

Association Amicale des Athlètes du Lyonnais

AAAMICALIEN 2014



AA *à Lyon*

www.aaa-du-lyonnais.fr - contact@aaa-du-lyonnais.fr

L'AAALyonnais 2014

L'association

Présentation du club	page 4
Organisation de l'AAAL	page 5
Plus de 200 adhérents	page 6
Événements sportifs	page 7
Budget : L'AAAL en chiffres	page 8
Orientations 2015	page 10
Outils de communication	page 12

Vie sportive

Des entraînements encadrés	page 14
Challenge et sorties club 2014	page 15
Podium du challenge et résultats	page 19
Challenge et sorties club 2015	page 20

Interviews d'adhérents

Ma première course	page 22
Mon premier marathon	page 23
Moins de 3h	page 29
25 ans à l'AAAL	page 32
Mon premier 50 km	page 34
Courir 100 bornes	page 36
Vocation entraîneur	page 39
Les courses horaires	page 40
Une course un podium	page 42

L'AAAL : un club d'athlétisme ouvert, convivial et visible

« En quelques années, la course à pied s'est développée de manière importante. On estime aujourd'hui que plus de 2,5 millions de français courent pour le plaisir ou le dépassement de soi.

L'AAAL, par ses valeurs et l'image que vous lui donnez, fait écho à ce phénomène de société. Pour preuve, notre effectif a bondi et vient de passer les 210 inscrits soit une progression de plus de 40% !

Il est dorénavant important pour nous de conserver l'esprit de notre association :
La pratique de la course à pied en toute convivialité.

Notre objectif est de continuer à offrir une qualité d'encadrement sportif optimum pour permettre à chacun de développer ses performances en respectant les objectifs et les envies de tous mais aussi de garder ces moments hors courses qui font de notre club sa particularité.

Nous souhaitons également devenir un partenaire important d'ASO et d'Oxygène dans l'organisation du Run in Lyon, poursuivre notre engagement sur les 10 km de l'horloge, développer l'Heure sur piste et le relais des générations.

Ces objectifs sont ambitieux mais nous sommes convaincus de les atteindre avec vous et pour vous. »

Vincent CHARROIN
Président
de l'AAA du
Lyonnais



L'association

Présentation du club
Organisation de l'AAAL
Plus de 200 adhérents
Événements sportifs
Budget : L'AAAL en chiffres
Orientations 2015
Outils de communication

AAALyon

Édité en janvier 2015. RCS : 502 432 024.
Nous remercions toutes les personnes ayant contribué à l'élaboration de ce document.
AAA DU LYONNAIS
141 cours du Docteur Long 69003 LYON.
Tél. 06 10 78 37 28 - contact@aaa-du-lyonnais.fr
www.aaa-du-lyonnais.fr

Présentation de l'AAAL



Club de course à pied lyonnais

Née en 1949, l'AAAL, l'Association Amicale des Athlètes du Lyonnais rassemble aujourd'hui 200 adhérents pour des entraînements réguliers en loisirs et en compétition. Association loi 1901, affiliée à la FFA 069033.

Des entraînements encadrés

De la séance de VMA à la vitesse spécifique, en passant par des footings, séances d'escaliers, fartlek ou PPG... les entraînements sont variés et encadrés par des entraîneurs diplômés d'état.

3 lieux, 5 jours :

- » **Parc de la Tête d'Or** les mardi et jeudi,
 - » **Gerland** le mercredi,
 - » **Parilly** les samedi et dimanche
- Chaque adhérent peut se rendre dans chaque lieu en s'assurant de ne pas cumuler des entraînements identiques sur une même semaine.

7 entraîneurs et adjoints :

Françoise Lacroix, Paco Guillen, Daniel Pourret, Jean-Claude Lacroix ainsi que Dominique Blanc, Christophe Fornès et Alexandre Bira, adjoints.

Un challenge annuel interne :

Le challenge AAAL est composé d'une dizaine de courses réparties sur l'année, dont 2 effectuées en sortie club. Selon leurs participations et leurs résultats, les adhérents obtiennent des points pour un classement final par catégorie.

Des sorties club :

Chaque année, 2 sorties sont organisées sur un week-end. En général : Départ en car le samedi matin, récupération des dossards, balade dans la ville, repas du soir tous ensemble, course le lendemain puis retour.

2 manifestations organisées par l'AAAL :

- » **L'heure sur piste** : Course d'une heure autour d'une piste, en été, ouverte à tous les licenciés FFA.
- » **Relais des générations** : Animation interne AAAL. Courir en relais jusqu'à 4 générations : enfant, parent, grand-parent, arrière-grand-parent. Relais entre 200m et 400m.

Site internet : www.aaa-du-lyonnais.fr

Partenaire officiel

Terre de Running, magasin spécialisé dans la course à pied, offre -10% sur l'ensemble de ses magasins aux adhérents AAAL.

Soirées partenaires, commandes groupées et animations de marques sont également proposées.

Magasin de Lyon : 8 rue de la Barre 69002 Lyon



terre de running

www.terrederunning.com

Organisation de l'AAAL

Le Comité Directeur 2014 :

Elu en janvier 2014,

le CD est composé de 15 personnes :

- » Vincent Charroin, président
- » Christophe Fornès, vice-président
- » Alain Soris, secrétaire
- » Anne Paillet, secrétaire adjointe
- » Xavier Bredoux, trésorier
- » Sylvie Sérol, trésorière adjointe
- » Dominique Blanc, membre actif
- » Emmanuelle Daniel-Fornès, membre active
- » Thomas Diconne, membre actif
- » Régis Fonlupt, membre actif
- » Paco Guillen, membre actif
- » Françoise Lacroix, membre active
- » Emmanuel Lechoux, membre actif
- » Delphine Lovato, membre active
- » Yamina Soris, membre active



VINCENT



CHRISTOPHE



ALAIN



ANNE



XAVIER



SYLVIE



DOMINIQUE



EMMANUELLE



THOMAS



RÉGIS



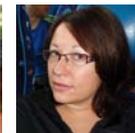
PACO



FRANÇOISE



EMMANUEL



DELPHINE



YAMINA

» **La commission Courses :**
Définit les courses au challenge et les sorties clubs.

Avec Françoise, Sylvie, Emmanuel, Thomas, Paco, Dominique, Christophe

» **La commission Run in Lyon :**
Coordonne les actions de l'AAAL sur le Run in Lyon

Avec Françoise, Dominique, Christophe, Thomas, Alain, Paco, Xavier, Vincent

» **La commission Heure sur Piste et Générations :**
Organise et coordonne ces 2 événements.

Avec Yamina, Delphine, Emmanuelle, Françoise, Xavier, Paco, Alain, Thomas

» **La commission Festivités :**
Organise les sorties clubs et les événements festifs.
Avec Yamina, Delphine, Sylvie, Alain, Paco, Régis

» **La commission Communication :**
Communique les informations aux adhérents et gère les supports de communication du club.
Avec Anne, Alain, Thomas, Vincent, Christophe

» **La commission Technique :**
Organise les entraînements et séances spécifiques (test VMA, PPG...).
Avec Françoise, Paco, Jean-Claude, Daniel, Vincent, Christophe, Dominique

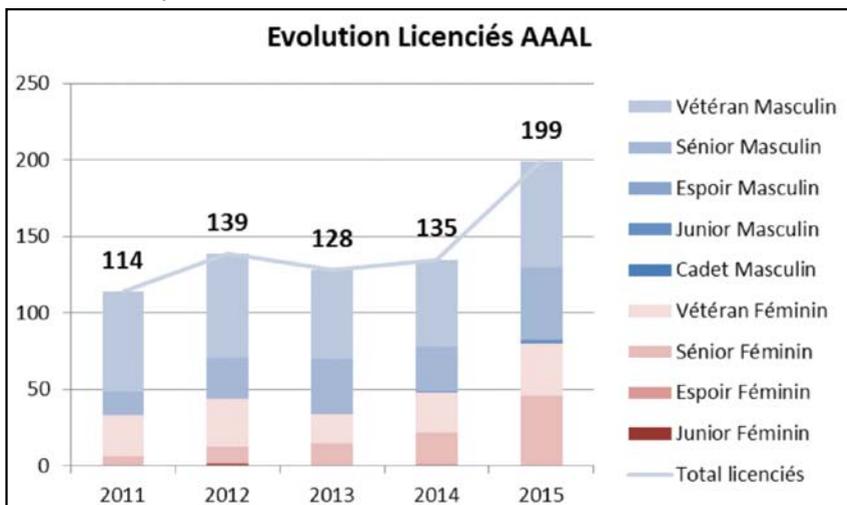
Contact

contact@aaa-du-lyonnais.fr

Ce Comité Directeur travaille ensuite en sous-groupes appelés commissions.

Plus de 200 adhérents à l'AAAL

Une évolution spectaculaire

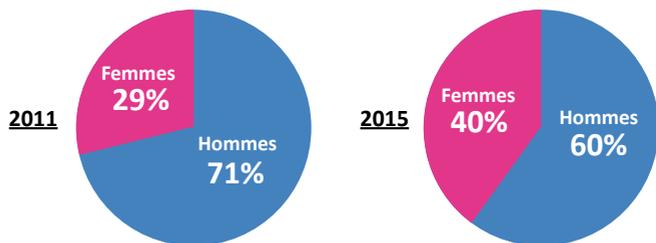


Au 15 décembre 2014, nous étions 199 licenciés et 13 membres associés, et ces chiffres ne sont pas définitifs. Pour la saison 2014/2015 nous enregistrons 91 nouveaux membres dont seulement 15 avaient déjà été licenciés FFA avant de venir nous rejoindre.

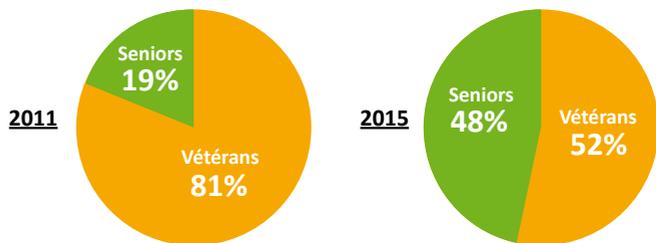
Moins de 30 adhérents 2013/2014 n'ont pas renouvelé leur adhésion cette année, la moitié d'entre eux n'étaient licenciés que depuis un an...

En quelques années, nous nous sommes « féminisés »

Au-delà de ces chiffres et de la quantité, ce qui est particulièrement remarquable est la modification profonde de la population des AAALiens.



Et « rajeunis » encore plus sensiblement...



L'AAAL fait beaucoup mieux que la FFA qui n'a pas retrouvé en décembre 2014 le nombre de licenciés qu'elle comptabilisait au 31 août 2014.

L'AAAL aux événements sportifs

Si bon nombre d'entre nous ont fait briller les couleurs de l'AAAL sur beaucoup de courses, tout aussi nombreux ont été les AAALiens membres actifs de l'organisation d'événements sportifs de la région. Ces actions de bénévolat apportent à chacun l'occasion de vivre la course autrement, rendent plus visible l'AAAL et génèrent une manne financière importante pour la vie du club.

Malika, Yamina, Stéphanie, Laura, Aymeline, Virginie, Anne, Romain, Bebel, Patrick, Alain L, Alain M et Paco : sous la conduite d'Alain S et de Thomas ont fait briller le savoir-faire de l'AAAL pour le **Lyon Urban Trail** d'avril 2014.



Les organisateurs (ExtraSport et RushEvents), bluffés par le sérieux et l'efficacité, nous sollicitent maintenant régulièrement. Christophe, Dominique et Vincent ont été signaleurs pour le **Lyon Free VTT** de septembre. Mathieu est allé voir comment se déroulait l'**Extra Race** en Octobre. Pierre, José et Quentin ont pu bénéficier de la chaude ambiance de la **SaintéLyon** en décembre.

Les 13 et 14 septembre 2014, Anne P, Cécile, Georgette, Virginie, Yamina, Alain A, Alain D, Alain L, Alain S, Alexandre, Bebel, Benoit, Dominique, Francis, Mathieu, Paulo, Pierre B, Thomas et Vincent ont pris part à l'organisation des **10km de l'Horloge**, relancés par notre partenaire Terre de Running. Cette première édition a été un succès avec 600 participants qui ont souligné une organisation sans faille.

Le **Run In Lyon** prend chaque année un peu plus d'ampleur, et cette année **133 AAALiens** ont contribué à la parfaite exécution des missions qui nous ont été confiées par ASO pour le Run In Lyon d'octobre 2014 pour la plus grande satisfaction des 23000 participants.



» Le mardi et le mercredi, associés aux équipes de l'ASUL Aviron, nous avons « fabriqué » 23 000 sacs coureurs.

» Le vendredi et le samedi, nous avons assuré la vérification des certificats médicaux et la distribution des dossards, des sacs coureurs et t-shirts. Le flux des participants a été particulièrement bien géré. Nous étions entre 35 et 50 présents du vendredi 8h30 au samedi 19h.

» Le dimanche, jour des courses, l'AAAL a fait preuve de son expérience, voire même de son professionnalisme, pour la gestion des SAS de départ, ceux de l'arrivée, la remise des médailles et le ravitaillement avancé pour les marathonien : Nous étions 83 présents le dimanche de 7h30 à 15h pour une majorité, certains sont restés de 6h30 à 16h30.

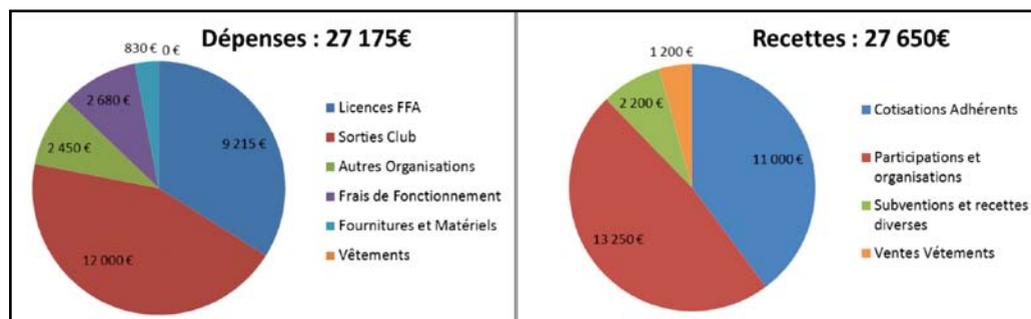
Encore bravo à tous et un grand merci pour votre investissement qui fait vivre le club !



Budget L'AAAL en chiffres

Budget 2014 prévisionnel

Même si nous sommes une association loi 1901 à but non lucratif, les finances ne doivent pas être négligées. Avec l'historique des années précédentes nous avons prévu un budget 2014 basé sur les équilibres ci-dessous :



» Dépenses du club

Le premier poste de dépenses du club est le financement des « Sorties Club » à Millau et Lausanne, suivi de près par le coût des licences auprès de la FFA.

Le poste « Autres Organisations » comprend principalement les dépenses liées aux pots du Run In Lyon et de l'AG ainsi qu'aux dépenses d'organisation de l'heure sur piste et du relais des générations.

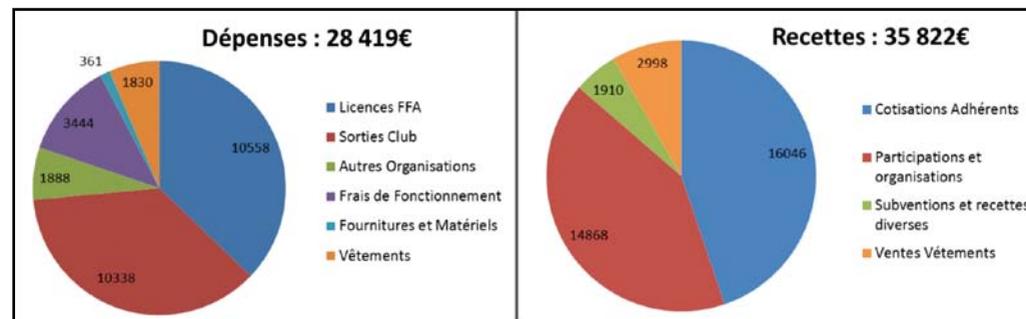
Les frais de fonctionnement incluent les formations de nos entraîneurs, les locations de salles de réunions, le remboursement des frais de déplacement des membres du Comité Directeur et des qualifiés aux championnats de France.



» Recettes du club

Nos recettes sont essentiellement composées de la rémunération lors de notre participation à l'organisation du Run In Lyon. Ces apports financiers nous permettent d'avoir un montant de cotisation limité et de ne pas attendre trop des subventions...

Budget 2014 réalisé



» Dépenses réalisées en 2014

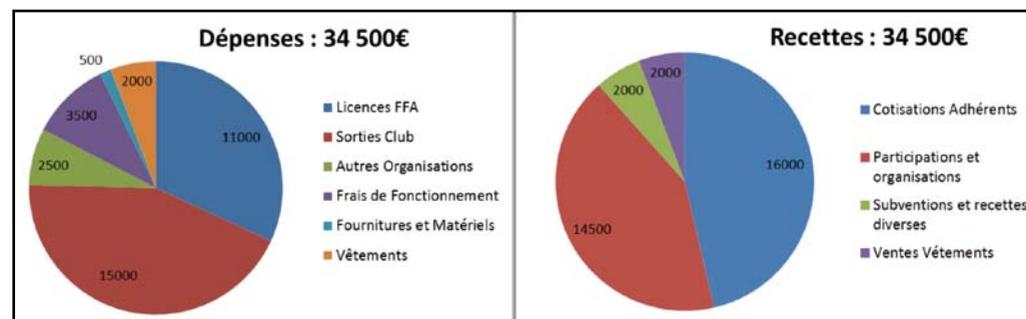
Si les dépenses réalisées en 2014 sont conformes à nos prévisions, c'est grâce à la bonne maîtrise budgétaire des organisateurs des sorties club.

Les instances de la FFA ont augmenté le prix des licences pour la saison 2014/2015 de 4 à 7€ par licence. Afin de limiter cette hausse, nous avons proposé aux adhérents une nouvelle licence : la licence «running», moins onéreuse pour le club et correspondant à beaucoup d'entre nous.

» Recettes réalisées en 2014

Nos recettes ont été largement supérieures à ce que nous attendions. Le nombre d'adhérents qui passe de 149 à 212 a gonflé le poste « Cotisations » mais aussi le poste « Vente vêtements ». Nos participations à l'organisation du Run In Lyon mais aussi aux 10km de l'horloge, au LUT, à la Saint-Lyon, au Lyon Free VTT et à l'Extra Race contribuent à accroître les recettes.

Budget 2015 prévisionnel



Nous prévoyons de nouveau un budget 2015 équilibré, à hauteur de près de 35 000€. Pour le tenir, il nous faudra tous être actifs et présents en nombre pour participer à l'organisation des différents événements sportifs.

Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 15 décembre 2014, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG. Les chiffres de ce tableau ont été vérifiés et approuvés par les « commissaires aux comptes ».

Orientations2015

L'AAAL, un club d'athlétisme...

Le challenge 2015 traduit l'esprit sportif qui doit animer notre club : nous ne favorisons aucune pratique en particulier mais cherchons à proposer à toutes et à tous l'éventail complet de la course à pied. Chacun peut venir découvrir, participer, progresser, performer lors des cross hivernaux, sur la route et ses distances bien calibrées du 10 au 100 km en passant par le semi et le marathon, en « trail » de tous formats et même durant l'heure sur piste.

Nos entraîneurs adaptent les plans d'entraînement aux échéances du challenge mais aussi et surtout conseillent chaque athlète et l'accompagnent dans l'atteinte de ses objectifs.

Sur les courses du challenge, mais aussi sur toutes les autres, nous attendons vos résultats, vos podiums, vos impressions et vos photos,...

ouvert...

Nous sommes ouverts sur un monde qui évolue, la course à pied est à la mode. Celles et ceux qui ne veulent plus courir seuls se tournent vers nous et nos effectifs ont progressé très sensiblement.

Nous pouvons tous faire partager notre expérience sportive, mais nous devons également expliquer le modèle organisationnel et économique de l'association afin que chacun y trouve sa place et contribue aussi à la vie de l'association.

Le comité directeur sera à l'écoute de toutes les bonnes volontés et soutiendra les vocations d'entraîneurs, d'officiels, de dirigeants qui s'exprimeront.

convivial...

Les sorties club de printemps et d'automne, la course des générations, les différents événements festifs planifiés ou ceux plus spontanés sont le ciment de notre association. Les entraînements « croisés » entre les groupes de « Parilly » et de « Tête d'Or » ajoutent également du liant s'il en est besoin.

et visible

Le site, la page Facebook, les t-shirts d'entraînement « Je cours avec l'AAAL, pourquoi pas vous », l'importance du « peloton » sur nos sites d'entraînement nous rendent visibles.

Le renouvellement de notre partenariat sportif avec Terre de Running et l'AC Tassin pour l'organisation des **10 km de l'Horloge le 13 septembre 2015** ajoutera à cette visibilité la reconnaissance de nos pairs. Nous avons bon espoir de dépasser les 1000 participants.

ASO et Oxygène comptent également sur nous pour atteindre 30 000 inscrits sur les 3 courses du **Run In Lyon le 4 Octobre 2015**. Notre rôle sera plus important et nous étendrons notre périmètre de missions.

L'heure sur piste retrouve une date plus avancée dans la saison. Il ne tient qu'à nous de continuer à faire vivre et à faire connaître cette épreuve unique...

Après 8 ans de bons et loyaux services, le design des maillots aux couleurs du club mériterait un dépoussiérage. Si vous avez des idées à nous soumettre, n'hésitez pas ! Une seule règle : respecter le code couleur vert et bleu...



Un entraînement au parc de la Tête d'Or

VO2 RUN



LA NOUVELLE FORMULE DE VO2

LE MAGAZINE DE TOUTES LES COURSES À PIED DU RUNNING AU TRAIL EN PASSANT PAR L'ATHLÉ

TOUS LES 2 MOIS EN KIOSQUE

www.vo2.fr

Le 1^{er} site de la course à pied, des actualités sur les courses, des nouveautés et tests matos, des vidéos, des photos, des réactions...

Des outils de communication

Le site internet : www.aaa-du-lyonnais.fr

Sur www.aaa-du-lyonnais.fr, vous trouvez une présentation du club, les horaires et lieux d'entraînements, l'agenda, les résultats, les courses aux challenges, des liens...

En moyenne 800 personnes différentes viennent sur notre site chaque mois !



LE SITE INTERNET WWW.AAA-DU-LYONNAIS.FR

Un espace privé pour les adhérents !

Le site est également doté d'un espace réservé aux adhérents de l'AAAL.

Actus, plans d'entraînements, organisation du bureau, trombinoscope, mode d'emploi de l'AAAL, albums photos... Pour y accéder, chaque adhérent a des codes d'accès personnalisés.



PARTIE PRIVÉE ADHÉRENT, ICI LE TROMBINOSCOPE

Un groupe Facebook privé : AAALteam !

AAALteam est un groupe sur Facebook qui permet aux adhérents d'échanger photos, idées de sorties longues, annonces et résultats sur les courses, échanges de bons plans... Totalement privé, seuls les adhérents peuvent entrer dans le groupe !



LE GROUPE INTERNE FACEBOOK AAALTEAM

L'AAAL a aussi sa page Facebook !

www.facebook.com/aaadulyonnais

Pour être alerté de l'actu AAAL !

Destinée aux fans de notre club, les adhérents mais aussi leurs familles, amis, anciens adhérents... 27% des visiteurs sur notre site viennent de cette page.



LA PAGE FACEBOOK PUBLIQUE AAAL

Vie sportive

Des entraînements encadrés

Challenge et sorties club 2014

Podium du challenge et résultats

Challenge et sorties club 2015

Des entraînements encadrés

Les entraîneurs de l'AAAL

Chaque mois, au sein d'une commission dite « technique », les entraîneurs se réunissent pour établir les nouveaux programmes d'entraînement, programmer des séances de PPG (Préparation Physique Générale) et des tests VMA. La VMA est un indice fiable et le point de départ de votre plan d'entraînement. Connaître sa VMA permet à chacun d'adapter le plan à son niveau.

Qu'est-ce que la VMA ?

La VMA correspond à la puissance de votre « moteur ». Elle est généralement exprimée en kilomètre/heure.

La VMA s'évalue au moyen de tests. Le test que nous utilisons à l'AAAL est le VAMEVAL. C'est un test à allure progressive avec des accélérations de 0.5km/h par paliers de 1 minute. Nous effectuons ce test au minimum une fois par an pour vous évaluer et adapter vos différentes allures dans votre fiche coureur.

Daniel et Paco, entraîneurs de l'AAAL, lors d'un test VMA



Comment est utilisée la VMA à l'entraînement ?

Vous avez une séance par semaine de VMA dans vos plans d'entraînement.

Pour une bonne séance de VMA, il faut respecter 3 règles :

1- Courir à une allure proche de votre VMA : entre 95 et 105% de votre VMA.

2- Fractionner vos temps de course entre 20 sec et 3 min, comme mentionné dans votre plan.

Cela pour 2 types d'effort :

- VMA courte : Effort < 1'10" entre 100 et 105% de votre VMA. Exemple : 20 à 30 fois 30"/30" – 12 à 20 fois 200 m en 1 à 2 séries...

- VMA longue : Effort entre 1'10" et 3', entre 95 et 100% de votre VMA. Exemple : 8 à 14 fois 400m – 2 séries de (400 + 500 + 600 + 600 + 500 + 400)

3- Récupérer : La récupération fait partie intégrante de votre séance. On parle de récupération passive : la marche, ou de récupération active : le trot.

L'un des objectifs principaux des entraînements est de développer sa VMA.

Pour plus d'informations, les entraîneurs sont à votre disposition. Vous pouvez les contacter à contact@aaa-du-lyonnais.fr.



Christophe et Dominique, entraîneurs de l'AAAL, à l'organisation d'un test VMA

Challenge 2014 et sorties club

Le challenge AAAL

Le challenge interne AAAL est composé d'une dizaine de courses réparties sur l'année, dont 2 effectuées en sortie club. Selon leurs participations et leurs résultats, les adhérents obtiennent des points pour un classement final par catégorie. Retrouvez le détail des résultats de chaque course sur www.aaa-du-lyonnais.fr

Les sorties club

L'année 2014 a été marquée par l'organisation de 3 événements majeurs, à savoir la course du viaduc de Millau en mai et l'organisation du marathon de Lausanne fin octobre. A ces deux sorties club s'ajoute la randonnée organisée le 29 juin dans le Pilat. Retrouvez toutes les photos sur le site dans l'espace privé adhérents.

Cross de Décines

12 JANVIER 2014



15 participants
9300 m
Garçons
uniquement

Les bords de Saône

23 MARS 2014



20 participants
Semi-marathon

Déci'Jog

23 FÉVRIER 2014



25 participants
11 km

Pont de Vaux

13 AVRIL 2014



11 participants
Semi-marathon

Foulées de Villeurbanne

16 MARS 2014



26 participants
10 km

La satho Verte

1ER MAI 2014



14 participants
15km

Viaduc de Millau

18 MAI 2014



Première sortie club de l'année !

36 coureurs et une dizaine d'accompagnateurs ont fait le déplacement en Aveyron pour découvrir un parcours grandiose de 23km, ayant comme point d'orgue un aller/retour mémorable sur cet ouvrage d'art pas comme les autres.

Sortie club - 36 participants - 23 km

Par-delà cette course inoubliable agrémentée d'un ciel bleu radieux, de jolis souvenirs de la soirée du samedi soir passée dans un Village Club Goelia en pleine nature, où l'aligot était de rigueur ! Les mines réjouies des adhérents ouvrent d'ailleurs la page d'accueil du site internet du club !

Courir pour elles

25 MAI 2014

2 participantes
10 km, course filles uniquement

Nuit de la St Jean

21 JUIN 2014



30 participants
Relais à 3 sur 42 km.

La rando !

29 JUIN 2014



20 AAALIens se sont retrouvés le dimanche 29 juin pour une journée randonnée dans le Pilat.

Le soleil était au rendez-vous de cette journée fort sympathique, où chaque coureur avait pour l'occasion, une fois n'est pas coutume, troqué sa paire de running contre une paire de chaussures de rando.

Une boucle de 5 heures, savamment concoctée par Thomas, à près de 1 500 mètres d'altitude sur la « route des Crêtes » : Crêt de la Perdrix, Crêt de la Chèvre, Crêt de l'Œillon, ... avec des panoramas magnifiques sur la vallée du Rhône, les Alpes et le Mont Ventoux, sans oublier le traditionnel pique-nique partagé ensemble, gage traditionnel du bien vivre AAALien !

L'ancilevienne

14 SEPTEMBRE 2014



8 participants - Run & bike par équipe de 2 sur 46 km

Un marathon au choix

44 adhérents ont effectué un marathon cette année et ont ainsi obtenu des points pour le challenge !
Par exemple au marathon de New York !



Courses organisées par l'AAAL

Heure sur piste

28 SEPTEMBRE 2014



SUIVI DU

Relais des générations

L'Heure sur Piste

Épreuve classante FFA, organisée par l'AAAL, l'Heure sur Piste a eu lieu cette année au stade de Tassin la demi-lune sous un soleil radieux. 30 participants dont 21 de l'AAAL sont venus se frotter à l'anneau ! Josselin Panay remporte la course en réalisant 16 km en une heure !

Relais des générations

Cette course fut suivie de l'incontournable «Relais des générations» organisé par et pour les adhérents de l'AAAL. L'objectif est de se confronter en famille jusqu'à 4 générations en relais : ainsi l'enfant court son relais, suivi d'un de ses parents, puis grand-parent et arrière-grand-parent ! Une manifestation marquée sous le signe de la convivialité.



26 OCTOBRE 2014



C'est fou ce que, de l'extérieur, organiser un tel événement a l'air facile et couler de source. Et bien nous pouvons vous affirmer qu'il n'en est rien ! De la simple destination à retenir (souvenez-vous, la sortie club marathon 2014 avait initialement pour destination l'Italie, à Bollène) à l'organisation du week-end, en passant par la réservation du car, de l'hôtel (ah, la joie de la répartition des AAaliens dans les chambres !) et bien sûr des inévitables désistements de dernière minute, c'est un vrai casse-tête ! L'expérience des « anciens » tels que Paco, Yam, Alain et Xavier est à saluer tout particulièrement sur ces inévitables impondérables !

Cependant, et c'est le principal, l'investissement de la commission festivités a été couronné par le succès de ce week-end, où chaque participant a pu bénéficier d'une organisation parfaite sur

tous les plans : confort du car (sièges en cuir s'il vous plaît !), qualité des chambres de l'hôtel situé en plein centre de Lausanne, distribution des dossards agrémenté du verre de l'amitié « sous la tonnelle » au bord du lac Léman, proposition d'itinéraires de ballades le samedi après-midi dans la ville... Tout était réuni pour une sortie parfaite, même le soleil était au rendez-vous !

Trois courses au programme, 10km, semi-marathon et marathon, afin que chacun, selon son niveau, son envie et sa préparation, puisse trouver chaussure à son pied.

Au total, 5 inscrits sur le 10km, 15 sur le semi, et 20 sur le marathon. De belles perfs, des blessures et des défaillances aussi, malheureusement, mais des bons souvenirs surtout, puisque toute course finie est une course gagnée (si si).

12 km du Beaujolais

22 NOVEMBRE 2014



31 participants
12 km
Course filles !

20 participants
Semi-marathon

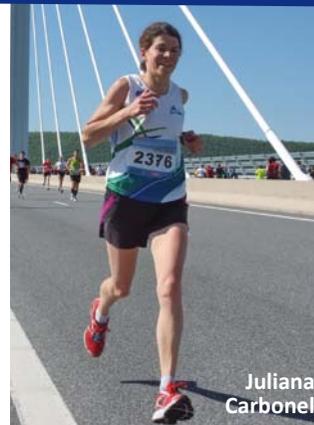
Vénissieux

23 NOVEMBRE 2014



Quelques résultats 2014

Podium du challenge AAAL 2014



Juliana Carbonel

Félicitations aux 15 gagnants du challenge 2014 :

Scratch Femme :

- 1: Juliana Carbonel
- 2: Anne Paillet
- 3: Virginie Gardaz

Scratch Homme :

- 1: Vincent Charroin
- 2: Josselin Panay
- 3: Dominique Blanc

Par catégorie :

- Junior Homme: Florian Peuchot
Senior Homme: Olivier Dodane
Senior Femme: Nathalie Robet
V1 Homme: Christian Bigeard
V1 Femme: Sophie Rolland-Moritz
V2 Homme: Bernard Peuchot
V2 Femme: Georgette Achille
V3 Homme: Jean-Claude Vieugé
V4 Homme: Makhlouf Belhameil

Quelques résultats marquants

Les résultats se trouvent détaillés sur le site internet du club, en voici quelques marquants :

26/01/2014

Foulées des Monts d'Or - José 14ème

07/06/2014

Pentecotaucap - Sébastien 16ème

27/08/2014

TDS - Bernard 17ème V2

10/11/2014

LUT by night - Jean-Sébastien 4ème V1

09/02/2014

Trail Givré - Juliana 8ème SEF

15/06/2014

Bandol Classic - Virginie et Anne 18ème et 20ème SEF

05/09/2014

Nuit des Cabornes - Bernard J. 3ème V2

11/11/2014

Bachantes - Florian 31ème

22/02/2014

DeciJogg - Olivier 9ème

16/06/2014

Drayes du Vercors - Vincent et Yann 3èmes Foulées de Beauregard - Sébastien 11ème

14/09/2014

10km de l'Horloge - Yann (Coric) 3ème VM et Maëva 3ème JF

23/11/2014

Montée du mont Thou - Marylène et Stéphanie C 2ème et 3ème SEF

27/04/2014

50km de Belvès - Dominique 23ème en 4h25

21/06/2014

Nuit de la Saint Jean - Anne, Jean et Josselin 2ème en relais à 3. Juliana, Ahmed et Paco 3ème en relais à 3, Agathe 1ère SEF sur le solo.

21/09/2014

Courir pour des pommes - Juliana 2ème SEF

07/12/2014

Saintexpress - Juliana 2ème F et Thomas 20ème

18/05/2014

Duo de l'Hermitage - Yann et Olivier 7èmes Trail de Rambouillet - Florian 11ème

29/06/2014

Cross du Mont-Blanc - Florian 2ème Junior 80km du Mont-Blanc - Thomas 88ème

19/10/2014

10km de Caluire - Olivier en 35'21 Marathon d'Amsterdam - Christian B. 3h13

Coup de chapeau pour Jean

10 podiums en V3 sur l'année 2014 !
Exemple :
Le 10km d'Annecy le 21/09 en 40'33.

01/06/2014

Trail des Hautes Côtes - Marylène 5ème SEF

26/10/2014

10,5km de Grigny - Yann (Coutty) 4ème

Challenge 2015 et sorties club

Pour 2015, nous vous proposons un challenge AAAL de 10 courses réparties sur l'année dont 2 sorties club, ainsi que le marathon de votre choix.

01/02/2015

Cross de la Feyssine

15/02/2015

10km de St Priest

08/03/2015

Semi de Bourg-en-Bresse

19/04/2015 Sortie Club :

Trail de la Drôme
avec 3 distances au choix :

- 10 km / 500 m D+
- 22 km / 1075 m D+ (Manche du Trail Tour National)
- 41 km / 1720 m D+

16/05/2015

Ultra boucle de la Sarra, en relais à 3

07/06/2015 (Date à confirmer)

Heure sur piste

Suivie par le Relais des Générations

03/07/2015 (vendredi soir)

Course des 2 forts Irigny

18/10/2015 Sortie Club ! (Date à confirmer)

Semi de Reims

08/11/2015 (Course et date à confirmer)

Foulées Majolanes 10Km

13/12/2015

Foulée de l'Île Barlet 14Km à Saint Romain en Gal

+ Le marathon de votre choix.

Les points du challenge



A chaque course, le premier arrivé du club obtient le nombre de points correspondant au nombre de participants. Le suivant remporte un point en moins et ainsi de suite.

Exemple : 20 aaliens se rendent aux 10km de St Priest, le 1er arrivé gagne 20 points, le 2nd gagne 19 points, etc.

Les points sont ensuite cumulés pour un classement annuel final.

Et aussi en 2015...

En plus des deux sorties à Buis les Baronnies et à Reims, nous nous attacherons pour 2015 à organiser un événement... festif, nouveau, à la croisée des précédentes sorties familiales « pique-nique » et « randonnées ».



Interviews

Ma première course
Mon premier marathon
Moins de 3h
25 ans à l'AAAL
Mon premier 50 km
Courir 100 bornes
Vocation entraîneur
Les courses horaires
Une course un podium

Interview Ma première course

BEAUNE 15 NOVEMBRE 2014

Hélène Peux-tu te présenter en quelques mots ?



Hélène Lemond

Je m'appelle Hélène, j'ai 25 ans et je suis juriste. Je prépare le concours pour rentrer dans l'école de la magistrature et en parallèle, je suis assistante de justice au TGI de Lyon et je donne des cours à des étudiants de 1ère année. Cela fait 4 ans que je suis sur Lyon et j'ai décidé cette année de découvrir ce que cette ville avait à offrir en dehors du droit !!

Quand as-tu commencé à courir ? Cet été, tout doucement : un petit footing une fois de temps en temps avec les copines. A la rentrée, j'ai cherché un club pour courir et en cherchant sur internet (avec Anne-Claire, également nouvelle adhérente), nous avons trouvé l'AAAL. Je suis une véritable débutante dans la course (à part un footing, une fois dans l'année pour avoir bonne conscience ^^), je cours uniquement sur route pour le moment mais j'ai bien envie de découvrir le trail. Je crois que j'ai un peu peur de trop galérer au début et j'attends d'être un peu plus sûre de moi sur route avant de me lancer ! J'ai donc véritablement commencé la course en même temps que j'ai débuté à l'AAAL, en septembre 2014 et j'en suis très contente !

Comment vis-tu l'AAAL ? J'apprécie vraiment le club : L'ambiance est chouette, détendue, il n'y a pas de pression de résultats et on ne se sent pas trop boulet lorsqu'on galère. Chacun à son rythme est une devise qui me convient parfaitement :) J'apprécie l'esprit de groupe de l'AAAL : c'est génial d'entendre les encouragements des autres et ça motive à se pousser un peu plus. Quand j'ai commencé, sentir que mon coeur s'emballait

n'était pas vraiment un plaisir et toute seule, c'est sûr que j'aurais abandonné pour retourner sous ma couette ! Mais là, on se pousse, on va au bout de l'entraînement et on est content de ce qu'on a fait. Du coup, on prend goût à l'effort. Enfin, j'aime le sérieux qui se dégage des entraînements. Ça doit être mon côté juriste ! J'apprécie qu'il y ait un plan d'entraînement, avec des coachs pour nous cadrer et ne pas nous laisser toute seule derrière ! On n'a pas l'impression de faire n'importe quoi et on voit les progrès. Pour résumer j'aime qu'à l'AAAL on coure pour de vrai dans une bonne ambiance !

Comment t'es-tu décidée pour ta 1ère course ?

Je me suis inscrite à cette course parce que je suis originaire de Chalon-sur-Saône : c'était le 10,6 km de Beaune en novembre. Mon frère (qui fait du triathlon) m'a enrôlée en me disant qu'il y avait une bonne ambiance et qu'il fallait absolument que je la fasse. Si je ne m'étais pas inscrite à l'AAAL, je ne me serais jamais inscrite à une course. Courir 10km, c'était inenvisageable pour moi auparavant, l'asso a été un grand + pour moi. Une fois inscrite, je l'ai préparée simplement en allant aux entraînements. L'objectif était de finir la course, je n'étais pas du tout dans un objectif de résultat. Ca, ce sera pour les prochaines et là, je me préparerai un peu plus !

Raconte-nous ta course ! J'ai adoré faire cette course, je n'ai pas souffert et au final, mon temps n'était pas trop nul, pour une débutante ! Il y avait une bonne côte et je ne me suis pas arrêtée, je n'ai pas marché donc j'ai réalisé mes objectifs ! Les souvenirs que j'en garde sont l'ambiance électrique avant le départ, être au milieu de la foule de coureurs prêts à se lancer, ça vous électrise vous-même ainsi que l'arrivée et le bonheur d'avoir fini !)

Et maintenant, qu'envisage-tu ? Poursuivre les entraînements pour ne plus être à la traîne, améliorer mes performances et faire un nouveau 10km... Et l'objectif ultime, ce serait de tenter un semi-marathon à la fin de l'année 2015 (ouh là, ça fait peur, rien que de l'écrire!!!)

Interview Mon premier marathon

PARIS 6 AVRIL 2014

Romain Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Romain Pupat, j'ai 32 ans, je suis pédicure-podologue. Je me suis remis à la course à pied il y a 3 ans, dans l'objectif de courir les 20 km de Marseille-Cassis. Je me suis ensuite pris au jeu avec l'AAAL et me suis laissé entraîner sur plusieurs courses de 10 à 22km avant de me lancer sur l'objectif du marathon de Paris.

Qu'est-ce qui t'a poussé à réaliser ce défi ?

Je n'étais pas particulièrement intéressé par les marathons à l'origine. J'y voyais surtout de la souffrance et peu de plaisir. C'est ma chérie qui a eu cette envie et m'a attiré dans cette aventure. Sur le plan physique cela me paraissait être un bon moment et l'idée de partager cette première fois entre amoureux a fini de me convaincre.

Comment as-tu vécu la préparation ?

La préparation demande de la rigueur car il faut accumuler les km sans se blesser. Les séances font partie de notre quotidien et deviennent prioritaires. Typiquement nous faisons 4 sorties par semaine : 2 footings, 1 séance fractionnée longue distance à vitesse spécifique, 1 sortie longue de 3/4 d'heure le week-end. Pour ma part, j'ai dû interrompre plusieurs fois ma préparation, à cause de blessures, dues à un changement trop rapide de l'intensité d'entraînement et à une blessure plus ancienne (entorse). J'ai remplacé les séances de course par du vélo et de la natation qui ont limité les pertes. Pour le matériel, j'ai investi dans de très bonnes chaussures (plus de 150€) avec une priorité : l'amorti. Concernant l'alimentation, je l'ai adaptée à mes besoins en énergie, donc j'ai mangé des pâtes, des pâtes et... des pâtes ! Sinon éviter les excès et manger équilibré, mais le corps le réclame de lui-même. Les excès sont vite sanctionnés.

Raconte-nous ta course...

N'ayant pas pu faire la préparation idéale, j'ai pris le départ en pensant simplement accompagner ma chérie le plus loin possible. Les 25 premiers km se sont bien passés, nous étions en forme et la plus grande difficulté était de ne pas se laisser entraîner par l'ambiance et accélérer, toujours maintenir sa vitesse spécifique. J'ai été le premier à ressentir les effets du « mur » au 28ème km. Je me suis alors



Aymeline Poulain et Romain Pupat

accroché derrière ma chérie et me suis concentré sur l'objectif de la suivre. Elle a ressenti « le mur » plus tard, vers le 33ème km. Entre temps, j'allais mieux et je suis passé devant pour la tirer comme elle l'avait fait pour moi. Les 5 derniers km ont été difficiles mais la ligne d'arrivée se rapprochait, on se disait « allez, il reste juste un tour de parc, on va y arriver ! ». L'arrivée est un moment magique car on se rend compte qu'on a fait ce qu'on ne pensait pas pouvoir faire. Sur ce marathon de Paris, j'ai adoré l'ambiance : des tonnes de gens tout au long du parcours qui vous encouragent, des groupes, des fanfares, des orchestres et un parcours superbe à travers les plus beaux lieux de Paris. Il y a une effervescence, on a le sentiment que le monde entier est derrière vous, ça donne le courage de se dépasser !

Et après, comment se sent-on ?

Après le marathon, j'ai gardé pendant une semaine environ un sentiment d'euphorie : j'avais la banane et je me sentais en pleine forme ! Les courbatures ont disparu en 48h et je n'ai pas eu de douleurs articulaires comme je le craignais, au contraire je me sentais mieux après qu'avant ! J'avais envie de me réinscrire tout de suite à un autre marathon ! C'est d'ailleurs ce que j'ai fait... Paris 2015 ! Vous le faites avec moi ? ;)

Maud

Peux-tu te présenter en quelques mots ? Je suis au club depuis bientôt 2 ans à la suite de ma mutation professionnelle de Paris à Lyon. Cela fait maintenant 3 ans que je pratique la course à pied régulièrement dans un club d'athlétisme. J'ai fait quelques semi-marathons, l'Eco-Trail 30 de Paris ainsi que la SaintExpress.

Qu'est-ce qui t'a poussé à réaliser ce défi ? Cela faisait un moment que cela me titillait de courir un marathon. A force de voir passer les marathoniens de Paris sous ses fenêtres à Boulogne-Billancourt, cela donne de «mauvaises» idées. Du coup, il y a trois ans, je me suis décidé à m'inscrire dans un club afin de «m'obliger» à courir régulièrement !

Pourquoi Annecy ? En fait, j'avais déjà en tête le marathon d'Annecy suite aux inscriptions de Marylène L. et Anne T. avec qui j'avais discuté marathon pendant la préparation de la SaintLyon. Mais je n'étais pas encore sûre d'y arriver, je me sentais pas encore prête ! Puis j'ai réussi à boucler la SaintExpress 2013 avec un très grand plaisir tout le long de la course. Ce qui m'a permis de réaliser que j'avais le mental pour réussir à faire mon premier marathon. Ensuite pendant les congés de Noël, j'ai reçu un SMS d'Anne P. me proposant le défi de courir ce marathon. Ni une ni deux, je me suis inscrite !

Comment as-tu vécu la préparation ? Je me suis basée sur le plan marathon envoyé par les entraîneurs que j'ai adapté en fonction de mes contraintes professionnelles et personnelles. Ainsi je me suis basée sur 4 entraînements par semaine et j'ai remplacé certaines séances de VMA par un footing avec accélérations. Ma semaine type



Maud Salvoldi, Anne Paillet, Georgette Achille

d'entraînement : footing de 12 km le lundi, séance d'entraînement adaptée du mardi et jeudi, puis footing long le samedi ou dimanche souvent en groupe avec les autres marathoniens! Je n'ai pas spécialement modifié mon alimentation.

Raconte-nous ta course... J'ai très bien vécu les 35 premiers km. On papotait bien avec Anne et Georgette. On échangeait avec les autres marathoniens. A partir du 36ième km, j'ai un peu ralenti la cadence car je commençais à fatiguer mais j'étais toujours bien mentalement. Anne P. a commencé à me distancer mais j'arrivais à la rattraper. En gros, j'ai fait l'accordéon jusqu'au dernier ravitaillement au km 38. Là je l'ai encouragé une dernière fois puis elle m'a définitivement lâchée !

Des copains de club sont arrivés dès le 30ème km pour nous «booster» jusqu'à la ligne d'arrivée. C'était super ! Cela aide beaucoup !

Le dernier km a été énorme : j'ai ré-accélééré sous les super encouragements de Marylène et Aymeline puis par la vue de mes proches (mon père, Guillaume...). Une fois la ligne franchie, j'étais trop contente ! Je n'en revenais par d'avoir fini ce marathon et puis d'avoir battu le temps de ma belle-sœur. Je pensais qu'à une chose en refaire un. J'ai même dit à Anne P. en lui tombant dans les bras : «On refait un marathon quand ? Et un 50 km ?»

Et après, comment se sent-on ?

Bien, très bien !! J'ai tellement bien vécu cette course que je veux absolument en refaire un. Je prévois d'en refaire l'année prochaine en espérant passer sous les 4h! Je pense même faire un 50 km en 2015.



Top départ pour le marathon d'Annecy !

Alexandre

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

J'ai découvert l'AAAL au trail des 2 lacs en 2013, le 1er trail de ma vie. Depuis 2 ans j'essayais de reprendre la course à pied, 2013 a été la plus sérieuse. J'ai pratiqué l'athlétisme de 1976 à 1980 en ayant découvert le 110m haies de Guy Drut à Montréal. Mes distances favorites ont été le 1500m steeple, la 1/2h et le 3/4h, les cross (j'adore les bains de boue). La vie professionnelle a commencé et le sport s'est arrêté... pendant 30 ans !

Qu'est-ce qui t'a poussé à réaliser ce défi ?

Pourquoi pas ? L'occasion s'est présentée, je l'ai saisie sans avoir trop réfléchi (j'aime pas réfléchir !). J'avais en tête d'en faire un mais en 2015, et ça s'est fait plus tôt.

Comment as-tu vécu la préparation ?

Difficile, au vu de l'augmentation importante du kilométrage et de l'intensité, mais faut ce qu'il faut. Et puis « faut souffrir pour être beau. » (presque). J'ai pris beaucoup de plaisir à souffrir, la motivation et l'esprit de groupe m'ont beaucoup aidé à digérer cette préparation. Quelques blessures sans gravité ont perturbé cette préparation mais le plus important est que j'ai pu aller au bout.

Raconte-nous ta course...

Beaucoup d'appréhension, j'ai dû aller sur place la veille récupérer mon dossard pour m'imprégner un peu de l'environnement et pour relâcher un peu. Ça a été bénéfique puisque l'arrivée au point de départ s'est faite sans appréhension particulière.

Confiant (trop), je me suis élancé sur les bases de mes séances d'entraînements. Avec 5mn d'avance à mi-course, j'ai pensé que cela serait suffisant pour passer le « mur » mais bien mal m'en a pris (bien fait ! Mon coach m'avait prévenu !) ; au 28ème, le « poste frontière » avec son gardien M. Mur ! Quelques doutes remontent des jambes, je vois autour de moi beaucoup de coureurs se tenir les mollets, s'arrêter à cause des crampes. Je termine quand même cette belle expérience, avec mes



Alex Bira et ses enfants, à l'arrivée de son 1er marathon

enfants qui me félicitent. Quelle belle récompense d'avoir mené au bout ce challenge. Je reviendrai c'est sûr, j'ai mordu !

Et après, que prévois-tu ?

Et bien, l'appétit vient en mangeant, quelques trails dont celui des 2 lacs encore, et une nouvelle saison chargée avec déjà le marathon de Lausanne, la SaintExpress ? ;) Mais avant tout, continuer à prendre du plaisir, apprendre à mieux connaître mon corps, ... et éviter les blessures !!



Retrait des dossards à Annecy

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Sophie, 40 ans depuis peu, mariée et 2 filles de 10 et 5 ans. Je cours depuis février 2010 soit quelques mois après la naissance de ma deuxième fille. Je me suis mise à courir pour 2 raisons : pour perdre le poids de la grossesse sans faire de régime et parce que j'aime le sport en général.

Depuis, j'ai couru plusieurs courses et trails, de 10 km à 72 km (abandon sur la CCC). Je suis au club depuis septembre 2011.

Qu'est-ce qui t'a poussé à réaliser ce défi ?

Je n'avais fait qu'un seul marathon, celui du Vignoble d'Alsace, en mode festif c'est-à-dire déguisée en abeille et en m'arrêtant à chaque ravito pour goûter les spécialités alsaciennes. C'était en juin 2011 et je l'avais terminé en 5h30.

Je n'aime pas spécialement les courses sur route mais j'avais envie de faire un « vrai » marathon, avec un objectif de temps. Je voulais courir un marathon avec le club pour faire la préparation avec les amis du club. Comme je skie tout l'hiver, je ne pouvais pas courir un marathon de printemps, alors quand le club a proposé le marathon de Lausanne fin octobre en sortie club, j'ai sauté sur l'occasion.

En outre, inscrite sur la Saintélyon (les 72 km) début décembre, je me suis dit que ce marathon pourrait servir de prépa Saintélyon...

Comment as-tu vécu la préparation ?

Une préparation marathon est contraignante et beaucoup moins « fun » qu'une prépa trail. Et oui, j'appréhende moins une sortie de rando jog de 5-6h en montagne qu'une sortie longue de 32 km ! Mais finalement, j'ai beaucoup apprécié la préparation. La plupart des sorties longues je les ai faites avec Xavier, on est maintenant voisin et on avait le même objectif de temps. C'était donc parfait et j'ai beaucoup aimé ces sorties. Merci Xavier !

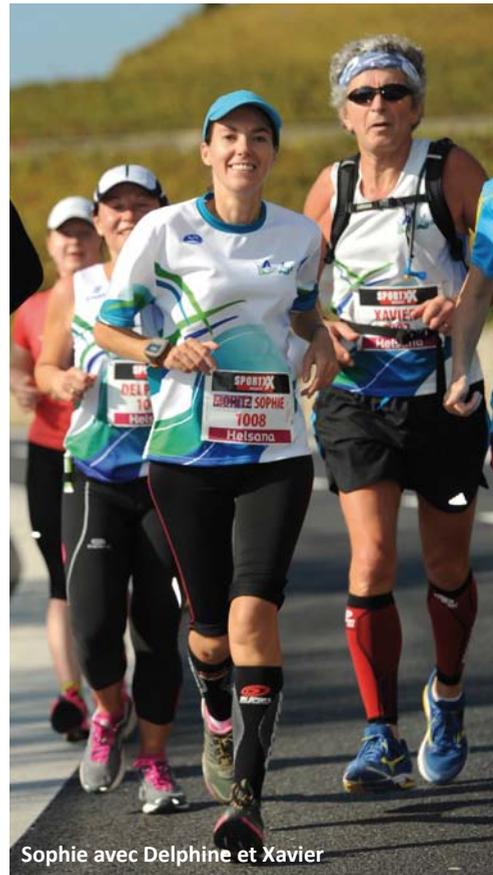
De même pour les séances de vitesse spécifique le mardi soir, c'est beaucoup plus agréable et motivant de les faire à plusieurs que seule.

J'ai essayé de courir 4 fois par semaine pendant la préparation. Entre mon travail et la vie familiale, c'était difficile de faire plus.

La semaine précédant le marathon, j'ai modifié mon alimentation. Plus d'alcool depuis le dimanche et à partir de lundi j'ai suivi un régime conseillé par mon mari. Ce régime consiste à ne plus manger de féculents pendant deux jours (le lundi et mardi) puis de manger des tonnes de pâtes, complètes de préférence, pendant 4 jours. Les deux jours sans féculents furent durs...

Raconte-nous ta course...

Le matin de la course, je me sentais bien malgré un coup de stress (je ne retrouvais plus mon dossard qui avait glissé sous mon lit...). Mais j'avais bien dormi et j'avais hâte de prendre le départ. Il faisait beau et chaud, voir même un peu trop, et le cadre était magnifique entre le lac, le vignoble et la montagne.



Sophie avec Delphine et Xavier

J'ai pris le départ avec Delphine, Charlotte et Xavier. On avait tous, à peu près le même objectif de chrono. Jusqu'au 16e km environ, on courait ensemble en tenant l'allure de 5'30 au km. On était donc dans les temps. Je n'avais pas pris de gourde avec moi, je prenais donc à chaque ravito un verre d'eau ou d'isotonique et une banane pour espérer éviter le mur.

A partir du 16e km, Charlotte et moi, avons pris nos distances. On se sentait bien toutes les deux et on a discuté jusqu'au 23e km où Charlotte a accéléré et m'a devancée. Au semi, nous avons été encouragées par les amis du club. Cela fait beaucoup de bien et c'est aussi pour cela que je voulais courir un marathon dans le cadre d'une sortie club, pour les encouragements...

A partir du 23e km, je courais donc seule, c'est-à-dire sans ami du club, mais je continuais sans faiblir. Dans ma tête, je faisais plein de calculs. Mon objectif est de faire moins de 4h15. Je me dis que si je tiens jusqu'au 32e à cette allure après je pourrai ralentir si cela ne va pas et arriver quand même sous la barre des 4h10.

Arrivée au 30e km, toujours bien... Les km passent et je maintiens l'allure de 5'30 -5'40 de moyenne alors que pendant la prépa cela me paraissait juste impossible.

Au 35e, le meneur d'allure du 4h me double. Quelle fut ma surprise ! Gros coup de bambou, mais je me rassure en me disant qu'il doit être en avance, que je ne dois pas essayer de l'accrocher mais de rester à mon rythme... la course n'est pas finie...

Au 38e, psychologiquement il ne reste plus « qu'un tour du parc »... toujours bien... J'ai toujours le meneur d'allure en ligne de mire ainsi que Anne qui court à côté de lui... Je sais à ce moment-là que plus rien ne peut m'arriver... je terminerai en dessous des 4h.

Un tour du parc... dans ma tête je ne compte plus en km mais en temps... encore 30 minutes et je suis arrivée, encore 20 minutes et je suis arrivée... Je me sens forte même si les muscles des cuisses piquent... Je sais que je vais y arriver, et j'accélère même... du 38 au 41, je suis à 5'20 au km !

Au dernier ravito, au km 39,5, le meneur d'allure s'arrête car il est en avance, je prends juste un verre d'eau au passage et je le double...

Je suis dans un état second avec un seul objectif, passer sous les 4h ! J'accélère encore sur le dernier



Sophie Rolland avec Charlotte (à gauche)

km que je ferai en moins de 5' !! Je n'arrête pas de doubler jusqu'à l'arrivée : 3h56 !!! Je suis HEUREUSE !!!!! J'attends Anne qui arrive 1 minute après moi. On se tape dans les mains, nous avons fait toutes les 2 moins de 4h !!!!

Moins de 4 h !!!!! J'en ai les larmes aux yeux....

Et après, comment se sent-on ?

Depuis, je suis sur un nuage... moins de 4h... Tout le monde me félicite et j'ai encore du mal à y croire même 4 jours après.

En outre, je n'ai pas de courbatures. Les mollets ont un peu tiré hier mais c'est tout. De très bon augure pour la Saintélyon...

Que t'a apporté d'être à l'AAAL ?

C'est grâce à l'AAAL que j'ai réussi ce marathon. Je n'aurais jamais eu ni l'envie ni la volonté de suivre une préparation marathon si cela n'avait pas été dans le cadre du club.

En plus, le weekend passé à Lausanne fut excellent. Il y a vraiment une très bonne ambiance dans ce club !

Et de manière générale, la progression que je connais depuis 2 ans, je la dois au club et aux entraînements.

J'espère encore progresser surtout en vitesse (même si je déteste les séances de VMA...) et vivre de nombreux moments de sport, de convivialité et d'amitié avec le club.

Virginie

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Au cours de mes études de médecine, j'ai ressenti le besoin d'avoir une activité sportive, à l'époque je nageais mais ça me prenait trop de temps, je me suis donc tournée vers la course à pied qui a l'avantage de pouvoir se pratiquer comme on veut. J'avoue que les premiers tours de parc, je me demandais bien ce qui m'avait pris de vouloir courir et que j'étais nettement mieux à faire mes longueurs de piscine... cependant je me suis vite prise au jeu. Après avoir couru une première course de 10km, mon oncle m'a suggéré que le prochain challenge était un semi... six mois plus tard pari tenu à Bonson. J'ai fait ensuite plusieurs semi : Bonson de nouveau, Lyon et Annecy. Mais à force de tourner toute seule au parc, j'ai eu envie de partager ça en groupe et j'ai rejoint l'AAAL en 2013.

Qu'est-ce qui t'a poussé à réaliser ce défi ?

Lorsque je me suis inscrite à l'AAAL, l'idée de courir un jour un marathon me titillait déjà : j'avais couru plusieurs semi et comme mon objectif ne sera jamais de faire un temps j'avais besoin d'un nouveau challenge. Au fil des discussions avec différents membres du club, la distance ne m'a plus semblé inaccessible et la question n'était plus de savoir si je me lançais dans l'aventure mais de savoir quand et sur quel marathon !

Même si des copines se sont inscrites au printemps à celui de Paris et d'Annecy je ne me sentais pas encore prête à me jeter dans le bain, je me suis donc fixée un marathon à l'automne, et tant qu'à courir pendant 42 km autant que le paysage soit beau ! J'ai proposé à mon oncle de nous inscrire ensemble à Nice-Cannes : c'est lui qui m'a poussée à m'inscrire à ma première course puis mon premier semi, c'était donc une évidence de le faire ensemble. De son côté il gardait un souvenir difficile de son dernier marathon et il hésitait à se relancer dans l'aventure. Dans tous les cas ça sera un chouette week-end !

Et dans la foulée, Dominique décide de s'inscrire lui aussi à ce marathon et, Anne et Maud de m'accompagner en le faisant en relais. Avec une telle équipe, je ne pouvais plus reculer.

Comment as-tu vécu la préparation ?

J'ai débuté ma prépa sereinement : je courais régulièrement 3 fois par semaine depuis le mois de janvier et j'avais accompagné mes copines dans leurs sorties longues de prépa marathon au cours du printemps. J'ai donc ajouté une séance

supplémentaire à mon entraînement habituel. Ma semaine type se composait de quatre séances : le



Virginie Gardaz

mardi avec de la vitesse spécifique marathon, le jeudi avec un footing à allure moyenne, le samedi un footing un peu plus lent et le dimanche la sortie longue avec Dominique. Au tout début j'ai essayé de maintenir les séances de VMA mais rapidement j'ai préféré accumuler les kilomètres.

J'ai très bien vécu cette prépa même si au fil des semaines on sent la fatigue s'accumuler. J'ai quand même réussi à mener de front cette prépa avec l'achat d'un appartement et un déménagement ! Question alimentation je n'ai pas changé grand chose, je me suis juste rendue compte que j'avais plus d'appétit et mangé plus de bananes !

Raconte-nous ta course...

Trois semaines avant le marathon j'ai commencé à ressentir une douleur au niveau du nerf sciatique, rien d'insupportable mais gênant quand même... J'avais donc pas mal d'appréhension sur la ligne de départ. Mais mes accompagnatrices de choc m'ont permis d'oublier tout ça : Anne pendant les 21 premiers kilomètres m'interdisait toute pensée négative «Non tu ne dois dire que des choses positives !» et du coup en papotant les kilomètres ont défilé. Anne n'a bien sûr pas eu le temps de me dire tout ce qu'elle voulait avant de passer le relais à Maud.

Maud a pris le relais d'Anne niveau conversation, les autres coureurs n'en revenaient pas qu'on papote comme en sortie longue ! Pourtant la pluie a commencé à s'intensifier sur la deuxième partie du parcours, la douleur était toujours là mais pas plus forte donc j'ai continué de courir, en m'arrêtant tous les 5 kilomètres pour boire et au fur et à mesure les km défilaient 30 puis 35 km... quelques tiraillements dans les genoux mais on continue d'avancer... pas facile sous la pluie

battante mais Maud est toujours là avec la banane donc inenvisageable de marcher ! On croise aussi Laetitia, avec qui j'ai fait la prépa.

Au quarantième kilomètre je m'autorise à lui dire «Je crois que je ne verrai pas le fameux mur!». Et puis la dernière ligne droite, un peu étroite mais on réussit à se faufiler et doubler quelques personnes : qu'est-ce que ça fait du bien de se dire qu'on a encore un peu d'énergie ! Et enfin voilà le fameux tapis rouge final : ça y est je l'ai fait, je me tourne vers Maud avec une petite larme à l'oeil ! Nous rejoignons ensuite Dominique et mon oncle qui ont chacun battu leur record sur marathon !

Conseilles-tu ce marathon ?

Oui, l'organisation est quasi irréprochable, le parcours est vraiment sympa : on longe la mer sur la majorité du parcours ! Et il y a du monde tout le long du parcours tant en spectateurs qu'en

coureurs, donc on n'est jamais seul.

Après un marathon, comment se sent-on ?

Après le marathon, j'avais du mal à réaliser que je l'avais fait, ça semblait presque irréel. J'avais plutôt la forme, hormis quelques douleurs les 24 premières heures. Par contre le marathon ne m'a pas arrangé ma douleur qui est devenue plus présente pendant les semaines qui ont suivi... J'ai donc pris le temps de me reposer pour repartir en forme pour 2015 et trouver la destination du prochain marathon !

L'AAAL t'a-t-elle aidée pour cette aventure ?

Sans l'AAAL je n'aurais certainement pas franchi le cap de m'inscrire à un marathon. L'AAAL c'est les plans d'entraînement, les conseils de chacun et la bonne humeur des sorties longues en groupe et beaucoup plus encore !

Interview Moins de 3 heures !

Bernard

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je suis né à Lyon et ai toujours vécu dans le Rhône. J'ai 51 ans. Dans la famille, que ce soit avec mes deux filles ou mon fils Florian, on est assez sportif et on aime bien bouger. J'aime bien les voyages, faire la cuisine. Je préfère la montagne à la mer. Je suis passionné par la technique. J'ai travaillé successivement dans des bureaux d'études et une verrerie. Je suis maintenant Chef de Projets chez bioMérieux. C'est aussi très actif.

Depuis quand cours-tu ? J'ai commencé au service militaire : 12 mois en Allemagne, c'est long. Nous faisons pas mal de sport dont plusieurs joggings par semaine, des courses d'orientation et moins marrant, les parcours commando qui permettaient néanmoins de travailler le foncier. Bref, le virus du running m'a atteint à ce moment-là. De retour dans la vie active, j'ai logiquement participé à mes premières courses et l'objectif de faire un marathon m'a vite trotté dans la tête ! Cela représentait un aboutissement, un sommet.

Sans plan d'entraînement particulier, je participais donc à l'édition 1988 du marathon de Paris. J'ai accompagné un ami jusqu'au 20ème km avant de poursuivre seul la seconde partie. Résultat : 3h23' L'année suivante, toujours à Paris, je réalisais 2h52'. A l'époque, je courais par période et m'entraînais en fonction des courses. Toutefois, pas plus de

cinq compétitions par an. Les événements de la vie professionnelle et l'évolution de la famille ont, ça et là, ralenti mon ardeur à courir. Mes chaussures de running restaient plus longtemps au placard !

Quel profil de coureur es-tu ? Je n'ai pas une pointe de vitesse élevée mais suis capable de tenir un rythme soutenu un long moment. Donc, pas la vélocité mais l'endurance et mon moteur qui me fait avancer est plus diesel qu'essence. La gestion des distances inférieures à 20 km est donc plus aléatoire car j'ai besoin d'un vrai temps de chauffe avant de pouvoir m'exprimer pleinement.

Parles-nous de l'AAAL ? Je suis arrivé au club en 2011, juste après la CCC, 92 km et 5300 de D+ cette année-là. Cette première année j'ai souvent été absent, embêté par des blessures aux mollets. C'est d'ailleurs mon point faible musculairement. La rentrée 2012 fut aussi compliquée : une côte cassée en karting et de nouveau une contracture au mollet. C'est à partir de 2013 que j'ai commencé à suivre continuellement les entraînements et à en ressentir tous les bénéfices.

Pendant mes premières années de course à pied, j'ai souvent couru seul. Quand j'ai repris pour la n-ième fois le running en 2007, cette fois avec plus de motivation, je recherchais une vraie structure. L'AAA du Lyonnais est donc mon premier club de course à pied.

C'est super, on s'y sent bien. Tout le monde est soutenu quel que soit son niveau. Bonne fraternité et solidarité entre les coureurs. De plus l'esprit de compétition qui règne au club est motivant. Les entraînements sont de qualité avec des programmes personnalisés en fonction des objectifs de chacun. On progresse réellement. Pour ma part, je sais que je dois me donner plus à fond dans les séances de spécifiques. Ce sera mon leitmotiv pour 2015.

Parles-nous de tes courses ! J'ai fait ma première compétition de course à pied en 1986, j'ai donc au compteur plus d'une centaine de courses, principalement sur route et toutes distances : des 10 aux 100 km (aussi, 168 km pour l'UTMB).

Le cross du Mont-Blanc (23 km et 1300 de D+) est devenu un classique à partir de 1988. Je l'ai accompli 10 fois en 15 ans ! J'ai aussi fait 2 fois le Bélier de La Clusaz et ma première grande virée montagnarde fut à La Plagne en 2004 avec la 6000D. J'ai couru 3 fois la SaintÉLyon en 2003, 2007 et 2009. L'édition 2013 m'a laissé un goût amer car j'ai abandonné au 45ème km suite à une mauvaise chute 20 km plus tôt. Cela s'est terminé aux urgences avec des points de suture ! Je suis mauvais perdant et ne participerai plus à cette course-là.

J'ai réalisé 31 marathons sans compter les 3 marathons du Mont-Blanc réalisés de 2011 à 2013. Seulement sur route, j'ai déjà fait 13 fois cette distance fétiche en moins de 3 heures. De façon globale, mes chronos vont de 2h52' à 3h23'.

Quelles courses t'ont le plus marqué ? La course la plus insolite fut le marathon réalisé sur le circuit Paul Ricard au Castelet en juillet 1995, 3h23'.

Cinquante participants rassemblés pour un départ à 7h du matin et 11 tours d'un circuit de Formule 1. Pour un passionné d'automobile, c'était génial. Raser les vibreurs dans les courbes à la vitesse de 12 km/h était surprenant. La mythique ligne droite du mistral était par contre bien longue et ventée. D'ailleurs, j'ai dû changer de short à mi-distance à cause d'irritations aux cuisses.

Ma plus belle course est pour le moment les 100 km de Bienne en Suisse en 2008. Départ 22 heures, quelques collines, la fête sur le parcours nocturne, apéro, barbecue. Mon fils Florian qui avait 12 ans à l'époque m'avait rejoint en vélo au 70ème kilomètre alors qu'il était 4 heures du matin. Il m'a accompagné jusqu'à la ligne d'arrivée : chrono 8h53' et d'énormes courbatures.

Ton plus grand souvenir ? Ma course légendaire fut l'UTMB en 2013. La seule course où je me suis demandé si je n'étais pas dingue au départ. Au-delà des 168 km et 9600 m de D+, l'assurance de 2 nuits blanches et la méconnaissance de son corps sur sa capacité à endurer des efforts aussi intenses crée forcément le doute. Je suis parti de Chamonix dans l'esprit que cet UTMB commencerait réellement à Courmayeur, en gros à la mi-course. Stratégie gagnante, même si j'ai connu une période de doute lors de la 24ème heure. Mes jambes refusaient soudainement de poursuivre. J'ai fait le dos rond pendant une demi-heure où j'ai seulement marché. Au prix d'efforts intenses, j'ai réussi à relancer mon organisme et à retrouver ma foulée.

Les soutiens de mes supporters à plusieurs endroits du parcours m'ont bien aidé. Je me souviens aussi de Vincent et Christophe à Saint-Gervais. Finalement, j'ai gravi les trois derniers cols

en trombe et ai rejoint l'arche d'arrivée en 36h58' après avoir eu, comme beaucoup de concurrents, les fameuses hallucinations. Au final, 484ème sur 2500 inscrits. J'ai savouré... et surtout beaucoup dormi les 15 jours suivants !

As-tu quelques anecdotes à nous raconter ? Le cross du Mont-Blanc en 1988. Nous étions moins nombreux qu'aujourd'hui au départ, on pouvait même s'inscrire la veille et sans certificat médical. Impensable actuellement. Au marathon de Saint-Vulbas, des plombs de cartouche de chasse qui retombaient sur le parcours. Lyon Urban Trail où je pars bon dernier avec 6 minutes de retard à cause de la puce oubliée chez moi.

Parles-nous de ton marathon de Lausanne ! Je suis partagé sur ce marathon que j'avais déjà couru en 2008 : 3h09'. Je ne me souvenais franchement pas d'un parcours aussi vallonné. Je visais 2h55'. J'ai compris à mi-course que cet objectif ne serait pas atteint. J'ai fini en 2h58' tout de même.

C'était difficile, j'ai «décroché» sur le retour et la deuxième partie a été bien longue. Le vent, également présent, empêchait une foulée efficace. J'étais majoritairement seul. Pendant près d'une heure, je n'ai pas regardé ma montre. Lorsque le tracé devenait favorable ou que le vent tournait, je m'efforçais de bien lever les genoux et tirer sur les bras. Dans les côtes, je diminuais l'amplitude des foulées mais augmentais leur rythme.

J'ai particulièrement aimé l'avant course, la vue sur le lac et la dernière ligne droite avec l'arrivée sur tapis rouge au milieu de la foule. Aussi, les soutiens de l'AAAL : au départ, ensuite Paco au 14ème km et les semi-marathoniens à La Tour-de-Peils, vraiment super ! En plus des moins de 3 heures, je retiens le classement : 35ème sur 1400 au départ !

Quels conseils donnerais-tu aux autres ?

Je suis de nature modeste et je ne considère pas mes résultats exceptionnels. Sûr qu'en me faisant plus mal à l'entraînement, je deviendrai plus performant. Les conseils : faire un quart d'heure de gym chaque matin ; s'essayer au trail sur des parcours d'environ 6 heures pour augmenter son endurance, ralentir les courses sur la fin d'année afin d'être mieux reposé et éviter les blessures d'hiver. Je consomme très peu de fromage, et mange des céréales sans sucre ajouté matin et soir.

La prépa avant les courses ?

Je pense beaucoup à mes courses les jours qui précèdent. Je rassemble mon équipement l'avant-veille.

As-tu quelques secrets à nous dévoiler ?

Lorsque je suis sur la ligne de départ, une énergie insoupçonnée me galvanise et m'apporte une vigueur qui me surprend toujours autant. J'ai un fort mental et n'abandonne jamais mes courses, sauf en cas de blessure.

Mes chaussures ont désormais un drop plus faible, inférieur à 10 mm. Sur route, je cours avec des Saucony et Adidas, en mode trail je suis fidèle à Salomon.

Surtout pour les compétitions de trail, la reconnaissance du tracé est un vrai plus.

Pendant les courses, à quoi penses-tu ?

Pendant les courses je reste concentré sur ma foulée et pense à ceux que j'aime. Je regarde ma montre régulièrement.

Comment les vis-tu ?

Je n'ai pas le trac au départ. Je me connais meilleur finisseur. Il arrive que je sois beaucoup dépassé au début de courses longues. Je ne panique pas et préfère respecter mon plan de course. Hormis les courses inférieures à une heure où c'est pour moi toujours pied au plancher, j'arrive assez bien à gérer mon effort pendant tout le parcours. Je nourris mon mental par la volonté d'avancer, je n'aime pas renoncer. Chaque course est un challenge formidable.

Après les courses, que conseilles-tu ?

Si c'est une grande course, c'est indispensable de bien décompresser. On peut faire l'analyse sur ce qui a ou pas fonctionné. Et puis, c'est essentiel de rebondir sur un prochain objectif.

Quels sont tes projets ?

Mes principaux projets de course pour 2015 : le trail du Ventoux ; un marathon roulant ; l'ultra-trail du Verbier en relais de 2 ; un ultra-trail ; un kilomètre vertical.

Sinon, pour le plaisir : le parcours de l'UTMB en mode entraînement sur 3 jours. Pour le fun : mon record de marathon 2h52', je m'en sens capable.

J'aime bien les courses de montagne pendant l'été. Gravier plusieurs cols donne toujours de grands frissons. En perspective, le marathon de New-York en 2018. Pari que l'on s'est lancé l'an dernier avec Florian pendant les vacances dans l'est américain. Du coup, on s'est déjà fait broder nos casquettes ! Je cours tout autant pour la convivialité à l'entraînement que pour l'esprit combatif dans les compétitions. Je veux garder ce même état d'esprit pour le futur.



Bernard Peuchot sur le marathon d'Annecy

Interview

25 ans à l'AAAL

Jean-Claude

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Jean-Claude Sanglard, j'ai 62 ans, retraité depuis 6 mois. Pendant toute ma vie professionnelle, j'ai eu une fonction et des responsabilités commerciales dans le secteur informatique (vente de hard et soft), chez des grands constructeurs, notamment Philips et Brother.

Tombé tout petit dans la marmite du sport, 1er licence catégorie benjamin (basket-ball), suivi des licences scolaires et universitaires en rugby, handball, natation. Toutefois le sport que j'ai le plus pratiqué en compétition reste le vélo sur route et la piste (vélodrome Tête d'Or). Mes autres passions : la montagne, escalade, ski et randonnée que je pratique avec madame.

La course à pied, je l'ai découverte en 1980, suite à un défi avec des copains : Lyon/St Etienne (à l'époque 1 année sur 2, l'organisateur inversait le sens), une belle nuit, quelques fois épique mais au bout le «frisson» de l'arrivée. Et puis l'enchaînement : le 1er Jogjiles 44km, encore St Etienne/Lyon (9 participations), jusqu'à l'arrivée au club en 1990.

Peux-tu nous décrire l'AAAL d'il y a 25 ans ?

Nous bénéficions déjà d'entraîneurs compétents et dévoués. Le plus : les sorties collectives, où nous partions à 30 coureurs sur les routes, en préparation marathon (ex : Marennes) pour 25/30 km. La veille, les entraîneurs avaient déposé sur la route des bouteilles d'eau dans les fossés.

Egalement des entraînements fractionnés «musclés», où on se «tirait la bourre» (nous avions quelques années de moins). A l'époque le quantitatif était privilégié par rapport au qualitatif. Je tiens à citer quelques glorieux anciens qui ont marqué l'histoire du club : Daniel Boisjois (entraîneur) et Hélène son épouse qui fut longtemps une secrétaire dévouée, Jean Ditajian, Roger Juan, et bien sûr beaucoup d'autres.

Tout se passait à Parilly, pas ou très peu de Tête d'Or. Globalement, l'organisation était identique avec un comité directeur, un bureau dont j'ai fait partie pendant de nombreuses années.



Jean-Claude Sanglard, avec Anne au marathon de Lausanne

Un bon souvenir : la soirée annuelle, sous forme d'un repas dansant, karaoké, apprécié par de nombreux amicaliens. Pourquoi pas le retour ?!

Qu'est-ce qui retient le plus ton attention ?

Ce que j'apprécie le plus, ce sont ces belles rencontres, la possibilité de partager des moments rares (joie, déception, dépassement de soi), après quelques fois de lourdes préparations (marathon, 100 km, etc.). Exemple : je viens de faire une partie du marathon de Lausanne avec Anne, en discutant trompette, d'Ibrahim Maalouf, d'oenologie (autre passion), je me dis «Quelle chance !».

En 25 ans, je retiens les 3 A de notre logo sous cette forme : Amicalement, Amitiés et Accomplissement au niveau personnel.

Je suis encore au club pour une raison essentielle, la continuité de celui-ci. Je dirai que l'ADN de

l'AAAL a toujours été préservé. J'ai connu 3 présidents (Gérard Gounon, Fausto Corsetti, Jean-Claude Lacroix) et aujourd'hui Vincent, tous ont apporté ou apportent leur pierre à l'édifice dans des styles différents, et ce malgré les dissensions, les vicissitudes, les organisations pas toujours faciles (ex : semi-marathon de Lyon). Les sorties du club : Reims, Paris sont de bons souvenirs. Par contre, j'ai reproché à un moment des sorties club «peu sexy», c'est-à-dire des lieux qui n'avaient rien «d'enchanteur».

As-tu une anecdote à nous raconter ?

Mon entrée à l'AAAL : je courais début janvier, un dimanche matin pour éliminer les kg des fêtes, me contentant à cette époque (enfants en bas âges, j'ai 2 filles, vie professionnelle faite de déplacements) d'un footing par semaine. A un moment, un groupe de 30 «joyeux bipèdes» me double allègrement, l'un d'eux m'interpelle, «venez avec nous monsieur». C'était le groupe de l'AAAL, et j'en ai pris pour 25 ans à suivre bien sûr !

Je profite de cet interview pour rendre hommage, et avoir une pensée pour des personnes disparues qui ont beaucoup contribué au développement du club : Pierre André (notre général), cheville ouvrière du marathon de Lyon, Michel Vanrell, longtemps notre trésorier, et mon ami Alain Paquier, vice-président et un grand «pro» de l'organisation des sorties.

Pourrais-tu nous donner ton meilleur moment ?

J'ai du mal, l'AAAL c'est un catalyseur de souvenirs, chaque semaine c'est ma madeleine de Proust. Je vais quand même citer :

- La sortie aux Dentelles de Montmirail, avec

notamment la soirée à Gigondas. Tous les présents ont un souvenir «ému» de cette soirée où les standards d'une préparation à la course du lendemain ont explosé, la faute à Bacchus !

- Souvenir des copains qui viennent te chercher à Soucieu-en-Jarrest pour finir les 20 derniers km de la SaintéLyon.

- Participation avec des amicaliens à un Téléthon, pour une course en relais toute la nuit en pleine campagne et au passage en alimentant des braseros.

As-tu un souhait tout particulièrement ?

Que l'AAAL continue de conserver son ADN, et véhiculer des idées et des valeurs que l'on défend au niveau de la pratique de notre sport. J'apprécie le fonctionnement (association loi 1901). La dichotomie qui peut exister, et qui existe entre la pratique compétition et la pratique loisir, il faut absolument conserver cette approche, nous ne venons pas tous pour les mêmes objectifs.

Le rajeunissement du club ces dernières années nous a fait beaucoup de bien, et devenait impératif pour son évolution et sa pérennité. Une idée : créer des sections complémentaires à notre sport : triathlon, trail...

Je veux garder la possibilité de faire de belles rencontres, les entraînements au milieu de passionnés, le dévouement des entraîneurs et de l'ensemble du bureau. Grand-père aujourd'hui, quand je participe aux générations, je me dis quelle chance ! Je finirai par la convivialité et le rassemblement qui à travers la pratique de notre sport nous permet de grandir et de nous dépasser.



Jean-Claude Sanglard au relais des Générations

Interview

Mon premier 50 km

BELVÈS 26 AVRIL 2014

Dominique

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

J'ai un parcours un peu

atypique. J'ai intégré l'Ecole nationale des Sous-Officiers d'Actives à St Maixent, et ai été engagé volontaire sous-officier. Durant cette période, j'ai acquis le goût de l'effort et développé mon endurance en général. Puis j'ai repris des études de Génie Civil puis travaillé dans le BTP, avant d'intégrer en 1996 les HCL comme technicien supérieur, chargé d'opération de travaux, poste que j'exerce aujourd'hui depuis 18 ans.

Côté sport : Après 10 ans de tennis, j'ai pratiqué pendant 20 ans la randonnée en montagne et haute montagne, j'ai passé mon brevet d'animateur rando. Parallèlement à la plongée sous-marine où je suis devenu moniteur-encadrant (CMAS 1*).



Dominique Blanc

Mon intérêt pour la course à pied a débuté il y a 14 ans sous la forme d'un challenge que je m'étais fixé : faire le marathon de Lyon, alors que je n'étais qu'un « joggeur du dimanche ». Défi réalisé en 3h54' ! J'ai continué à courir de façon épisodique. En 2009, je me suis mis à courir de manière plus intense et à participer à quelques compétitions. Puis étant las de courir en solitaire, ayant l'impression de tourner en rond au niveau de mon entraînement et plafonnant au niveau performances, j'ai intégré,

en 2011, l'AAA du LYONNAIS sur les indications et conseils de Vincent Charroin, membre depuis 1 an à l'époque.

Vous connaissez mon parcours depuis : sous la sollicitation de Françoise, j'ai entamé une formation d'entraîneur, actuellement en cours.

J'ai aujourd'hui à mon actif, 5 marathons sur route, effectué de nombreux 10 km (record de 38'44" à Villeurbanne) et semi (record à Nice en 1h30') ainsi que quelques trails comme le trail du mont blanc (42km, 2500 D+), et enfin dernièrement le 50 km de Belvès.

Qu'est-ce qui t'a poussé à réaliser ce défi ?

En 2014, contrairement aux autres années, je n'avais pas prévu de marathon pour le printemps, n'ayant pas vraiment d'idée. Paco, depuis la fin 2013, s'était fixé l'objectif de réaliser une nouvelle fois un 100 km et avait déjà motivé Patrick et Vincent. Il a essayé de me convaincre aussi, mais j'avoue que ça ne me tentait que très peu. Après de nombreuses relances de Paco, l'idée commença quand même à faire son chemin. N'ayant pas programmé de marathon, je me suis dit que 50 km pouvait être un bon objectif. Et c'est après avoir discuté avec Françoise que j'ai été conforté dans mon choix, à savoir que j'avais encore du temps pour envisager un 100 km, et que le 50 km était la bonne distance pour aborder ce type d'épreuve longue durée sur route. D'autre part, Jean-Claude devait également participer au 50 km, et donc m'accompagner. Malheureusement cela ne s'est finalement pas fait, Jean-Claude ayant dû annuler sa participation pour raison personnelle.

Quant au choix de Belvès, tous les membres du club, Françoise, Paco, Patrick ... étaient unanimes sur la convivialité de l'épreuve et l'organisation exemplaire.

Comment as-tu vécu la préparation ?

Ma motivation était modérée au début de la préparation. Elle s'effectua sur 13 semaines grâce à un plan préparé par Françoise. Dans la pratique, j'ai effectué le même plan d'entraînement que les 100 km. D'ailleurs nous avons effectué la majorité de notre prépa ensemble, ce qui s'est révélé essentiel pour garder la motivation tout

au long des semaines. Je conseillerais d'ailleurs aux personnes préparant un marathon de faire la même chose. Dans tous les cas, la semaine type comportait 5 séances, avec une séance essentielle : la sortie longue qui débute la 1ère semaine à 25 km et monte progressivement jusqu'à 50 km, 4 semaines avant le jour J (il est vrai que pour une 50 km, la sortie de 50 km n'était pas obligatoire, 38 km aurait pu suffire, mais j'ai voulu la faire avec mes compagnons d'entraînement 100 bornards). En moyenne le kilométrage par semaine réalisé s'élevait à 85, 90 km et peut aller jusqu'à +100 km sur une semaine avec la sortie longue de 50 km. J'ai réalisé sur l'ensemble de la prépa. environ 950 à 1000 km.

Concernant le matériel, celui-ci fut le même que pour un marathon, j'ai juste pris en plus une ceinture avec une gourde pour la course.

Quant à l'alimentation, ce fut ma grosse inquiétude au démarrage de cette prépa. Ayant régulièrement des problèmes au bout de 30 km pour assimiler tous types d'aliments, j'ai utilisé la prépa pour tester différentes solutions et déterminer le type d'aliment qui me conviendrait le mieux : en l'occurrence des barres énergétiques à base de pâte d'amande, ainsi que des pâtes de fruits. C'est d'ailleurs ce que je conseille à toute personne préparant un marathon : de ne jamais prendre un aliment nouveau le jour de la course, non testé à l'entraînement.

Raconte-nous ta course...

Parmi les moments forts, je dirais le départ, avec l'euphorie des premiers km même s'il faut se contenir et veiller à ne pas démarrer trop vite. Évidemment, autre moment fort, les 2 derniers km, qui sont durs mais dont la pénibilité est atténuée par les encouragements des spectateurs et de nos accompagnateurs qui sont à nous attendre.

Un autre moment fort, au 10ème km : une voiture officielle avec un chronomètre géant sur le toit, vient se positionner devant moi. Je reste intrigué dans un premier temps, puis commence à être fier mais, retour à la réalité, je m'aperçois que je suis suivi 1 m derrière moi par la 1er féminine du 100 km ! Le chrono est donc là pour elle ! Cependant, je ne boude pas mon plaisir, puisque pendant 10 km, je bénéficie des avantages de courir avec elle (applaudissements et encouragements des spectateurs le long du parcours...) en me prenant pour un champion !!

Dans l'ensemble, le ressenti de cette course fut très bon. Évidemment, il y a quelques moments

plus difficiles, mais ceux-là ont au final largement été balayés par les moments forts et nombreux. Même mes problèmes de digestion qui d'habitude apparaissent au 30 km, ne sont apparus qu'au 42 km (vomissements) et m'ont presque soulagé pour les 8 derniers km.

En résumé, les quelques moments difficiles, inévitables sur ce type de course, ne m'ont pas marqué et sont largement estompés par les moments forts. Et puis j'ai eu le soutien de Christophe et Vincent, qui nous accompagnaient en vélo et qui n'ont cessé de me motiver et m'encourager : un grand soutien !

Au final, il est évident que je conseille cette course et en particulier Belvès, pour son ambiance formidable que l'on ne retrouve pas sur des épreuves plus courtes : une organisation impeccable, la convivialité, la chaleur et la sympathie des personnes que l'on y rencontre (organisateurs, bénévoles, public...). Cependant, ce type d'épreuve demande une certaine expérience en course à pied, et surtout doit être parfaitement préparé. Une prépa. de 13 semaines avec 1000 km à l'arrivée, ne se prend pas à la légère et doit se faire sérieusement. Il faut être motivé avant tout. Mais au final, c'est que du bonheur de l'avoir fait.

Et après, comment se sent-on ?

Pour ma part, j'étais très bien, sans grosses douleurs ni grosses raideurs. J'ai pu d'ailleurs, juste après ma course et une bonne douche, me joindre à Alain, Yam., Delphine et Cécile et aller, en voiture, de relais en relais, encourager les 100 bornards.

L'organisation impeccable, la convivialité de la course au travers des bénévoles, la bonne ambiance au sein de notre groupe (coureurs et accompagnateurs), je sors avec de très bons souvenirs ! L'ensemble de ces éléments me donnent envie aujourd'hui de participer en 2015 au 100 km de Belvès ! Vincent, n'ayant pu participer cette année, a remis ça à l'année prochaine. Nous serons donc deux, voire trois avec Alain certainement.

Que t'a apporté l'AAAL ?

En premier lieu, l'organisation gérée par Françoise à l'origine et reprise par Alain : Ne pas avoir à se préoccuper de cela permet de se concentrer sur son objectif. Après, pouvoir réaliser la préparation lourde et longue (13 semaines, 900 à 1000 km au total) en groupe ! Puis le fait d'être avant, après et pendant la course, entouré d'accompagnateurs en vélo et de supporteurs ! Seul, je n'aurais jamais envisagé de m'inscrire sur ce type de course !

Interview croisée Courir 100 bornes

BELVÈS 26 AVRIL 2014

Paco et **Patrick**

D'abord pourquoi un 100 km ?

Paco : Je me suis lancé dans l'aventure du 100km pour avoir en tant qu'entraîneur une expérience sur cette distance, pour pouvoir conseiller et servir de support technique à des personnes qui veulent se lancer dans cette aventure. Pour moi faire Belvès cette année, c'était surtout une revanche sur l'édition 2010. Etant malade 15 jours avant l'épreuve, j'étais vraiment passé à côté de ma course.

Patrick : Le 100km sur route, c'est une distance de référence ; un objectif que l'on se fixe après le marathon. C'est aussi une course que l'on réalise en équipe ; un moment que l'on partage dans une région superbe.

Pourquoi Belvès ?

Paco : Tout simplement parce que le parcours est trop beau, les gens sont sympas et surtout dans la région on aime la bonne chère et cela me va bien.

Comment prépare-t-on un 100 km ?

Paco : J'ai commencé vers le 15 janvier à allonger les distances progressivement. J'ai suivi mon plan, mais surtout, je tiens à le dire, j'ai écouté mon corps. Si un jour j'étais fatigué, je n'hésitais pas à sauter une séance. Quand on prépare une épreuve longue, c'est important de s'entraîner avec d'autres personnes. Je me suis entraîné avec les marathonien(ne)s de Paris et d'Annecy et puis bien évidemment avec mon binôme PCG et ceux qui malheureusement n'ont pas pu faire le 100km, Alain et Vincent puis Dominique et Christophe.

Patrick : La préparation est essentielle, car la conviction que l'on va pouvoir terminer un 100km, c'est dans la certitude d'avoir réussi son entraînement. Dans la course pour résister à la douleur et avoir la volonté de terminer, il faut être sûr d'avoir conduit une préparation de qualité. C'est en groupe dans la convivialité des longues séances d'entraînement avec les amis et aussi des



Patrick Clert-Girard et Paco Guillen

séances besogneuses avec Paco que Belvès 2014 a commencé pour moi.

Paco : C'est une joie de préparer un 100km avec des amis, c'est surtout cette convivialité que je cherche à travers les entraînements et les courses.

Patrick : Les distances faites par semaine dépendaient de ma forme et de ma disponibilité ; environ 80km par semaine avec des pointes à 100 / 110km.

Je pense que la réussite de la préparation tient à la maîtrise du degré de fatigue. En fin de préparation, il faut avoir envie d'avaloir les 100km. J'aime courir avec les mêmes chaussures ; des Running ASICS GT 2000. Concernant mon alimentation, j'ai essayé de ne pas faire trop d'excès pendant les deux mois qui ont précédé la course ; je me suis fait une cure de baie de Goji et d'amandes.

Comment vit-on les quelques heures qui précèdent le début de la course ?

Paco : Malgré les forfaits pour cause de blessure, tous sont présents ce matin du 28 avril pour nous encourager et nous accompagner Dominique, Julien, Patrick et moi. Et bien évidemment Céline et Sylviane, qui nous accompagnent en vélo.

Patrick : Avec Paco, pendant l'heure qui précède le début de la course, nous décidons de reposer le plus possible nos jambes dans la voiture au chaud et de rejoindre la ligne de départ un quart d'heure avant le début de la course.

Paco : Sur la ligne, c'est la bonne humeur qui règne entre les participants. On sait tous que l'on va vivre une longue journée de galère. Dans ce début de course, très roulant, Dominique et Julien sont partis ; ils sont au moins 2 km/h plus vite que nous.

Patrick : Sur la ligne de départ, nous savourons ces moments de plaisir en échangeant des expériences et des anecdotes avec d'autres coureurs ; nous savons tous bien que la journée va être très difficile.

Paco : En ce début de course tout se passe bien, les Km se succèdent et on constate que nous courons plus vite que prévu. A Siorac, nous avons 5 minutes d'avance sur le tableau de course. Mais nous choisissons de maintenir la même vitesse.

Patrick : Quel réconfort et plaisir à Saint Cyprien de voir toute l'équipe de l'AAAL qui nous accompagne dans cette aventure venir à notre rencontre pour nous accompagner quelques kilomètres.

Paco : Depuis le début de la course, avec Patrick, nous courons ensemble et échangeons sur nos impressions. J'en suis déjà à mon 3ème arrêt pipi. Contrairement à Belvès 2010, nous gérons mieux nos arrêts aux ravitaillements ; prise de boissons en marchant et aliments durs pendant les deux km qui suivent.

Patrick : Vers le 30ème km, je sens un Paco décidé et personnellement, je trouve que je vais un peu vite ; une certaine fatigue commence à m'envahir et nous sommes encore loin de l'arrivée. Je décide de ne pas suivre et je dis à Paco de ne pas m'attendre. De toute manière, je ne pense pas que l'on puisse faire un 100 km côte à côte ; chacun vit des moments de forme et de fatigue différents ; il faut pouvoir régler sa vitesse en fonction des

sensations.

Paco : Au 50km, je passe en 4h54 et Patrick en 4h59, nous avons tous les deux une vingtaine de minutes d'avance sur le plan de course. Dominique a terminé brillamment son 50km et nous encourage à notre passage.

Au début de cette deuxième partie de course, sans les coureurs du 50km, le peloton s'étire, nous sommes bien seuls sur le parcours. Maintenant, il ne va pas falloir craquer.

Patrick : Avant le 50ème km, la course n'a pas commencé, il faut donc en principe bien passer cette première partie. Paco a bien passé ses 50 premiers km, cela a été un peu moins facile pour moi : les côtes me semblaient plus dures et plus nombreuses qu'en 2010.

Paco : Un 100km, c'est une épreuve dure et longue où il faut doser son effort, apprendre à souffrir en silence, travailler son mental pour affronter les passages à vide qui sont nombreux tout le long du parcours. C'est là que l'accompagnateur à vélo a un rôle de soutien moral. Dans les moments difficiles, on est deux et pas tout seul et c'est cette communion entre le coureur et l'accompagnateur que je trouve magique.

Cette année, j'étais accompagné de ma fille Céline. Elle découvrirait cette ambiance de course. Elle a pris des dizaines de photos de la course diffusées en direct sur Facebook, sans compter les encouragements de tous mes enfants, amis et coureurs qui n'arrêtaient pas de prendre de mes nouvelles sur mon portable.

Patrick : Après le 50ème km, les liens se resserrent avec l'accompagnateur / trice, Sylviane pour moi (faut pas le dire à Paco). Son rôle devient essentiel. Les encouragements, la disponibilité et la réserve de Sylviane dans les moments difficiles de ce 100km ont été déterminants pour la réussite de ma course.

Paco : Du 50ème au 70ème km, c'est très psychologique, nous sommes encore loin de l'arrivée, et nous commençons à être déjà très fatigués ; il ne faut pas réfléchir aux km qu'il reste à faire.

Patrick : A partir du 60ème, la fatigue, la pluie et les longues lignes droites sur le bitume me mettent le moral en berne. Heureusement sur le tableau de marche, je suis toujours très en avance. Sous la pluie battante au 65ème, un peu résigné et plein de doutes, quelle surprise et plaisir de voir

venir à ma rencontre Delphine, Yamina et Alain qui vont m'accompagner pendant un Km. C'est très bon pour le moral.

Maintenant, je me sens un peu mieux et j'avance sous une forte pluie à une vitesse régulière. Au 70^è km, je prends une soupe chaude qui me fait beaucoup de bien. Maintenant, il reste 30 Km, toujours en avance, il faut s'accrocher. Paco est à 10 minutes devant moi, mais je n'ai pas la force d'augmenter ma vitesse. Si je dois le rejoindre, c'est parce qu'il faiblira.

Paco : Petite anecdote à partir du 55^è Km, je cours avec une fille, cela motive toujours, surtout qu'elle est jolie ; mais une vraie teigne, impossible de doubler. Finalement, je décide de rester avec elle. C'est Nadine Weiss, vice championne d'Europe de 100Km, meilleure performance française sur 48 heures et cinq sélections en équipe de France sur 100 Km. Finalement, je reste avec elle jusqu'au 95^è km.

Patrick : Maintenant les Km s'écoulent lentement dans une grande solitude. Je cours à moins de 10Km/heure, je regarde ma montre constamment. Sylviane m'encourage régulièrement. Je me bats pour perdre le moins de temps possible. L'équipe de l'AAAL qui nous suit dans cette fin de course est d'un profond réconfort ; à chaque ravitaillement, c'est 10 minutes d'oubli des douleurs, c'est de la motivation, des encouragements pour se relancer dans la course.

Dans les 20 derniers Km les longues lignes droites sont pour moi des sources de profondes méditations : ... Mais qu'est-ce que je fais là ?... Non, plus jamais je ferai un 100Km... Faut être fou pour se mettre dans un tel état... Allez je vais marcher, j'ai mal partout... j'ai envie de vomir... j'en ai marre de cette route qui monte... enfin les amateurs de ce type de course comprennent. Il paraît que Paco devant souffre ; Tant pis pour lui, il n'avait qu'à pas m'emmener dans cette galère. Au ravitaillement du 80^è km, Alain a motivé les bénévoles à m'encourager ; c'est 20 personnes qui m'accueillent en acclamant mon prénom. Même épuisé, c'est émouvant.



Paco Guillen et Patrick Clert-Girard

Et puis, c'est les 5 derniers Km, cette fois, c'est gagné, je vais arriver au bout et je vais battre mon record. Et des pensées vont pour Paco qui va passer sous les 10h30, temps évoqué comme inaccessible ! Passer sous les 11h était son premier objectif, conjurer Belvès 2010 et probablement un peu terminer devant moi alors qu'en 2010, cela avait été le contraire.

Quelle fierté et plaisir de terminer les deux derniers Km de montée accompagné par Sylviane, Delphine, Yamina, Cécile et Alain. Avec Julie qui me prend en photo au détour d'un des derniers virages et Dominique, Christophe et Vincent qui me félicitent sur la ligne d'arrivée... Mission accomplie.

Paco : Un grand merci à Delphine, Cécile, Yamina, Julie et Alain, vous avez été formidable jusqu'au bout même au 80^{ème} Km où je n'étais pas sympa avec vous ; vous avez tenu les mots justes pour me soutenir jusqu'à l'arrivée.

La chance que j'ai eue, c'est d'avoir eu des accompagnateurs supplémentaires qui m'ont bien aidé, notamment Vincent, Christophe et Dominique; Ils m'ont soutenu jusqu'au bout de la course.

Sans oublier bien évidemment tous les supporters que l'on a eu tout le long du parcours. C'était magnifique, j'étais très ému d'avoir ce soutien, d'avoir des photos à profusion et des encouragements à ne plus en finir. Un grand merci à vous tous. Je les remercie parce qu'ils ont contribué à ma réussite dans cette épreuve.

Paco et Patrick : Grand merci et reconnaissance à toute l'équipe de l'AAAL qui nous a accompagnés ! Merci d'avoir partagé ces moments, ces paysages, les traversées de village et éclairer les longs moments de solitude et d'efforts. Votre rôle a été essentiel à notre performance. Grands mercis à tous !

Interview Vocation entraîneur

Daniel

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je me présente, Daniel Pourret, j'ai 55 ans, je suis votre entraîneur sur le site de Parilly et Gerland. Marié, 2 enfants et 3 petits enfants. Je travaille dans la photogravure depuis 1976 (mise en page, retouche d'images pour emballage carton et films souples).



Un entraînement à Parilly

Comment es-tu arrivé à la course à pied ?

Un peu par hasard je n'étais pas sportif, j'ai fait un peu de foot et joué à la boule lyonnaise ! Quand j'ai fait l'armée, courir je n'aimais pas ça. Tout a commencé au travail, un collègue m'a demandé si je voulais faire un footing avec un copain le dimanche matin à Parilly. Une, deux, trois fois, j'ai attrapé le virus. Pourtant petite anecdote : chaque fois au bout de 15, 20mn je prenais un point de coté. Le copain en question m'a demandé ce que je prenais au petit déjeuner. Je lui ai répondu du café au lait, alors tu bois l'un ou l'autre mais pas les deux ensemble. Depuis ce jour, je prends du café noir et je n'ai plus de point.

Raconte-nous ta rencontre avec l'AAAL !

Lors d'une de ses sorties, nous sommes tombés sur un groupe que nous avons déjà croisé plusieurs fois sauf que ce jour là, l'entraîneur de l'époque Jean Ditadian (qui nous a quitté dernièrement) m'a demandé si je voulais rentrer dans un club. Et c'est parti, c'était en 1986 si ma mémoire est

bonne ! Tout le monde s'entraînait sur Parilly à cette époque-là, personne sur Tête d'Or, comme quoi les choses changent ! Par contre rien n'a changé, à part que le club s'est bien rajeuni et c'est une bonne chose grâce sans doute à Internet qui permet de nous faire connaître. Autrement la convivialité, les sorties et les entraînements c'est toujours pareil !

Quel type de coureur es-tu ?

Je suis un coureur sur route, je fais principalement les distances du 10km au marathon. Lausanne que nous avons fait dernièrement était mon 15^{ème}, mon meilleur temps est de 3h11 à Paris en 1994, l'année où j'ai aussi fait New York. J'ai fait un peu de piste (record du club sur 400m), et aussi quelques 800 et un 1000 m.

Comment es-tu devenu entraîneur ?

Je pense que c'est comme son premier marathon, il faut l'avoir dans la tête ! J'ai secondé un certain temps Daniel Boisjot lors des entraînements et puis ça me plaisait bien alors je me suis lancé ! J'ai d'abord passé le premier niveau en 1999 et le second niveau en 2001 qui m'a permis de pouvoir faire des plans.

Depuis j'entraîne, je conseille, j'aménage des séances, je cherche des parcours. A Parilly il y a tellement de possibilités ! Mais entraîner n'est pas simple, cela demande du temps, d'être au maximum présent qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il neige.

Le plus important pour toi ?

Etre à l'écoute : c'est très important d'avoir des retours lorsque que l'on fait un plan. On voit des choses mais ce que ressent l'athlète est primordial. Fatigue, séances trop rapides, on en parle, on rectifie...

Si certaines personnes se sentent la vocation de devenir entraîneur, qu'elles n'hésitent pas et en parlent au plus vite !

Quels conseils donnes-tu aux coureurs de l'AAAL ?

Si j'ai un conseil : suivez les consignes de vos entraîneurs ! Ne vous dispersez pas et n'en faites pas plus. Prenez du plaisir quand vous courez, ça ne doit pas être une corvée. Et n'oubliez pas, le repos fait aussi partie de l'entraînement.

Interview

Les courses horaires

Jean-Claude

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Né dans le Berry,

il y a bientôt 63 ans, marié avec 3 enfants et une adorable petite fille (millésime 2014) !

Je vis à Lyon dans le 8ème dans une petite maison à 2km du Parc de Parilly.

Etudes au Lycée Alain Fournier à Bourges, puis à l'université de Clermont-Ferrand. J'ai passé mon permis de pilote privé d'avion avant le permis de conduire ; mais un problème à l'œil droit me ferme la porte à une carrière de pilote professionnel et à l'armée de l'air ;

Je rentre dans la vie active comme automaticien dans le réseau commercial de Télémécanique à Clermont-Fd puis je suis muté à Strasbourg puis à Lyon où j'y finirai ma carrière sous Schneider-Electric comme ingénieur technico-commercial et syndicaliste engagé !

Je laisse tomber l'aviation peu après mon arrivée à Lyon (j'aimais la philosophie des petits club où tout le monde met les mains dans la graisse), la photographie aussi et me consacre à la famille qui a grandi et à la rénovation de ma petite maison ;

Hormis le ski et un petit peu de tennis, peu d'activité sportive, jusqu'à ce qu'une amie me propose de faire un footing à Parilly ; et de fil en aiguille ... une première course, puis une deuxième et un semi-marathon pour la troisième ; Avec Eric un collègue de 10 ans de moins, on se lance dans un premier trail : « Le trail des étangs de la Dombes », puis « Le Sancy – Puy de Dôme » qui se courait dans l'autre sens, puis la Saint-Lyon (à l'époque environ 300 coureurs) l'appellation ultra-trail n'existait pas au siècle dernier, on ouvrait une certaine philosophie de course : les courses natures ignorées des grands sponsors et de la FFA !

Et l'AAAL ?

Quelques années avec une licence Pass-Running, je m'inscris à l'AAAL sur les conseils d'Eddy de Planet-Marathon avec qui j'avais partagé quelques sorties : marathon et semi-marathon de Tozeur (Tunisie), marathon de Paris ... Ma motivation était de faire un ou deux championnats de France notamment celui de marathon à Dunkerque en 2004 ;

Après les trails ?

Une petite entorse au Trail du Petit Ballon d'Alsace, m'amène à regarder aussi du côté des courses en

terrain plat, après avoir fait 2 ou 3 6h00 off avec des membres des équipes de France de 24h en préparation, je m'inscris au « 24h de Saint Fons » en 2005, coaching improvisé par Robert, Martine, Nathalie, Fabien et Gérard, je décroche un titre de Champion Rhône-Alpes de 24h00 (il m'a fallu demander une rectification au LARA qui me disait licencié à un club de Firminy ...) et un nouveau record de 24h00 à l'AAAL (c'était le même Robert qui le détenait). La même année les France de 24h00 à Saint-Doulchard (18), Martine et Robert abandonnent et Nathalie devient Championne de France, et Monaco me sollicite pour m'inscrire chez eux pour 2006 ... flatteur mais je suis toujours amicalien !!!

Avec Robert, les 24h00 ne nous calment pas, et l'idée d'aller à Antibes faire le seul 48h00 open de France aboutit ; 2 belles participations avec la découverte de l'ostéopathie (j'accroche bien avec les médecines douces) et la glace offerte par Martine à la 36ème heure, et une mauvaise participation la dernière mais toujours cette convivialité (organisateurs et coureurs) ;

Aurais-tu des conseils aux aaliens ?

Des conseils : Pas facile ! Je suis maintenant de la génération sortante et je commence à penser à durer le plus longtemps possible ; mon métier d'itinérant ne me permettait pas d'avoir des entraînements réguliers sur Lyon et j'élabore moi-même mes plans d'entraînement que je ne suis pas très bien ; j'ai plus une vision globale de ma saison en fonction des courses que j'ai envie de faire ;

J'ai trouvé aussi par expérimentation quelques pistes avec l'homéopathie pendant et après course, l'ostéopathie d'avant et d'après course voire pendant pour un 48h ; mais toujours le problème d'alimentation après 8 à 10h de course dû au diaphragme.

Dernier conseil : Goûtez à l'ambiance des courses horaires (6h00, 12h00, 24h00 ...) c'est extrêmement convivial, on court tous ensemble et on finit en même temps, inoubliable !

Arriverais-tu à énumérer tes courses ?

Depuis mon adhésion, j'ai amené les couleurs de l'AAAL sur plusieurs championnats de France :



Jean-Claude Vieugué sur l'heure sur piste

- sur 10km à Roanne en V3
- sur semi-marathon à Chassieux en V2 (mon meilleur temps sur semi)
- sur marathon à Dunkerque en V2 et Toulouse en V3
- sur 24h à St-Doulchard, Brive, Roche la Molière en V2 et Vierzon en V3

Se qualifier pour un France c'est un aboutissement et ça m'a bien motivé de faire la passe de quatre (10km, semi, marathon et 24h00)

Pour les marathons, je dois en être à 23 d'où peut-être un manque de fighting spirit à Lausanne !

Pour les ultra un site allemand m'en a recensé 32, mais il en manque ... lesquels ?

Quels sont tes meilleurs souvenirs ?

- Le titre de champion Rhône-Alpes de 24h00 à Saint Fons avec mes coachs improvisés mais très pro.
- Le 24h00 de Brive et le TGV (Tour des glaciers de la Vanoise) où j'ai vraiment tout donné !
- Les marathons d'Annecy et de Lausanne cette année où je me suis régalé (avant, pendant et après)

Quels sont tes projets aujourd'hui ?

Chaque année est différente ; maladie cette année... Dans les années 2000 je faisais un ultra-trail par mois d'avril à décembre mais c'était dans une stratégie de challenge et de retrouver les copains et copines à chaque étape ; mais toujours un esprit de compétition sur l'année.

Pour 2015 :

- Le marathon des championnats du monde vétérans (inscription validée)
- Le championnat de France de trail (TTN court ou TTN long) en septembre, ça sera certainement le choix au dernier moment autorisé ; il a lieu dans le massif du Sancy (retour aux sources)
- A voir suivant le programme du challenge de l'AAAL pour 2015 avec l'envie de rejouer Le Puy - Firminy, un 6h00 (St Fons ou Mure)
- Partager mes courses ; j'ai trop l'habitude de courir seul
- Courir encore quelques années, faire des podiums en V4 ça serait top !



Jean-Claude Vieugué sur l'heure sur piste

Interview

Une course un podium

ou presque !

Jean

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Jean. Sur le plan professionnel, j'exerce une activité emploi retraite : Je suis maître d'œuvre en profession libérale dans le bâtiment. J'habite à Couzon-au-Mont-d'Or où j'ai fait construire une maison. J'ai 2 garçons 5 et 12 ans et un garçon et une fille, d'un précédent mariage, qui ont 39 et 40 ans. J'ai commencé à courir à l'âge de 28 ans.

Étais-tu dans un club avant l'AAAL ?

Oui, pendant ma période senior, j'étais à l'ASPTT Lyon, durant environ 7 ans où la progression a été constante. J'ai commencé par des footings et la course à pied s'est vite imposée par l'envie de faire du marathon. Avant 1980, on ne connaissait pratiquement que le marathon de New York où le record mondial est resté pendant des années à 2H08. J'ai pris ma première licence en 1979 à l'ASPTT à Bron, le club des fous de marathon. J'ai fait mon premier marathon à Neuville sur Saône en 2 heures 45 et 8s. 8 secondes qui m'ont coûté la qualification au Championnat de France de marathon (au sein du club, c'était la reconnaissance).



Quelle est ta plus belle course ? Le Championnat de France de marathon de 1984 à Châtellerauld où du début à la fin j'ai eu l'extraordinaire impression de faire un footing. J'y repense presque tous les jours quand je cours (2H31).

Quel moment a été pour toi le plus marquant ?

Un an après, je me sentais tellement fort que j'ai eu la prétention de faire le championnat de France de marathon à Annecy sans boire. Je pensais perdre trop de temps. Total au 38ème km : le mur et le Jean marche ! J'ai quand même fini en 2H35 !

Quand as-tu intégré l'AAAL ?

J'ai intégré l'AAAL en 2012. Avec Yann Coric, nous étions au club de Saône Mont d'Or Nature, nous étions les 2 seuls à faire de la route. Nous cherchions un club beaucoup plus orienté vers la compétition tout en restant convivial et de taille raisonnable (Lyon Athlétisme a dépassé la barre des 700 licenciés !!!!)

Qu'apprécies-tu particulièrement à l'AAAL ?

Ce que j'apprécie le plus dans le club c'est l'absence de contraintes. On est bien. Personne ne fait de remarques à personne sur sa présence ou non aux entraînements, aux compétitions, aux déplacements, voire aux résultats. Quand j'étais à l'ASPTT je me souviens que plusieurs fois l'entraîneur m'avait fait des remarques comme quoi j'aurai pu me bouger le cul un peu plus. Et il fallait être aux entraînements !! J'ai vu Gérard Margerie, l'entraîneur de l'ASPTT, passer une chasse terrible à Bernard Bobes pour son manque d'implication dans le club. (Bobes quand même 2 fois champion de France de marathon et premier français vainqueur du marathon de Paris !)

A quoi penses-tu pendant les courses ?

Je ne pense qu'à une chose c'est de gagner : être le premier (mais c'est le sport et ça ne fonctionne pas toujours). Pour toutes les courses j'ai un stress pas possible plusieurs jours avant. Si j'ai un mauvais résultat j'ai le moral en berne pendant plusieurs jours. Autant je suis calme et réservé dans la vie normale que je suis enragé, mauvais et même méchant dans les courses. Il faut que je passe à tout pris. Et je surveille beaucoup les concurrents proches de moi qui pourraient être dans ma catégorie

Parles-nous de tes entraînements !

Je trouve toujours un moment pour m'entraîner. J'ai à ce sujet une épouse formidable ! Je cours tous les jours entre 10 et 15 km suivant le type de courses en prévisions (j'essaie de faire au minimum

60 km par semaine). Je surveille mon poids : c'est un facteur de performance, d'amélioration des capacités d'entraînement et les risques de blessures sont diminués du fait de la charge plus faible sur les articulations. Pâtes au beurre au menu tous les midis (et sans fromage !)

Aurais-tu une anecdote à nous raconter ?

Elles sont surtout sur les podiums ! Avec le club à Chateaufort, le 09/02/2013, sur un trail de 12km, superbe course, le speaker est venu me voir 3 fois pour m'annoncer mon temps et la troisième pour me dire : « Ah mais quand même 53 mn ! » Je passe également pour un extra terrestre auprès du président du club de LAS de Caluire que je vois souvent, à tel point que j'en suis gêné (c'est le receveur des postes de Fontaines-sur-Saône)

J'ai fait cet été un 10km à Laissac, à côté de Rodez, où j'ai bien marché... Après la remise des prix, j'ai été assailli (comme si j'étais le vainqueur) comme jamais par des multitudes de questions des participants sur mon chrono et mon âge ! A tel point que mon épouse en était épatée.

Quel est ton prochain objectif ?

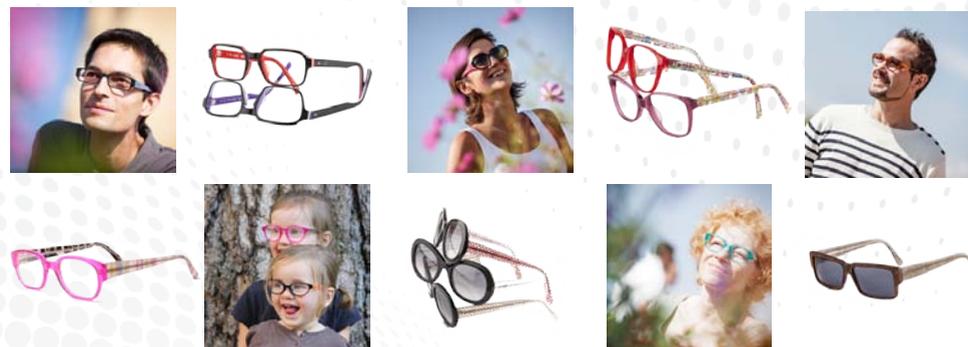
Mon prochain challenge est le Championnat de France des 10 km à Aix-les-bains le 13 Avril prochain. Et puis j'envisagerais bien à nouveau le Championnat de France de marathon. Mais le marathon entraîne malheureusement une perte de vitesse qu'il est difficile de récupérer par la suite, sans parler des blessures dues aux grandes distances... et mon épouse n'est pas très d'accord !



KLS

OPTICIEN FABRICANT
MONTURE KLS 129€
MONTURE PERSONNALISABLE
SERVICE À DOMICILE GRATUIT
1 MONTURE = 1 DON

Devenez créateurs de vos lunettes



Fabrication Française

KLS Atelier & Boutique : 238 rue Paul Bert 69003 LYON - 04 26 17 50 08
Lundi: 15h-19h / du Mardi au Samedi : 9h-14h & 15h-19h

Terre de Running, c'est
désormais trois adresses
en région Lyonnaise !

Décines

Limonest

Lyon



terre de running

www.terrederunning.com