînements qualitatifs comme les séries ou les variations de rythme.

Le coût invisible : euros par kilomètre

Pour chiffrer cela concrètement, voici une comparaison type entre une chaussure avec plaque en carbone de durabilité moyenne à faible, qui nous a coûté 280 €, et une chaussure d'entraînement traditionnelle à 150 € avec une durabilité de 700 km :

Chaussure avec plaque en carbone

- Prix : 280 €
- Durée de vie estimée : 350 km
- Coût par kilomètre : 280 € ÷ 350 km = 0,80 €/km

Chaussure traditionnelle sans plaque

- Prix : 150 €
- Durée de vie estimée : 700 km
- Coût par kilomètre : 150 € ÷ 700 km = 0,21 €/km

Différence :

- Coût supplémentaire par kilomètre : 0,80 € - 0,21 € = 0,59 €/km plus cher
- Les chaussures avec plaque coûtent 3,8 fois plus par kilomètre
- Pour chaque 100 km parcourus : 59 € d'écart
- Différence totale d'utilisation : 700 km - 350 km = 350 km de durée de vie en moins

En résumé : on paie plus du double pour un produit qui, dans bien des cas, offre la moitié de la durée d'utilisation. Un investissement valable si l'on recherche la performance maximale lors de jours clés, mais qui ne se justifie pas toujours pour un usage régulier ou à des allures plus modérées. "Beaucoup de coureurs finissent par utiliser leurs chaussures en carbone uniquement le jour de la course pour prolonger leur durée de vie. Et cela change complètement la relation avec le produit", explique Lionel Nattes.

Un marché en pleine transition

Certaines marques ont déjà saisi le signal. Nike, Asics, Hoka ou New Balance proposent des modèles à plaque conçus pour durer davantage, même si cela se fait au prix d'une réactivité légèrement moindre.

"La durabilité et la pérennité vont façonner l'avenir du secteur. On ne peut pas parler d'innovation si l'on continue à fabriquer des chaussures qui ne tiennent que 200 kilomètres", réfléchit Lozano.

L'avenir : un équilibre entre vitesse et bon sens

La technologie continuera d'avancer. Les mousses seront plus résistantes, les plaques plus adaptables, et les chaussures avec plaque pourront nous accompagner sur davantage de séances. Mais en attendant cet avenir, la recommandation est claire :

Si vous courez à des allures élevées et avez un objectif compétitif majeur, utilisez les chaussures à plaque carbone légères uniquement pour des entraînements spécifiques et le jour de la compétition.

Si vous vous entraînez vite, courez souvent en compétition, cherchez une chaussure polyvalente pouvant offrir un meilleur retour sur investissement.

Courir vite, mais aussi avec discernement

Les chaussures à plaque carbone sont là pour durer. Et c'est une bonne nouvelle. Elles ont démocratisé la performance et poussé les marques à innover comme jamais auparavant. Mais elles ont aussi soulevé de nouveaux dilemmes : environnementaux, économiques et pratiques.

AGENDA

2 septembre : reprise nouvelle saison

7 septembre : Rando au Soplat des Nants

11 & 12 octobre : Sortie club à Nyons

24 octobre : Assemblée Générale

Les entraînements

- Mardi 18 h 15 : parking mât olympique, course et marche dynamique
- Jeudi 18 h 15 : course : parking stade de Grignon, marche : parking mât olympique
- samedi 9h45 : 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 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

« Une pomme dauphine, c'est celle qui a fini 2ème à l'élection de Miss Patate ? »

Anonyme

https://endurancegrignon.sportsregions.fr/

mail : eg.marche.trail@gmail.com

Endurance Grignon