

FEUILLE EG

LA NIOUZE-LETTER DU CLUB



A LA UNE

Un mois de décembre encore pluvieux mais relativement doux sur la 1^{ère} quinzaine. Et malgré toute cette humidité nous étions nombreux à nous retrouver sur les différentes sorties ou animations. A commencer par le téléthon, où un parcours commun à la marche et à la course était proposé, légèrement différent des années précédentes à cause de travaux engagés en forêt de Rhonne par l'ONF mais qui aura attiré néanmoins une trentaine d'adhérents. La corrida de Faverges aura attiré aussi quelques coureurs EG venus déguisés ou avec un « pull de Noël moche », objet du concours de la corrida. Un moment convivial toujours bien

fréquenté, c'est le vin chaud de fin d'année. Une trentaine d'adhérents, répartis entre marche et course à pied aura donc eu l'occasion de se retrouver au mât olympique pour se réchauffer autour d'un verre de vin chaud ou de thé ainsi que de quelques gourmandises après avoir trottiné ou marché pendant 1h30 vers Mercury à la recherche du soleil. En attendant, l'ensemble du Bureau vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année et vous adresse tous ses vœux de **Bonne et Heureuse Année**
2 0 2 4

Vie du club

Page 2

Les partenaires

Page 3

Sport et santé,

Inspirez... Expirez !

Pages 4 & 5

Portrait

Indice : Doyen

Page 6

Retours d'aventures

bientôt

L'Agenda,

Les Courses

Les entraînements

Page 7

VIE DU CLUB

Le téléthon 2023 aura été cette année encore bien fréquenté par les adhérents EG puisque nous avons pu compter parmi les participants à la marche 8 adhérents EG accompagnés d'Anne-Marie, l'épouse de Jean-Paul qui a aussi aidé au balisage, ainsi qu'une vingtaine de coureurs EG soit plus de la moitié des coureurs présents au téléthon ! Bravo à toutes d'avoir participé avec tout de même la promesse d'un verre de vin chaud avant le départ, au ravito et à l'arrivée qui auront eu à cœur de faire oublier la pluie rencontrée d'un bout à l'autre du parcours



Les marcheurs du téléthon (de G à D) : Bob, Pascale, Sylvie, Maryline, Régis, Karine, Jean-Paul, Anne-Marie C. et Françoise D.

Nous avons annoncé à l'AG que la sortie club d'automne se ferait au trail Veni Vici. A 11 mois de l'épreuve, les inscriptions se font sur liste d'attente. Du fait de l'incertitude de la validation des inscriptions, le Bureau va réfléchir à une solution alternative. Quelques pistes sont étudiées, entre autres le Grand Trail d'Auvergne à Aubusson d'Auvergne et nous vous tiendrons informés début 2024.



Les coureurs du téléthon (de G à D) : les 2 Eric M., Martine, Rosita, Catherine, Jean-Louis C., Roselyne, Evelyne, Stéphane, Libellule, Muriel, Jean-Louis G., Marie, Eric D., Anne-Marie, Lise, Claude et Jacques

Les inscriptions pour notre sortie club de printemps sont lancées. Le choix est porté sur le trail du Laudon à St Jorioz le 5 mai 2024. Toutes les informations utiles sont à retrouver sur la fiche d'inscription...



Courant janvier (13 ou 20) nous proposerons le test VMA sur la piste d'athlétisme du stade d'Albertville. Pour les personnes intéressées, il faudra être en forme car ce test est très physique : échauffement de 15 minutes, allure cool + étirements divers, 3 minutes à allure max (distance 1 parcourue relevée), 30 minutes de récup détaillées en 5' marche facile, 10' course lente, 5' marche facile, 5' course lente et 5' marche facile, 9 minutes à allure max (distance 2 parcourue relevée).



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 €

 **INTERSPORT**

 **TDR terre de running**

 **ekosport**



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 : flasque, coupe-vent, tapis (dans la limite des stocks disponibles)

Contact : L'un des membres du Bureau



25 €



3 €



7 €



3 €

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...

Respirer par le nez ou par la bouche : guide pour découvrir la respiration la plus efficace pour le running

La façon dont nous respirons lorsque nous courons est, même si cela ne semble pas être le cas, un aspect critique qui influence directement la performance, l'efficacité énergétique et la santé globale des coureurs. Ici, nous souhaitons expliquer l'importance d'une respiration consciente pendant la course. Nous comparerons la respiration nasale et la respiration buccale, et nous fournirons des recommandations basées sur des études scientifiques pour optimiser votre technique de respiration.

Pourquoi le type de respiration est-il important lors de la course à pied ?

Une respiration efficace est vitale dans l'exercice physique et en particulier dans les sports d'endurance. En effet, elle fournit de l'oxygène aux muscles, ce qui est essentiel pour la production d'énergie aérobie. Selon une étude publiée dans le Journal of Applied Physiology, une oxygénation adéquate des muscles pendant un exercice prolongé permet de maintenir des performances optimales et de retarder la fatigue. En outre, une respiration rythmée et contrôlée peut influencer positivement l'économie de course, comme le rapporte l'European Journal of Sport Science. Cela se traduit par une utilisation plus efficace de l'énergie pour maintenir un rythme de course régulier. En outre, une bonne respiration aide à réguler le rythme cardiaque et réduit le risque d'hyperventilation, selon l'International Journal of Sports Physiology and Performance.

Respiration buccale ou nasale pendant la course

La respiration buccale permet un plus grand débit d'air, ce qui est crucial lors d'efforts de haute intensité. Cependant, elle ne permet pas de filtrer et d'humidifier l'air. Cela peut entraîner des irritations respiratoires et une absorption moins efficace de l'oxygène, selon des études publiées dans l'International Journal of Environmental Research and Public Health. En revanche, la respiration nasale, bien qu'elle offre un débit d'air plus limité, présente des avantages significatifs. L'air inhalé par le nez est filtré, réchauffé et humidifié, ce qui protège les poumons et améliore la qualité de l'air inhalé. Une étude publiée dans le Journal of Applied Physiology a montré que la respiration nasale augmente les niveaux d'oxyde nitrique, ce qui améliore l'absorption d'oxygène et la circulation sanguine. En outre, la respiration nasale peut favoriser un état d'esprit plus calme et plus concentré, réduisant le rythme cardiaque et améliorant la concentration pendant la course.

Respiration buccale :

Avantages :

- Augmentation du débit d'air : la respiration buccale permet un débit d'air plus rapide et plus important, ce qui est crucial lors d'efforts de haute intensité tels que les sprints ou les courses courtes et rapides. Cette technique permet de répondre plus facilement et plus rapidement à la forte demande en oxygène requise dans ces cas.
- Meilleure pour les efforts intenses : une étude publiée dans le Journal of Sports Science & Medicine suggère qu'au cours d'un exercice de haute intensité, la respiration buccale peut être plus efficace pour maintenir une ventilation adéquate et répondre aux besoins métaboliques du corps.

Inconvénients :

- Absence de filtration : lorsque l'on respire par la bouche, l'air n'est pas filtré de la même manière que lorsque l'on respire par le nez. Cela peut augmenter le risque d'inhalation de particules polluantes et provoquer une irritation des voies respiratoires.
- Peut provoquer une sécheresse : la respiration par la bouche peut entraîner une perte d'humidité accrue, provoquant une sécheresse dans la bouche et la gorge, ce qui peut s'avérer inconfortable pendant les longues courses.

Respiration nasale

Avantages :

- Filtration et humidification de l'air : en respirant par le nez, l'air est filtré, réchauffé et humidifié avant d'atteindre les poumons. Cela réduit non seulement le risque d'irritation des voies respiratoires, mais peut également améliorer la qualité de l'oxygène absorbé.
- Augmentation de l'oxyde nitrique : la respiration nasale augmente les niveaux d'oxyde nitrique dans le corps, un facteur clé pour améliorer la circulation et l'absorption d'oxygène, comme l'a démontré une étude publiée dans le Journal of Applied Physiology.
- Amélioration de l'économie de course : selon des recherches, la respiration nasale peut améliorer l'économie de course. Cela permet aux coureurs de maintenir leur effort en dépensant moins d'énergie.

Inconvénients :

- Débit d'air limité : la principale limite de la respiration nasale est son incapacité à répondre aux besoins élevés en oxygène lors d'exercices de haute intensité, en raison de son débit d'air plus restreint.
- Difficulté lors d'efforts intenses : les coureurs peuvent trouver difficile de maintenir une respiration exclusivement nasale lors d'exercices intenses, en particulier ceux qui ne sont pas habitués à cette technique.

Dois-je respirer par le nez lorsque je cours ?

Le choix entre la respiration buccale et la respiration nasale pendant la course a fait l'objet d'un débat parmi les coureurs et les professionnels de la médecine sportive. Les deux formes de respiration ont leurs avantages et leurs inconvénients, et le choix optimal peut dépendre de plusieurs facteurs, notamment l'intensité de l'exercice, les conditions environnementales et les caractéristiques individuelles du coureur.

Respirer par le nez en courant est bénéfique en termes d'efficacité et de protection respiratoire, en particulier lors d'efforts d'intensité faible à modérée. Selon une étude publiée dans le Journal of Sports Science & Medicine, la respiration nasale lors d'activités de faible intensité améliore l'efficacité de l'oxygène et peut contribuer à maintenir une fréquence cardiaque plus basse.

Pour les efforts de haute intensité, où la demande en oxygène est plus élevée, la respiration buccale peut être nécessaire. Toutefois, une combinaison des deux techniques peut s'avérer plus efficace, car elle permet d'augmenter l'apport en oxygène tout en préservant la qualité de l'air inspiré. Une étude publiée dans le Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports suggère que cette combinaison peut être optimale pour maintenir l'équilibre entre les besoins en oxygène et la protection respiratoire.

Comment commencer à respirer par le nez pendant la course ?

Pour intégrer la respiration nasale à votre programme de running, commencez par des exercices de respiration. Les techniques de respiration profonde et la méditation peuvent contribuer à améliorer la capacité nasale. Intégrez progressivement la respiration nasale à votre entraînement, en commençant par des courses légères et en augmentant l'intensité. Une étude publiée dans l'International Journal of Yoga suggère que des pratiques telles que le Pranayama peuvent augmenter la capacité pulmonaire et l'efficacité de la respiration nasale. En outre, des exercices visant à renforcer le diaphragme et à améliorer la capacité pulmonaire peuvent être utiles, comme le souligne une étude publiée dans le Journal of Strength and Conditioning Research. Ces exercices améliorent la force du diaphragme, ce qui est essentiel pour une respiration nasale efficace pendant la course.

Le choix entre la respiration nasale et la respiration buccale en running doit être personnalisé, en fonction de l'intensité de l'exercice, des conditions environnementales et des préférences personnelles. La compréhension et la pratique des deux techniques peuvent améliorer de manière significative les performances et l'efficacité. L'expérimentation et l'adaptation sont essentielles pour trouver la technique de respiration optimale pour chaque coureur. Une respiration consciente et contrôlée est une composante essentielle de l'entraînement de running, avec un impact direct sur l'efficacité, la performance et la santé générale de l'athlète.

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. L'indice pour l'adhérent(e) tiré(e) au sort : Pompon



5 questions à François Paillardet

Endurance Grignon : « Peux-tu te présenter ? »

François Paillardet : « J'ai 77 ans, retraité et j'étais responsable qualité-contrôle dans une usine de carbone. (NDLR : c'est aussi l'ainé de tous les adhérents EG)

EG : « Quel rêve aimerais-tu voir se réaliser ? »

FP : « La paix dans le monde ! »

EG : « A quoi ressemble ta journée type ? »

FP : « La journée commence très tôt, je suis un couche-tôt donc un lève-tôt aussi. J'épluche le journal, sudoku et mots croisés inclus, marche matinale puis en fonction de la saison, du jardin ou du bois. Ces activités, cérébrales et physiques, me maintiennent en forme pour m'occuper de mes petits-enfants... ou plutôt du dernier, les autres sont un peu plus âgés maintenant ! »

EG : « Quelle personnalité t'inspire le plus ? »

FP : « Nelson Mandéla. C'est ce personnage qui, après avoir été emprisonné 37 ans, est revenu pour réussir à fédérer l'Afrique du Sud sans aucun bain de sang, et je trouve cela exceptionnel. »

EG : « Tu peux te réincarner en animal, lequel choisis-tu ? »

FP : « Le chamois. C'est le côté montagnard qui ressort. »

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

FP : « Le folk local mais aussi Sinnead O'Connor. »

Portrait chinois :

Si tu étais une photo ? FP : « Un chalet au Sopla des Nants. »

Si tu étais un paysage ? FP : « Le Petit Mont-Blanc. J'adore cet endroit, j'y vais tous les ans. »

Si tu étais un objet du quotidien ? FP : « Une tronçonneuse... ou une bineuse, ça dépend de la saison. »

Si tu étais un plaisir ? FP : « La gastronomie »

Si tu étais une mauvaise habitude : FP : « (NDLR : très longue réflexion, on ne sait pas s'il s'en cherche une ou s'il fait le tri...) La marotte de donner aux amis, à la famille, à tout le monde, le fruit de mon travail au potager !



AGENDA

6 janvier : Reprise de la PPG au stade d'Albertville

7 ou 14 janvier : Galette / jus de pomme chaud

février : sortie raquettes / ski de fond

février mars : raquettes au clair de lune

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 9 h 30 : PPG au stade d'Albertville
- o dimanche, course 9 h ou marche dynamique 9 h 30 : parking du mât olympique, (ou selon SMS du jeudi si modification lieu de RDV)

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



L'IMPERTINENCE DU MOIS

**« On ne dit pas : t'es vraiment un connard !
On dit : Mon ami, la bougie de ton intelligence
n'éclairera efficacement ta vie que le jour où tu
arrêteras de souffler toi-même dessus ! »**

Michel Audiart