

# FEUILLE EG

## LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



### A LA UNE

Les intempéries intrépides de ce mois de novembre ont perturbé nos entraînements mais n'ont certainement pas enlevé notre motivation. Plusieurs d'entre-nous étaient présents lors des journées pluvieuses et notre sortie club à Beaune s'est déroulée sans trop d'anicroches. CR de notre WE en P7. Comme annoncé lors de l'Assemblée Générale, il y aura 3 groupes de formés lors des entraînements du mardi : un 1<sup>er</sup> groupe d'irréductibles grimpeurs, un 2<sup>nd</sup> groupe plus tranquille et un groupe de « travail » pour celles et ceux qui souhaitent progresser. J'invite ici les personnes qui ont un objectif (ou simplement l'envie

de progresser) à se manifester afin de proposer des séances de fractionné ou d'ateliers en côtes adaptées. Nous alternerons fractionné de vitesse et côtes d'une semaine à l'autre. Une séance de VMA sera proposée un samedi matin au stade d'Albertville début décembre. Le 9 décembre se tiendra le téléthon à Esserts-Blay – Grignon – Monthion. Si vous souhaitez participer en tant que serre-file pour la marche ou pour la course, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de Jean-Paul, Karine ou Eric

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

**Doucement mais sûrement**

Pages 4 & 5

Portrait

**Indice : dernier nom sur la liste**

Page 6

Retours d'aventures

**Beaune et Maroc**

Pages 7 à 10

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 11



## VIE DU CLUB

Le Bureau s'est réuni le 13 novembre dernier afin de répartir les différentes commissions ainsi que pour élire les postes. Eric conserve son siège de Président, David est élu vice-président. Jean-Paul et Denis poursuivent leurs rôles de trésorier et trésorier adjoint, la secrétaire Nathalie est secondée par Jean-Luc. Les entraînements sont gérés par Karine et JP pour la marche, assistés de Bernard et Françoise si besoin, par David et Eric pour la course avec l'aide de Lise et Caro pour la PPG avec l'aide ponctuelle de Nathalie. Les animations seront orchestrées par Karine et Jean-Paul avec Eric en soutien, la communication reste à la charge d'Éric.

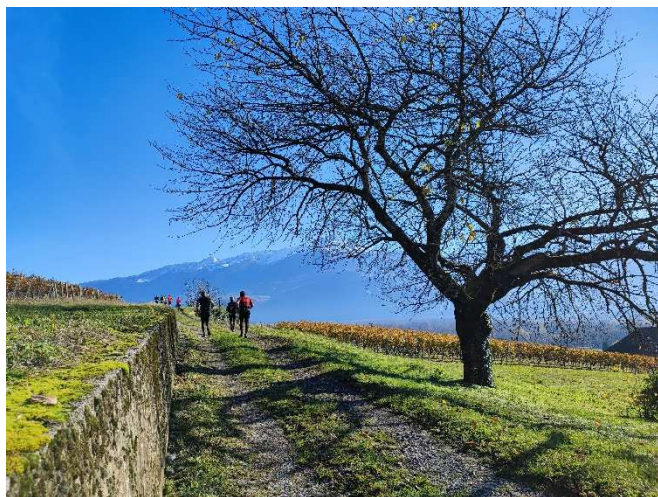


Le Bureau de gauche à droite : Eric, Caro, David, Karine, Jean-Paul, Nathalie, Jean-Luc, Denis



L'une des premières décisions de ce nouveau Bureau a été de choisir la manifestation pour notre sortie club de Printemps : le trail du Laudon à St Jorioz, le 5 mai 2024. Une sortie club sur 1 journée qui nous permettra de proposer la sortie d'automne sur un week-end plus long pour le trail Veni Vici à Nîmes (sous réserve).

A partir du mois de janvier 2024, Greg, O2mains, devient partenaire d'Endurance Grignon. Dans le cadre du partenariat, il propose des remises sur certains massages (voir Partenaires) mais se tient à votre disposition pour tout autre massage, comme par exemple le massage sportif en préparation ou à l'issue d'un challenge. A voir avec lui lors d'une sortie puisque Greg est aussi adhérent (sous condition qu'il accepte de parler boulot en courant...)



Une nouvelle rubrique dans cette feuille EG : le portrait de l'un ou l'une d'entre nous. Chaque mois, un(e) adhérent(e) choisi(e) au hasard répondra à une dizaine de questions aléatoires et y répondra de manière libre, sérieusement ou avec humour et tirera au sort le ou la prochaine « victime » de cet interrogatoire ludique. C'est Pascale W. qui honore cette feuille EG de ses réponses.

## 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

20% 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 - Grignon

Sur présentation carte adhérent : Remise sur massage  
30 min : ~~35 €~~ 30 €  
60 min : ~~65 €~~ 50 €  
90 min : ~~90 €~~ 70 €



### 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, tapis (dans la limite des stocks disponibles)

Contact : L'un des membres du Bureau

Suite aux commandes de nouveaux tee-shirts reçues lors du déplacement à Beaune, un réassort est en cours avec une livraison mi-janvier. Une distribution à ce moment sera organisée... patience...





## **Running de faible intensité : pourquoi c'est le sport le plus sain au monde ?**

Les preuves scientifiques sont claires : la course à pied de faible intensité est une stratégie efficace et durable. Il est prouvé qu'elle améliore la santé cardiovasculaire, qu'elle nous aide à contrôler notre poids, qu'elle est bénéfique pour la santé mentale et qu'elle prévient les maladies chroniques. Toutes ces études nous rappellent que l'essentiel n'est pas la vitesse ou la distance, mais la régularité et le plaisir de faire de l'exercice dans le cadre d'un mode de vie sain. Si la course à pied vous rend paresseux ou si vous craignez de ne pas pouvoir suivre vos partenaires d'entraînement, lisez ce qui suit et vous verrez que la science est de votre côté : il n'est pas nécessaire de courir vite.

Le running de faible intensité est présenté comme une option inclusive et bénéfique, étayée par la science, qui remet en question l'idée selon laquelle seuls les entraînements intenses sont efficaces. Il s'agit d'une invitation à repenser nos routines d'exercice et à adopter des pratiques qui favorisent notre santé à long terme, sans avoir besoin de nous mesurer à nous-mêmes.

### **Les preuves scientifiques des bienfaits du running de faible intensité**

Il est mal vu d'enfiler ses chaussures de running pour courir à un rythme tranquille. Il semble que si votre entraînement n'a pas été intense, vous ne vous êtes pas entraîné. Pourtant, la course à allure lente est de plus en plus reconnue pour ses nombreux bienfaits pour la santé, et la science le confirme. Il n'est pas nécessaire de pousser son corps à la limite pour obtenir des résultats significatifs. Examinons donc de plus près les preuves qui étayent cette affirmation.

Une étude clé qui met en lumière les bienfaits du running de faible intensité a été menée par des chercheurs dans le Journal of the American College of Cardiology. Cette longue étude a porté sur plus de 55 000 adultes sur une période de 15 ans afin d'évaluer les effets du running sur la santé. Les résultats ont été révélateurs : ceux qui couraient, ne serait-ce que 5 minutes par jour à faible allure, présentaient une réduction significative des décès liés aux maladies cardiovasculaires par rapport aux non-coureurs.

Ce qui est surprenant, c'est que le fait de courir plus longtemps ou à une intensité plus élevée n'a pas amélioré de manière substantielle ces bénéfices.

### **Métabolisme et contrôle du poids : des avantages durables**

Une autre étude publiée dans Obesity Reviews s'est intéressée à la manière dont les exercices de faible intensité affectent le métabolisme. Les résultats indiquent que le running de faible intensité peut aider à maintenir un métabolisme actif et à contrôler le poids plus efficacement que des entraînements sporadiques de forte intensité. En effet, les exercices modérés peuvent être pratiqués plus régulièrement et sur de plus longues périodes, ce qui contribue à augmenter la dépense calorique totale. Ainsi, si vous devez choisir entre sortir 2 jours par semaine et courir à intensité maximale pendant 50 minutes ou sortir 4 jours par semaine et courir pendant 30 minutes à un rythme très doux, si votre objectif est de perdre du poids, optez pour le deuxième choix.

### **Impact psychologique : courir pour le mental**

La relation entre le running de faible intensité et la santé mentale a également fait l'objet de nombreuses études. Dans The Lancet Psychiatry, par exemple, des chercheurs ont constaté que 150 minutes d'activité physique hebdomadaire, dont le running de faible intensité, étaient associées à

une réduction de 30 % des jours de mauvaise santé mentale. Ce type d'exercice agit comme un antidépresseur naturel, libérant des endorphines et améliorant la régulation de l'humeur.

### **Running et prévention des maladies**

La prévention des maladies chroniques est un autre des principaux avantages du running de faible intensité. Une étude publiée dans Diabetes Care a montré qu'un exercice modéré, tel que la course à pied de faible intensité, a un effet protecteur contre le diabète de type 2. En outre, ce type d'activité physique est moins susceptible de provoquer des blessures, ce qui permet une pratique régulière et à long terme, essentielle pour la prévention des maladies.

### **L'impact sur la longévité : courir lentement pour vivre plus longtemps**

La recherche a également montré que la course à pied à faible intensité peut augmenter l'espérance de vie. Une étude publiée dans Progress in Cardiovascular Diseases a révélé que les coureurs ont une espérance de vie supérieure de 3 ans à celle des non-coureurs. Il est intéressant de noter qu'aucun avantage supplémentaire en termes de longévité n'a été constaté en augmentant l'intensité ou la durée de l'exercice.

L'étude a analysé un large échantillon de coureurs et de non-coureurs, en tenant compte de variables telles que l'âge, le sexe, l'indice de masse corporelle, les habitudes de consommation de tabac et d'alcool, ainsi que d'autres facteurs de santé. Les résultats ont montré que les coureurs, quelle que soit la quantité d'exercice qu'ils pratiquent par semaine, avaient une espérance de vie nettement plus longue. C'est vrai en particulier pour ceux qui ont suivi des programmes de running de faible intensité. Ils ont bénéficié des mêmes avantages en termes de longévité que ceux qui ont participé à des programmes de running plus intenses et plus fatigants.

### **Mécanismes biologiques impliqués**

Les chercheurs suggèrent que le running de faible intensité peut contribuer à l'allongement de la durée de vie par le biais de plusieurs mécanismes biologiques. Par exemple, il a été démontré qu'il améliore la santé cardiovasculaire en abaissant la tension artérielle, en augmentant la sensibilité à l'insuline et en améliorant les profils lipidiques sanguins. En outre, un exercice modéré peut réduire l'inflammation chronique, un facteur connu de vieillissement et de nombreuses maladies liées à l'âge.

### **Qualité de vie et vieillissement en bonne santé**

Au-delà du nombre d'années vécues, l'étude s'intéresse également à la qualité de ces années. La course à pied de faible intensité est associée à une meilleure qualité de vie et à un vieillissement en bonne santé. En effet, un exercice modéré est moins susceptible de provoquer des blessures et peut être pratiqué de manière régulière tout au long de la vie. Cela permet aux individus de rester actifs et mobiles à un âge avancé.

### **Et si nous prescrivons le running ?**

Les résultats de cette étude devraient avoir des implications importantes pour la politique de santé publique. La promotion du running de faible intensité en tant que forme d'exercice accessible et efficace pourrait constituer une stratégie clé pour améliorer la santé globale de la population et augmenter l'espérance de vie. De plus, en tant qu'activité peu coûteuse et facilement accessible, elle a le potentiel de toucher un large public sans nécessiter d'équipement coûteux ou d'abonnement à une salle de sport.

## L'INTERVIEW

Nouvelle rubrique : Chaque mois nous ferons le portrait d'un ou une adhérent(e) qui tirera au sort une dizaine de questions, 5 d'ordre général et 5 de type « portrait chinois ». Il ou elle y répondra de manière franche, ludique, sincère. A la fin de l'entretien il sera proposé de tirer au sort le nom de la personne qui sera interviewée le mois prochain.



### 5 questions à **Pascale Wit**

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

Pascale : « J'ai 46 ans, 2 enfants de 16 et 18 ans, je travaille au service Approvisionnements chez Staübli et j'aime le sport. »

EG : « Depuis combien de temps es-tu à Endurance Grignon ? »

PW : « J'ai adhéré au club en septembre 2020, mais cela s'est très vite terminé puisqu'il y a eu le 2<sup>nd</sup> confinement en octobre. Auparavant je courais seule et j'avais envie de courir en groupe et aussi de sortir un peu de ma zone de confort. Et ce qui me plaît avec EG c'est que ce n'est pas dans la recherche de la performance, le rythme est adapté à mes capacités. »

EG : « Quelle est la 1<sup>ère</sup> chose que tu fais le matin en te levant ? »

PW : « Je bois de l'eau ! Un demi litre ! »

EG : « Quel style musical t'inspire le plus ? »

PW : « Je n'ai pas de style particulier, je suis plutôt éclectique. J'aime surtout les musiques gaies, rythmées. »

EG : « Au cinéma, tu es plutôt « testostérone » ou « mouchoirs » ? »

PW : « Mouchoirs ! Mais pas les films tristes, plutôt les films émotionnels, romantiques. En ce moment, ce sont les films « cul-cul » comme les films de Noël... »

### Portrait chinois :

Si tu étais un des 5 sens ? PW : « La vue ! parce que j'apprécie de voir les paysages, montagnes... »

Si tu étais un paysage ? PW : « La montagne en été dans un no-man's land. »

Si tu étais un objet du quotidien ? PW : « Une tasse de thé... avec le chocolat noir qui l'accompagne. »

Si tu étais un évènement historique ? PW : « La découverte du feu »

Si tu étais un gros mot ? PW : « Merde ! »

Le mois prochain, un autre adhérent sur la sellette.  
Indice : doyen





Sortie club d'automne

Semi-marathon et Foulées Beaunoise de la vente aux enchères des Hospices de Beaune

Le week-end des 18 et 19 novembre se déroulait notre sortie club d'automne à Beaune où 32 adhérents avaient répondu présent. 6 sur la marche : Karine, Marie-Christine, Maryline, Pascal, Franck et Régis F. Une marche improvisée sur le parcours du 10 km à travers les vignes beaunoises en passant par Volnay. Les marcheurs sont partis assez tôt afin d'immortaliser sur pellicule le passage des coureurs un peu avant la ligne d'arrivée. La météo n'annonçait pas ou très peu de pluie avec cependant des températures assez fraîches... Météo presque idéale donc, et quand on marche ou court, on n'a pas froid !



Les coureurs rejoignent l'aire de départs en petites foulées avant que les participants du 10 km ne prennent place dans les starting-blocks. Parmi eux : Corinne, Dominique, Libellule, Marie, Martine, Rosita, Valérie, Claude, Christian, Eric, Jacques, Jean-Louis, Jean-Marc, Jean-Paul, Olivier, Régis D. et Robert. C'est noyés dans la foule (2000 participants) qu'ils s'élanceront, les uns déjà au taquet, les autres sur leurs talons, sur ce parcours à travers les vignobles aux noms prestigieux. Et au milieu de ces 2000 coureurs s'est distinguée Libellule en allant chercher sa coupe et son lot de bouteilles réservés à la 1<sup>ère</sup> des M7F. Rosita se classe tout de même 2<sup>ème</sup> M6F à 25 secondes de la 1<sup>ère</sup>...

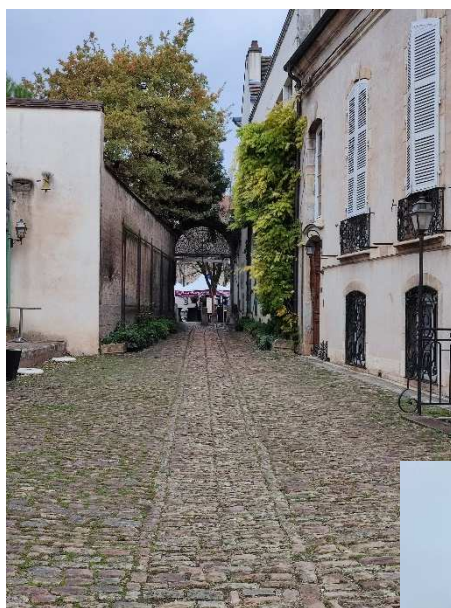
Quelques 20 minutes après le 10 km, c'est au tour du Semi-marathon de prendre le départ sur les talons de Denis Brogniart. La foule est encore plus dense, 2200 coureurs à l'arrivée, et les 9 adhérents EG se sentent un peu comme des sardines ! Ces sardines sont : Joan la locale de l'étape venue nous saluer, Anne-Marie, Caroline, Lise, les 2 Muriel, David, Denis, Eric et Osman. Le parcours du semi est identique à celui du 10 km sur les 5 premiers et derniers km. La boucle supplémentaire de 10 km passait par Meursault et son château. Malgré ce ciel grisâtre, le paysage est très agréable et les ravitos sont dotés de verres de vins locaux. Il aurait été vraiment dommage de ne pas faire honneur à tant d'attention ! Sur la dernière ligne droite les semi-marathoniens seront encouragés par les marcheurs et les coureurs du 10 km faisant résonner haut et fort le nom d'Endurance Grignon.



Après que chacun ait récupéré sa bouteille de bourgogne de finiser, nous rejoignons Dijon pour le diner et la nuit. La salle du repas nous était exclusivement réservée et malgré un petit couac sur la suffisance dans le choix des plats, chacun aura pu décompresser de cet après-midi sportif en se laissant même à aller esquisser quelques pas de danse.

Retour sur Beaune le dimanche matin pour un temps libre dans la foire des vins de Beaune, les uns à la découverte des Hospices ou des différents monuments du vieux Beaune, les autres à musarder au gré des tentes de la foire et de ses orchestres ambulants, pour tous à profiter des produits du terroir local mais aussi régional, voire national (on peut dire national quand sont proposés les Bretzel et les huîtres...)

Après avoir attendu nos deux rêveuses que sont Anne-Marie et libellule (peut-être encore grisée de sa coupe) un peu perdues dans ces nombreuses ruelles et au milieu de ces nombreux badauds, nous reprendrons la route vers Albertville au terme d'un week-end passé somme toute dans la bonne humeur et le festif.





**TREK ROSE TRIP au Maroc – Retour sur une Grande Aventure par Martine**

Au bout d'une année de préparation, le jour tant attendu est arrivé. Nous franchissons l'entrée du camp au son de la musique marocaine. Nous sommes si contentes d'être là. Nous sommes agréablement surprises par l'organisation du camp. Des dizaines de tentes sont alignées dont certaines réservées aux sanitaires ou à l'organisation (croix rouge, podologues, étiopathes, association caritative....). Nous découvrons la tente qui nous est attribuée, petite mais le principal y est : un bon matelas, oreiller et couverture. Sans attendre, nous partons régler tout le côté administratif et médical.



Nous récupérons nos 3 cartes, nos repas déshydratés du midi, tee-shirt... pour la journée solidaire. Il ne faut pas oublier que nous sommes là aussi pour soutenir 4 associations. D'un commun accord, Chloé sera responsable du Tripi (balise pour le calcul des distances). Nous aurons toutes les deux la lourde charge de trouver les caps, en cas de désaccord Nadège fera l'arbitre. Quant à Nadège, elle sera chargée de trimballer toute la journée un sac poubelle pour ramasser les plastiques et sera responsable de la balise de sécurité (dans le cas où l'on se perde dans le désert). Nous avons chacune notre rôle. Maintenant que tout est réglé, c'est le cœur léger que nous allons prendre notre premier repas marocain. Bien sûr, nous faisons connaissance avec d'autres équipes et c'est dans une certaine euphorie que l'après-midi se passe. Mais il faut aussi penser aux choses sérieuses et préparer notre première boucle. Carte, boussole et règle topographique sont indispensables pour faire notre tracé et prise de cap.



1er jour, boucle B3 23km et 11 balises dont 2 virtuelles (notre grande inquiétude) et surtout trouver le tracé le plus court. Nous sommes très concentrées, il ne s'agit pas de partir à l'opposé ! il est temps maintenant d'aller ranger nos affaires, une bonne douche, briefing, repas et dodo. Demain debout 5h45 avec un bon petit déjeuner et réveil musculaire. Surtout ne rien oublier, nos 2 litres d'eau, le repas, des barres énergétiques, la boussole et la crème solaire et la casquette. le soleil cogne fort 42° quand même ☀️☀️☀️

Et c'est parti !!! C'est ainsi que nous ferons nos trois jours de trek dans des paysages extraordinaires : dunes de sable, regs (désert de pierres), lacs et rivières asséchés, lever du soleil sur les dunes... tout simplement magique. Nous étions parfois seules, et parfois avec d'autres équipes. Bien que concurrentes nous étions toujours bienveillantes entre nous. La situation pouvait être cocasse quand il fallait expliquer la direction à prendre "tu vois le petit rocher, la petite branche à droite, et bien c'est là qu'il faut aller..." il fallait vérifier régulièrement le cap pour ne pas se perdre et trouver nos balises et il faut reconnaître qu'au bout de 8 heures de marche notre cerveau est un peu "embrumé" d'où nos quelques kilomètres supplémentaires le premier jour. Mais nous avons toujours trouvé nos balises et nous n'avons pas eu de pénalité, donc nous sommes contentes. Nous avons aussi peur d'arriver la nuit mais non, nous étions là





pour le goûter et le thé (on reconnaît bien là les gourmandes). Le reste de l'après-midi passait très vite. Il nous fallait + d'une heure pour préparer l'étape du lendemain.

Pour notre 2ème journée, boucle B2, 20km 9 balises dont 1 virtuelle. Nous avons marché durant 4 heures dans les dunes de sable, à les monter, à les descendre. C'était assez éprouvant pour les jambes mais nous étions bien préparées. Pas une ampoule, pas de petit bobo. Nous étions bien loin de nos sentiers alpins mais quel plaisir de partager cela avec ma fille et Chloé.

3ème jour, boucle B1 21km, 11 balises dont 2 virtuelles. Là, nous étions au point, pas d'erreur de navigation mais une petite tempête de sable. Il nous fallait bien ça pour terminer en beauté.

Malheureusement pour nous, le tableau idyllique a été terni par une grosse épidémie dont j'ai souffert ainsi que Chloé. Nous n'avons pas pu faire la journée solidaire et la soirée de clôture où toutes les associations étaient présentes pour recevoir les dons des équipes et de l'organisation. Le camp qui nous paraissait si bien organisé nous a paru non adapté dans ces circonstances. Le personnel médical et les bénévoles, avec toute leur bonne volonté, ont vite été dépassés et l'organisation n'a pas été à la hauteur de la situation. C'est regrettable.



S'il n'y a qu'une chose à retenir, ce sont les paysages du désert de Merzouga, le bonheur d'entendre le bip qui validait les balises et nos fous rires devant des situations peu probables.



Merci à tous de nous avoir permis de vivre cette aventure qui reste malgré tout exceptionnelle.



## AGENDA

9 décembre : Reprise de la PPG au stade d'Albertville

9 décembre : Téléthon Esserts-Blay - Grignon - Monthion

15 décembre : Corrida de Faverges, course 10km ou marche 5km, déguisée (part. EG)

17 décembre : Vin chaud

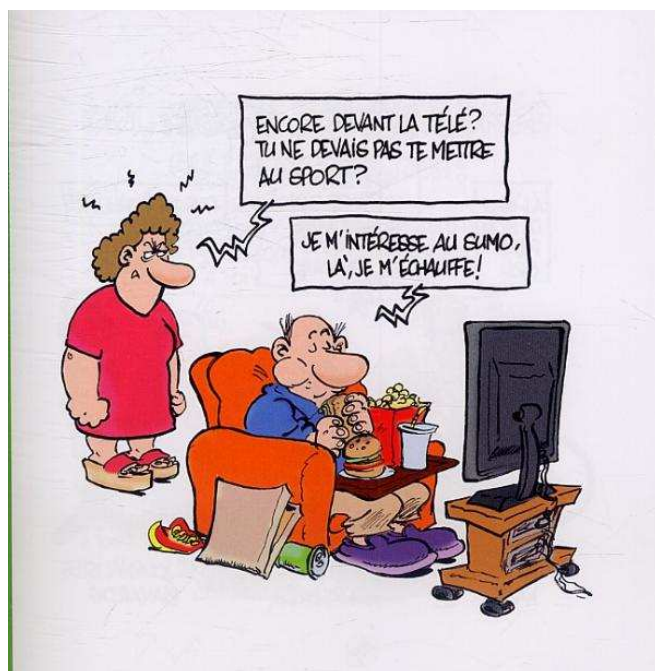
## Les courses avec participation EG

- o Fort du Mont 2023 – Albertville
- o Corrida de Noël – Faverges - 15/12/23
- o Trail du Mont St Michel – Barby - 14/04/24
- o Trail de Tamié – Mercury - 09/06/24
- o Trail du lac noir – Monsappey - 06/24
- o Mad Trail – Valmorel – 13 & 14/07/24

Les remboursements, dans la limite de 40 € par personne seront effectués en fin de saison, lors de l'AG 2024 sous réserve de la présence physique

## Les entraînements

- o Mardi 18 h 15 : parking du mât olympique, course et marche dynamique
- o Jeudi 18 h 15 : parking du mât olympique, course
- o samedi 10 h : PPG au stade d'Albertville (stade fermé les 16, 23 et 30/12)
- o dimanche 9 h : parking du mât olympique, course et marche dynamique (ou selon SMS du jeudi si modification lieu de RDV)



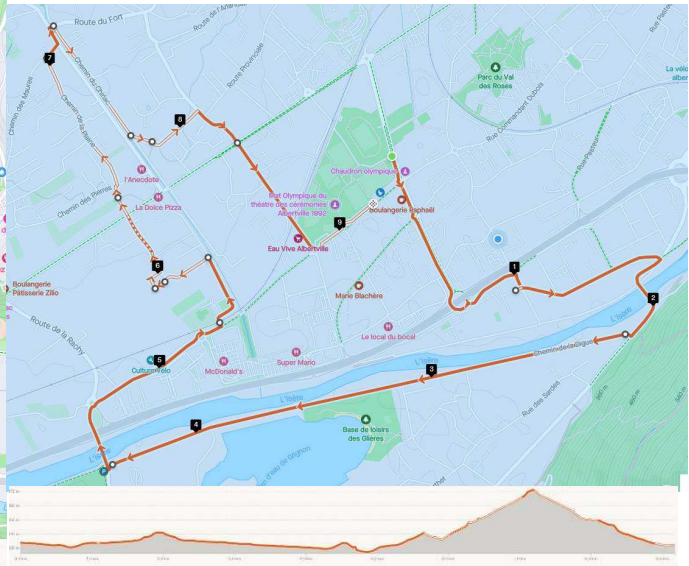
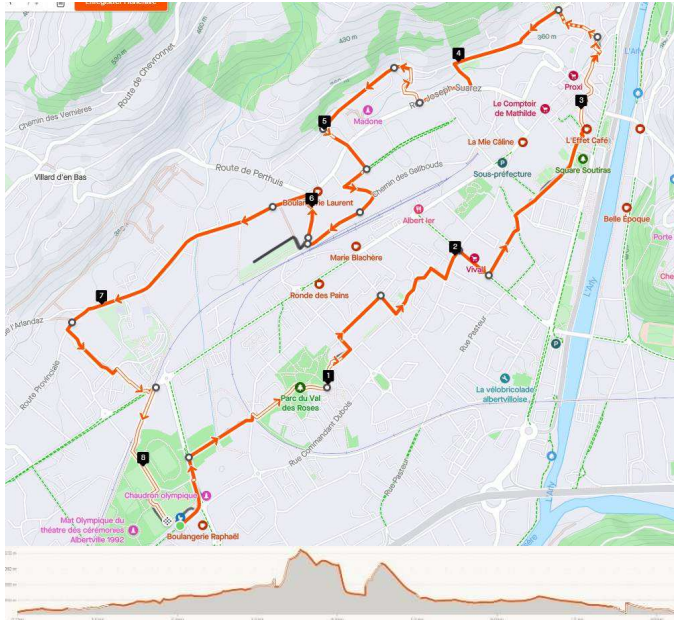
## L'IMPERTINENCE DU MOIS

« Les hommes politiques et les couches doivent être changés souvent... et pour les mêmes raisons. »

*Georges Bernard Shaw*

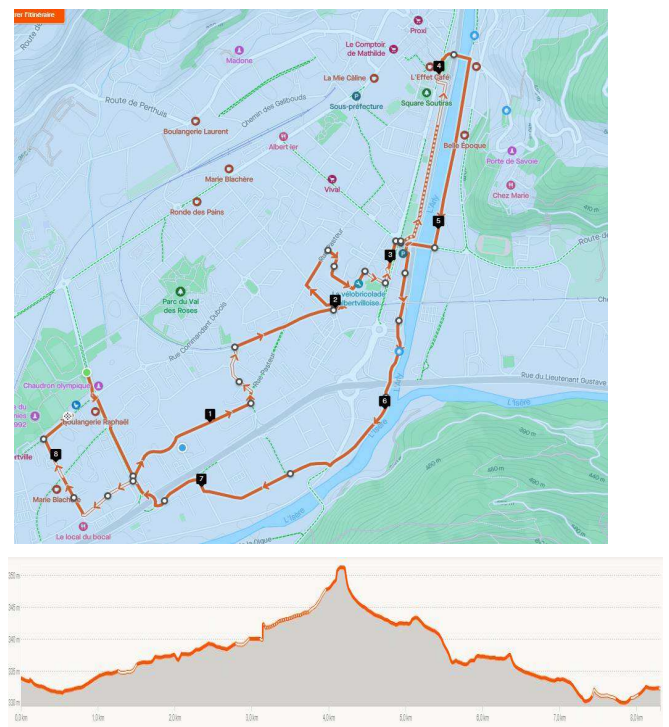
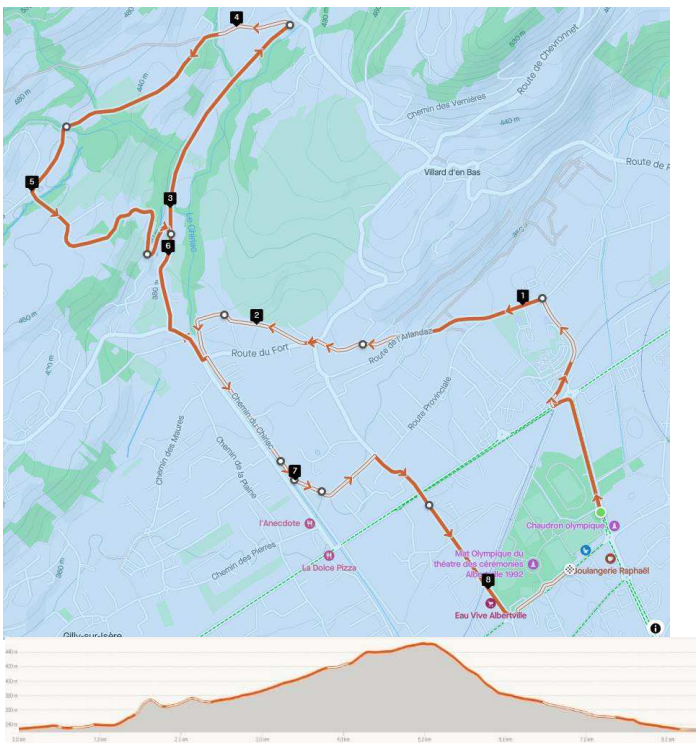
## Parcours d'hiver

Une sélection de parcours possibles en hiver, terrain en majorité avec de l'enrobé, kilométrage indiqué après le tour de chauffe. Chaque parcours peut bien sûr être effectué dans un sens comme dans l'autre.



Parcours urbain (halle olympique-place de l'Europe-Jérusalem- E piquand-Galibouds- Arlandaz– 9km/70 D+

Pont Albertin-pont de Gilly-Piscine-Montée+descente Chiriac-Charette – 9km/50 D+



Arlandaz-Route des François-Les Bellons-Bosse des François-Descente Chiriac-Charette– 9km/170 D+

CassineContamines-Ripaille-Arly RD+RG-piste cyclable-Cassine-R Cassin– 9km/50 D+