



LA NEWSLETTER



Chers amis traileurs,

Vous l'attendiez sûrement depuis quelques temps, comme les enfants attendent avec impatience la venue du père Noël. Votre nouvelle Newsletter revient pour vous procurer encore plus de plaisir et d'émotions. Nous sommes déjà entrés dans les prémices de l'hiver et malgré un début de saison tronqué par des annulations successives d'épreuves sportives, nous avons mis les bouchées doubles dès la fin de l'automne en participant à plusieurs compétitions : Trail de la Loube, Trail du Cap Sicié, Urban trail de Marseille, Trail des Fées à Hyères et le week-end dernier le Trail de Noël d'Ollioules...pour ne citer que celles là. A cette occasion, nous avons pu voir à l'oeuvre nos petits nouveaux venus dans le club qui se sont bien comportés pour leurs premiers pas sur les sentiers varois. C'est encore une belle année qui s'annonce pour nos petits marins de RunandtrailMarine.

Ce début de saison est également le moment de rappeler tous les efforts qui sont faits par nos partenaires pour que le club puisse fonctionner correctement et proposer autant de sorties sportives à nos adhérents. Je tiens à les remercier pour leur engagement et leur fidélité, nous essayerons de porter leurs couleurs avec honneur et fierté.

Je n'oublie pas Valérie, Thierry, Eric et Yannick qui sont les piliers de notre bureau et qui tous les jours animent les rouages de notre structure sportive.

Piliers que vous retrouverez dès le 14 décembre pour le repas du club ou un cadeau vous attend...mais je n'en dis pas plus pour le moment!

Laissons maintenant place à la lecture, alors prenez un petit café et posez vous 5 minutes pour découvrir nos derniers lieux de courses, nos bons conseils ou encore nos news club...

Le préz

Au sommaire :

L'activité du club
Le web fait peau neuve
Du côté de chez le Doc
Humour trail

Le calendrier des courses
Un jour...un trail
La galerie des traileurs
La boutique du club



RUN AND TRAIL MARINE

L'activité du club



Le repas de Noël des adhérents aura lieu le mercredi 14 décembre à Cavalas. A l'occasion de notre festin, une tombola sera organisée au profit des coureurs.

Galette des rois

Chers adhérents, nous vous invitons à partager la traditionnelle galette des rois qui se tiendra le jeudi 12 janvier prochain au local du club. A cette occasion, nous fêtons également la nouvelle année autour d'une boisson chaude ou froide à votre convenance.

N'oubliez pas de nous confirmer votre présence auprès de Thierry au 28535.

Le site RunandtrailMarine fait peau neuve...et devient RunandtrailM

Depuis quelques mois, des attaques informatiques incessantes se répètent sur notre site web. Vu le contexte actuel dans lequel les sites afférents à l'une de nos armées (qu'ils soient professionnels ou non) sont régulièrement piratés; le club a donc pris la décision de supprimer «RunandtrailMarine.fr» au profit de «RunandtrailM.fr».

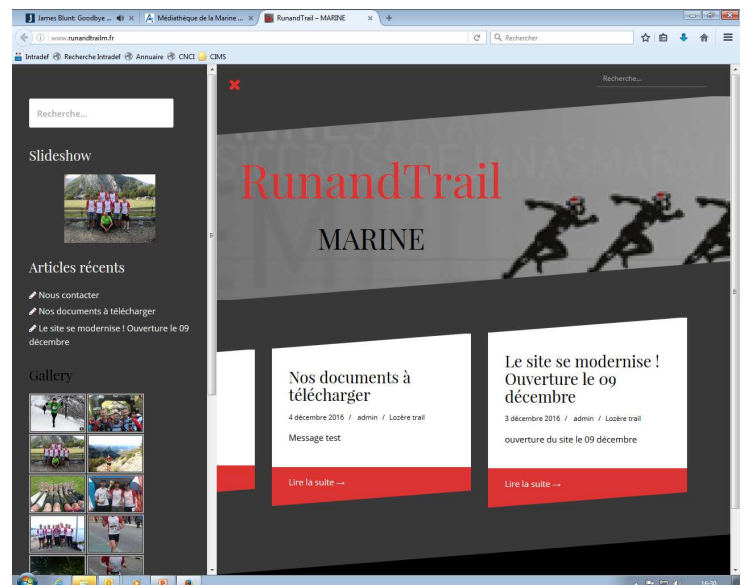
C'est l'occasion aussi de moderniser l'interface de notre support de communication en améliorant les fonctionnalités et en donnant encore plus de visibilité à notre activité et celles de nos partenaires.

Je vous invite donc à vous connecter sur : <http://www.runandtrailm.fr>.

Retrouvez notre galerie de photos, des informations générales sur l'entraînement, les courses, etc.

Bonne visite à toutes et à tous.

Pour les adhérents, Valerie Peigne vous contactera pour vous donner votre identifiant et mot de passe.





RUN & TRAIL

MARINE

Du côté de chez le doc

Discrète au début, la douleur apparaît lors de la course, au moment de la fin d'impulsion, comme une brûlure « électrique » au creux du pied, à la base des orteils. Cette douleur peut devenir très vive, voire contraindre à la marche et à l'arrêt, mais disparaît quasi-immédiatement au repos. Le premier diagnostic est souvent de dire « fracture de fatigue », ce qui retarde le processus de guérison à cause de soins et/ou de prévention inadéquats. La douleur se positionne le plus souvent à la base du 3ème et le 4ème orteil. La cause exacte du névrome de Morton est mal connue, mais il semble que chez le trailleur, elle est souvent la conséquence d'une compression du nerf de l'avant-pied à cause de chaussures trop étroites. Il pourrait aussi être causé par l'épaississement du tissu autour des nerfs qui communiquent avec les orteils, en réponse à une irritation et une pression sur de très longues durées comme lors des ultra trails. Chez environ un trailleur sur 5, le névrome apparaît dans les deux pieds.

L'importance d'une autoanalyse et d'un diagnostic précoce

Dès l'apparition d'une douleur de ce type, il est primordial d'en rechercher la cause. Le plus souvent, de nouvelles chaussures trop étroites, un entraînement trop léger par rapport au trail réalisé, un sol très pierreux avec des semelles trop fines... Dans de nombreux cas, des mesures correctives par rapport aux points précédents suffisent à régler le problème. Dans le cas contraire, un examen médical réalisé par un médecin aguerri aux pathologies est habituellement suffisant pour établir le diagnostic du névrome de Morton. L'IRM (imagerie par résonance magnétique) est rarement utile pour confirmer un diagnostic, elle est coûteuse et peut s'avérer faussement positive dans le tiers des cas qui sont asymptomatiques.

De nombreux facteurs aggravants

Le névrome de Morton est favorisé par un certain nombre de facteurs. En premier lieu, il apparaîtra plus facilement chez les trailleurs qui ont des déformations du pied telles que des oignons (renflement des articulations et des tissus mous à la base du gros orteil), des orteils en griffe (déformation des articulations des orteils), des pieds plats ou une flexibilité excessive. Le poids est aussi un facteur aggravant. Il n'est pas toujours possible de prévenir le névrome de Morton, mais on peut réduire les risques d'apparition et de récurrence en portant lors des entraîne-

ments des chaussures bien adaptées à ses pieds et à son type de pratique. Concrètement, si on a un léger surpoids, en entraînement irrégulier, et que l'on va flirter avec les barrières horaires sur un ultra, il faut avoir des chaussures larges et robustes. En dehors du temps sportif, on veillera aussi à porter des chaussures confortables avec des talons bas, pour répartir le poids du corps sur l'ensemble de la voûte plantaire, avec aussi beaucoup d'espace pour les orteils et un bon support pour l'arche du pied. Attention donc aux jolis derbys pointus à l'italienne pour les hommes et aux escarpins à talons hauts pour les dames.

Connaître les principaux traitements médicaux

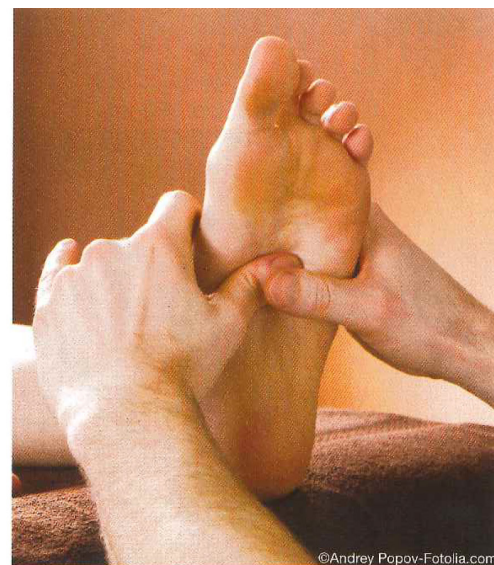
Plus le névrome de Morton est traité tôt, plus le traitement incluant une ou plusieurs de ces options est efficace :

- le port d'orthèses (des semelles adaptées) qui aide à soulager l'irritation en soulevant et en séparant les os, afin de réduire la pression sur le nerf ;
- des médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens ;
- l'application de glace après chaque entraînement ;
- la réduction ou l'arrêt de la course pendant le traitement, en y substituant des exercices aérobies portés qui soumettent les pieds à de faibles impacts (vélo, natation).
- Dans les cas les plus graves, votre médecin pourra vous prescrire des injections de cortisone pouvant réduire l'enflure du nerf et soulager la douleur.

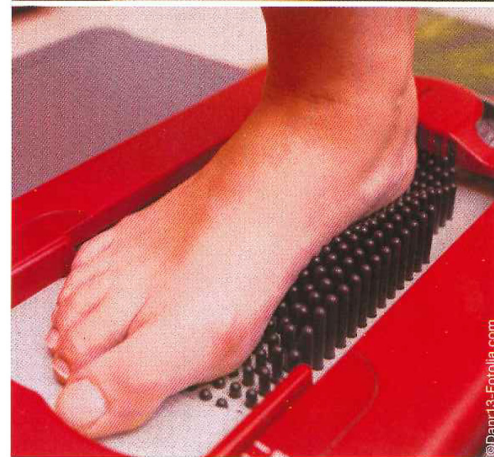
Ces traitements s'avèrent efficaces dans 80% des cas. Si la combinaison de ces traitements s'avère inefficace après 9 à 12 mois, une chirurgie peut être nécessaire. On procède soit à la libération du nerf comprimé (neurolyse ou chirurgie de décompression) ou à la section d'une portion du nerf concerné (neurectomie). L'opération se fait généralement lors d'une anesthésie locale et nécessite de 4 à 6 semaines de rétablissement. La chirurgie obtient 80 à 90% de succès. Cependant, il s'agit d'une intervention de derniers recours car, particulièrement en ce qui concerne la neurectomie, la section du nerf peut causer un engourdissement permanent des orteils.

En résumé, le névrome de Morton est une pathologie qui devient fréquente en trail vu l'allongement des distances et la démocratisation de la pratique. Elle peut être parfois fort invalidante et entraîner l'arrêt sportif

Extrait de Esprit trail Nov16



©Andrey Popov-Fotolia.com



©Dain13-Fotolia.com

définitif. Heureusement, avec un peu d'expérience et de connaissance de soi, le diagnostic est facile à établir et le traitement est simple et efficace. Changement de chaussures, port d'orthèses, glace, réduction temporaire de la course au profit du vélo et, en tout dernier recours, infiltrations de cortisone si nécessaire. Ces mesures vous soulageront la plupart du temps. *

Comment reconnaître un névrome de Morton?

- D'abord apparaît une sensation comme courir sur un caillou ou avoir un pli gênant dans sa chaussette.
- Très vite, la douleur devient vive comme une brûlure à l'avant du pied qui irradie dans les orteils. La douleur est souvent maximale dans la région plantaire et cesse temporairement lors de l'arrêt de la course et surtout quand on retire ses chaussures, avec un picotement ou un engourdissement des orteils.
- A l'arrêt, la douleur apparaît lors de la flexion des orteils ou du massage profond de la voûte plantaire.



RUN AND TRAIL MARINE

Humour trail

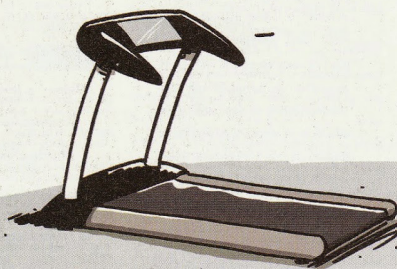
FIN DE SAISON DE TRAIL :
FAUT-IL FAIRE UNE COUPURE?
(DE COURANT)



MATÉRIEL

HOME-TRAINER
RUNNING

OPTION
"TRAIL"



WINGZ



RUN AND TRAIL MARINE

Le calendrier des courses

- Période de vacances de Noël, des sorties d'entraînement seront programmées et mises en ligne sur le site du club et sur WhatApps. Ces sorties sont ouvertes à toutes et à tous.

- Dimanche 29 janvier à Sanary pour les Drailles du Lançon (inscriptions en cours : 16 - 26 - 35km)
Une sortie reco sera organisée courant janvier.

- Samedi 04 mars : Snow trail de Saint Leger les Mèlèzes (05)
Deux distances : 8 et 14 kms

- Dimanche 27 mars : Trail de Cuers (83)
Deux distances : 15 course nature et 29 kms

- Dimanche 09 avril : Trail Hermès - Fréjus (83)
Trois distances : 10, 20, 50 kms

- Dimanche 16 avril : Trail de la Drôme (26)
Trois distances : 10, 20, 40 kms



Un jour ...Un trail

Le Trail de Haute Provence se déroulera du 26 au 28 mai 2017 en Pays de Forcalquier – Montagne de Lure, au coeur de la Haute Provence. Venez profiter d'un long week-end de mai pour venir découvrir les paysages merveilleux et partager des émotions en famille et entre amis.

Au programme du THP 2017 :

Le Samedi

- Ultra de Lure (77 km, + 3 600 m) en solo ou en duo (nouveau) compte pour le Circuito Internazionale Trail Occitani
4 points UTMB®;
- Marathon de Lure (44 km, + 2 300 m) compte pour le Circuito Internazionale Trail Occitani
3 points UTMB® ;
- Trail des Bories (27 km, + 1 300 m) (compte pour le challenge Sud-Est des Trails et le Circuito Internazionale Trail Occitani)
2 points UTMB®.

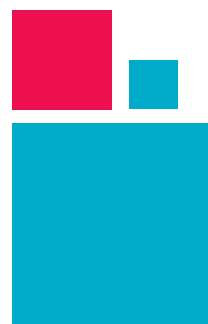
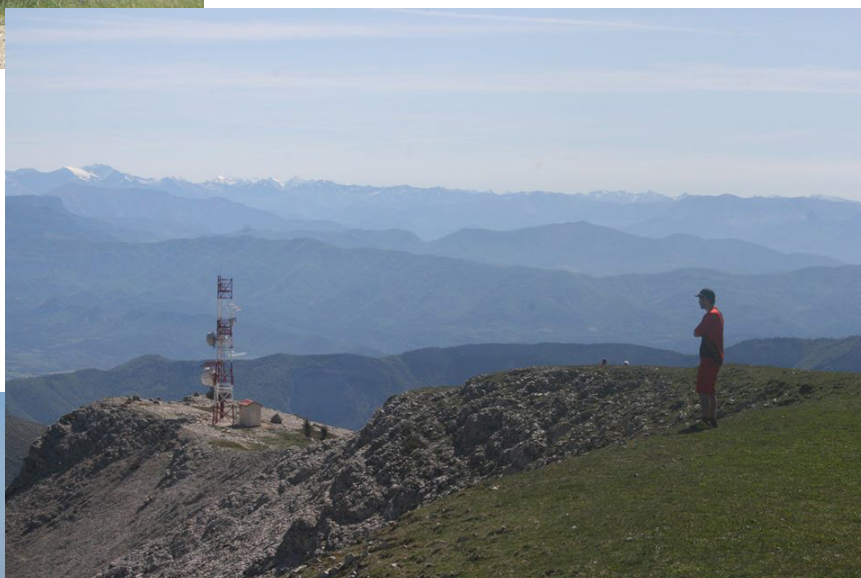


RUN AND TRAIL

MARINE

Le Dimanche :

- le Trail des Mourres (16 km, + 600 m), ouvert à la marche nordique (compte pour le challenge Sud-Est des Trails) ;
 - le TRAIL Femina Tour ® (6 km, + 200 m), course solidaire, ouverte à la marche nordique.
- Tout au long du week-end, l'organisation propose des animations dans le Village Expo situé sur la place du Bourguet, au coeur de Forcalquier.





RUN AND TRAIL

MARINE

Le Parc naturel Régional du Luberon

L'organisation du trail travaille en harmonie avec le Parc Naturel Régional du Luberon afin de proposer des parcours pittoresques, intéressants techniquement et respectueux de l'environnement.

Les tracés de l'épreuve sont une incitation à la découverte du territoire et traversent des zones sensibles et protégées, ainsi que des propriétés privées.

En tant que coureur, vous devez :

- Etre particulièrement attentif au respect du milieu naturel et de la vie qu'il abrite ;
- Avoir le souci constant de cohabiter harmonieusement avec les autres usagers ;
- Honorer les éco gestes du code de bonne conduite « J'adopte la Luberon attitude ! » ;
- Ne pas revenir courir sur les sections de chemin privé que le Trail de Haute Provence a été autorisé à traverser.

La montagne de Lure

Grâce à une collaboration étroite avec les services de l'Etat, l'ONF, la DDT ainsi que les communes de Lardiers, Saint-Etienne-les-Orgues et Cruis, vous avez la possibilité de découvrir les merveilles de la Montagne de Lure.

Cette zone Natura 2000 vous offre un point de vue splendide à 360° sur les massifs des Ecrins et du Dévoluy, sur le Mont Ventoux, le plateau de Valensole, la vallée du Jabron, la plaine de Durance, sans oublier cette lumière si caractéristique de la Haute Provence.

Néanmoins, c'est une zone fragile qu'il faut respecter afin de pouvoir continuer à la découvrir ou la redécouvrir chaque année.

La galerie des traileurs

Bravo aux petits nouveaux du club qui se sont illustrés lors du Trail du Cap Sicié à Six-Fours le 11 novembre dernier.





RUN AND TRAIL MARINE

La boutique du club

Une commande de manchons de course vient d'être effectuée, vous pouvez dès à présent les réserver auprès de Yannick Ducloux au 29199 ou 04.22.42.91.99.

Tarif : 10€ - Tailles disponibles (M-L-XL)



Nous étudions la possibilité de faire des vestes à capuche floquées au nom du club avec le logo du club côté coeur et RunandtrailMarine inscrit au dos...(type veste softshell micro polaire). Le coût devrait se situer aux alentours de 45 euros.

Les personnes intéressées doivent se rapprocher de Yannick avant le 15 janvier afin que l'on puisse établir une commande rapidement. Deux modèles sont proposés homme et femme. Les modalités d'achat vous seront transmises ultérieurement.



Matière :
Elasthane - polyester (100%)

Veste polaire à capuche
Polaire avec texture quadrillée

Fermeture zippée contrastée
avec protège menton

2 poches latérales zippées

Coupe droite ou cintrée

Poids : 280g/m2



Newsletter RunandtrailMarine - Déc 2016

Directeur de la publication : Stéphane Barbi

Rédaction : Thierry Coget - Eric Peyratout - Stéphane Barbi - source internet

Crédits photos : sources internet - RunandtrailMarine

Pour tous renseignements , contactez Stéphane Barbi au 04.22.42.88.04 ou 06.71.31.40.26

RunandtrailMarine soutient l'association Grégory Lemarchal