

L'AMICALIEN 2015



Vie Associative



AaA
LYON



Edito de Vincent

2015 a confirmé la visibilité de notre association dans le milieu local de la course à pied.

En repositionnant notre implication dans l'organisation du Run In Lyon, nous sommes devenu un club **VISIBLE**, véritable acteur de la vie sportive Lyonnaise. Nous sommes reconnus d'ASO, de la municipalité et des autres clubs d'athlétisme comme la cheville ouvrière d'un événement majeur **D'ATHLÉTISME** à Lyon. En accompagnant tous les coureurs et en fédérant le monde associatif local lors de cette journée, vous participez à cette belle fête et vous pouvez en être fiers. Parce que l'AAAL reste un club **OUVERT**, vous êtes encore un peu plus nombreux pour cette nouvelle saison. Ce n'est qu'à



contresœur que nous avons clôturé les inscriptions : nous ne pouvions pas prendre le risque de dégrader la qualité des entraînements assurés par Daniel, Paco, Dominique et Christophe, bientôt renforcés par Maud et Olivier.

Si notre association vous apporte à toutes et à tous un accompagnement de qualité, adapté à vos pratiques et vos objectifs, elle a aussi besoin de votre engagement pour maintenir la **CONVIVIALITÉ** qui nous anime.

2016 sera une année riche en événements sportifs et l'AAAL et son comité directeur peuvent encore faire plus et mieux mais pas sans votre aide...

VINCENT CHARROIN, PRÉSIDENT DE L'AAAL

SOMMAIRE DE LA PARTIE VIE ASSOCIATIVE :

- L'AaA Lyon p.2a ■ Les adhérents p.4a
- Le budget p.6a ■ Les 10 km de l'horloge p.8a
- Le Run In Lyon p.9a ■ L'Heure sur Piste p.12a
- Le relais des générations p.13a ■ Événements festifs p.14a ■ Terre de Running p.16a
- Les outils de communication p.18a

RETROUVEZ LES INTERVIEWS COMPLETS SUR LE SITE RUBRIQUE «LE CLUB > INTERVIEWS»

L'amicalien 2015

Édité en janvier 2016. Réalisé par la commission de communication de l'AAAL : Maud Salvoldi, Anne Paillet, Alain Soris, Thomas Diconne, Cyril Fouillé et Vincent Charroin. Illustrations des couvertures : Aurore Carric.
Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce document.
AAA du Lyonnais. Siren : 502432024. FFA 069033. contact@aaa-du-lyonnais.fr - www.aaa-du-lyonnais.fr

L'Association Amicale des Athlètes du Lyonnais est un club de course à pied créé en 1949. Affiliée à la FFA, l'AAAL compte aujourd'hui plus de 240 adhérents pour des pratiques de loisirs et de compétition.

Des entraînements encadrés ont lieu chaque semaine au parc de la tête d'Or, à Parilly et à Gerland.

L'AAAL organise chaque année l'Heure sur Piste et le relais des générations et est également un pilier sur l'organisation des 10km de l'horloge et du Run In Lyon.

Le Comité Directeur de l'AAAL est composé de 15 personnes, renouvelé par tiers chaque année par vote des adhérents lors de l'Assemblée Générale.

- 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
- Thomas Diconne, membre actif
- Régis Fonlupt, membre actif
- Cyril Fouillé, membre actif
- Paco Guillen, membre actif
- Emmanuel Lechoux, membre actif
- Delphine Lovato, membre active
- Maud Salvoldi-Gouge, membre active
- Yamina Soris, membre active



Ce CD s'organise ensuite en commissions, sous groupes de travail, permettant de se répartir les différentes missions entre tous :

- La commission Run In Lyon : coordonne le recrutement et les rôles des 700 bénévoles et co-organise l'événement avec ASO. *Tout le CD.*
- La commission 10km de l'horloge : recrute les bénévoles pour l'organisation des 10km. *Vincent, Christophe, Dominique et Paco*
- La commission Heure sur Piste et générations : organise ces 2 événements. *Delphine, Yamina, Sylvie, Paco, Thomas, Alain, Régis et Xavier*
- La commission Courses : définit les courses

au challenge. *Maud, Sylvie, Emmanuel, Thomas et Paco*

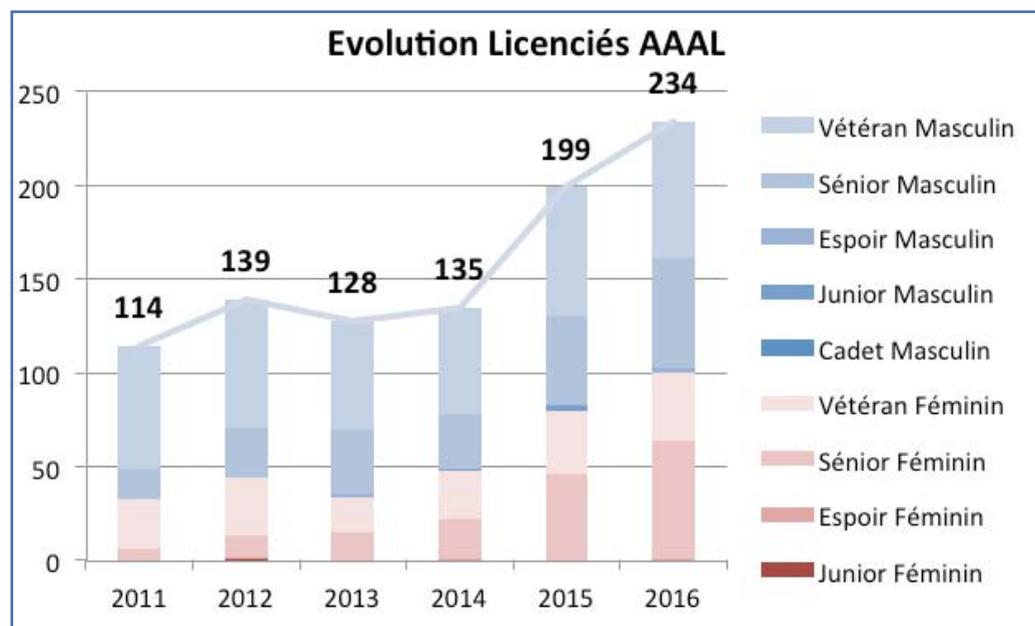
- La commission Festivités : organise les sorties clubs et événements festifs. *Delphine, Yamina, Sylvie, Alain, Paco et Régis*
- La commission Communication : diffuse les informations aux adhérents et gère les supports de communication du club. *Maud, Anne, Vincent, Thomas, Alain et Cyril*
- La commission Technique : organise les entraînements, plans, séances spécifiques... *Maud, Dominique, Paco, Christophe, Daniel et Vincent*
- La commission Partenaires : met en place et assure le suivi et l'animation des partenariats. *Anne, Vincent et Christophe*

Les adhérents de l'AAAL



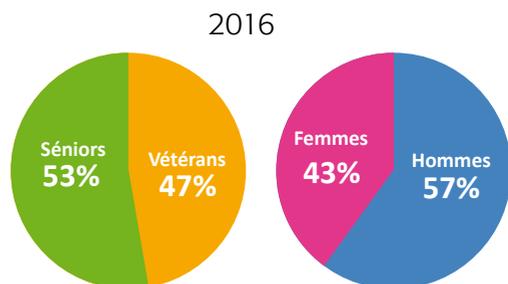
Fin 2014 nous étions près de 200 licenciés et nous avons atteint le nombre de 235 licenciés début 2015.

Pour la saison 2015/2016, nous sommes déjà 234 à avoir une licence.



Le rajeunissement des effectifs se poursuit. Cette saison, et pour la première fois depuis bien longtemps, l'effectif Junior, Espoir et Sénior est majoritaire.

Nous nous rapprochons également de la parité.



Bibél témoignage



Je suis dans le club depuis 2001. C'est lors du 10km de Rillieux que mon ami Michel Vanrell m'a proposé de rejoindre l'aaal ! Je n'aurais jamais pensé rester aussi longtemps ! L'ambiance, les copains, les copines, je me sens tellement bien que je ne pourrais plus changer de club ! Sans parler des souvenirs, que des bons : champion du monde vétéran à Rimini (Italie) sur semi-marathon en 2002, le marathon de New York en 2001, celui de Pékin en 2002, Berlin en 2005, celui de Stockholm en 2007, Florence en 2008.

Si j'ai un conseil à donner aux coureurs de l'aaal : suivez bien les plannings de vos entraîneurs. Prenez du plaisir dans vos courses, ça ne doit pas être une contrainte. Et n'en faites pas trop : faire plus devient une gourmandise.

Sophie témoignage



Je n'arrivais plus à progresser dans mon coin et la motivation commençait à manquer... Le premier contact s'est fait lors d'un entraînement RIL cet été : la pétillante Anne m'a proposé de venir essayer un entraînement. Accueil très chaleureux et ambiance aaalienne détendue, entraîneurs à l'écoute et diversité des entraînements : j'ai signé sans hésiter ! J'apprécie particulièrement que ce ne soit pas uniquement tourné vers la compétition mais sur le fait de se faire plaisir avant tout ! Résultats : 4 mois d'entraînements et je sens déjà les progrès (moins 4mn30 au chrono entre mes deux derniers 10 km!). Remotivée à bloc : vivement la suite !

Antoine G. témoignage



Accueilli par Vincent, je suis arrivé en 2014 où plein de nouveaux comme moi ont rejoint le club. Les entraînements sont structurés et permettent de réellement progresser ! On a toujours une personne à suivre selon son état de forme et ça, c'est vraiment un point positif. La stimulation du groupe marche à fond ! L'ambiance est vraiment conviviale. De nombreuses minutes gagnées sur les courses et surtout de nouvelles rencontres !

Aurélien témoignage



Arrivée sur Lyon récemment, j'ai découvert le club par Anne lors d'un entraînement Run in Lyon. Une séance d'essai a suffi pour que la magie opère et que je ne cesse plus d'enfiler mes baskets les mardi et jeudis soir ! La convivialité est aussi présente pendant les entraînements que sur les réseaux sociaux : mon fil d'actualité Facebook est désormais rempli de message sur le running ! Grâce à l'AAAL, je me sens armée pour mon plus grand challenge de 2016 : mon 1er marathon !

Alain B. témoignage



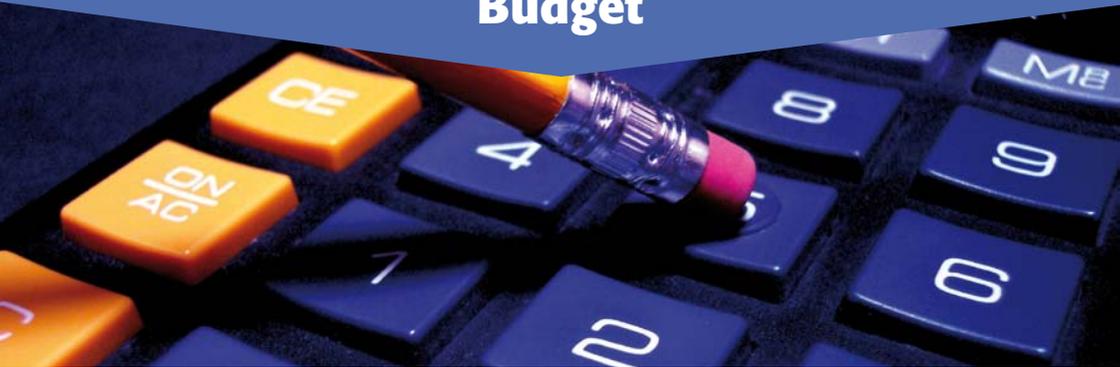
J'étais à la recherche d'un groupe d'entraînement sérieux et de bon niveau, mais d'abord convivial et sans prétention. J'ai découvert l'AAAL par Internet et après quelques séances, je me suis dit que c'était dans le mille ! Il y a une vraiment une belle variété des niveaux, des âges, des motivations, des pratiques de courses, mais avec toujours «l'amicalité» en socle commun. J'ai été très bien accueilli, et j'ai rapidement trouvé des personnes de mon niveau, et même plus forts pour me tirer vers le haut. Mon prochain objectif : venir encore plus souvent !

Bernard J. témoignage



A l'AAAL, il n'y a pas d'autre obligation que d'amener sa bonne humeur et son expérience à partager. Il y a des coureurs de trail, des forçats de la route, des crossmen et womens, des débutants, des champions, des jeunes, des moins jeunes (je veux dire des masters). On s'entraîne en groupe et on se motive. J'ai signé et je ne le regrette pas. Je continue à mixer le trail (la TDS cette année), la route ou le long. Mon dernier défi était de faire un 24 h, battre le record de Jean-Claude pour avoir mon nom au palmarès de l'AAAL ! A condition de ne pas s'endormir au bout de 18 heures de course... Nouvel essai en 2016. Puis j'irai en suisse faire l'X Alpine (111 km / 8400m D+) afin d'avoir mes points pour tenter le tirage au sort pour l'UTMB en 2018.

Budget



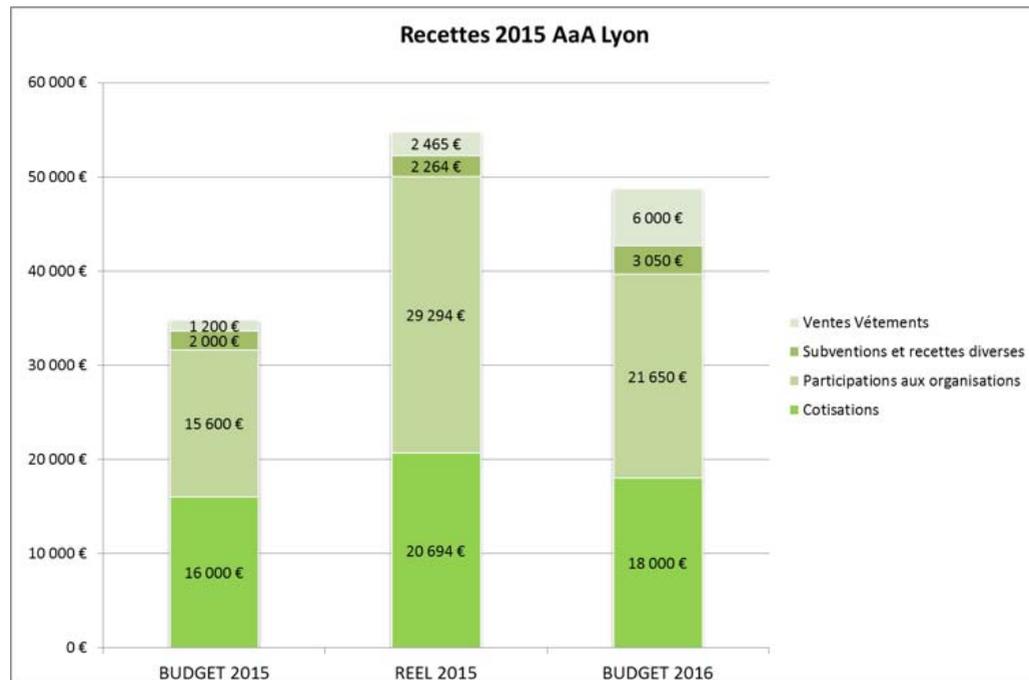
Une association loi 1901 à but non lucratif se doit d'avoir des finances saines et équilibrées. Nous avons toutefois prévu un budget 2015 en sensible hausse pour accompagner l'évolution du nombre d'adhérents de notre association.

Conscients de l'augmentation des adhésions et de l'évolution de notre rôle au sein de l'organisation du Run In Lyon, nous avons établi un budget 2015 avec un niveau de recettes à 34 800€ alors que les années précédentes nous étions plutôt sur 25 à 27 000€.

Nos recettes étant essentiellement composées des cotisations des adhérents et de la rémunération pour notre participation à l'organisation du Run In Lyon, nous avons réalisé près de 20 000€ de plus que prévu : 54 775€.

Nous prévoyons pour 2016, un niveau de recettes à 48 700€.

Tous en restant prudents, ces apports financiers nous permettent de maintenir un montant des cotisations limité et de ne pas attendre trop des subventions.

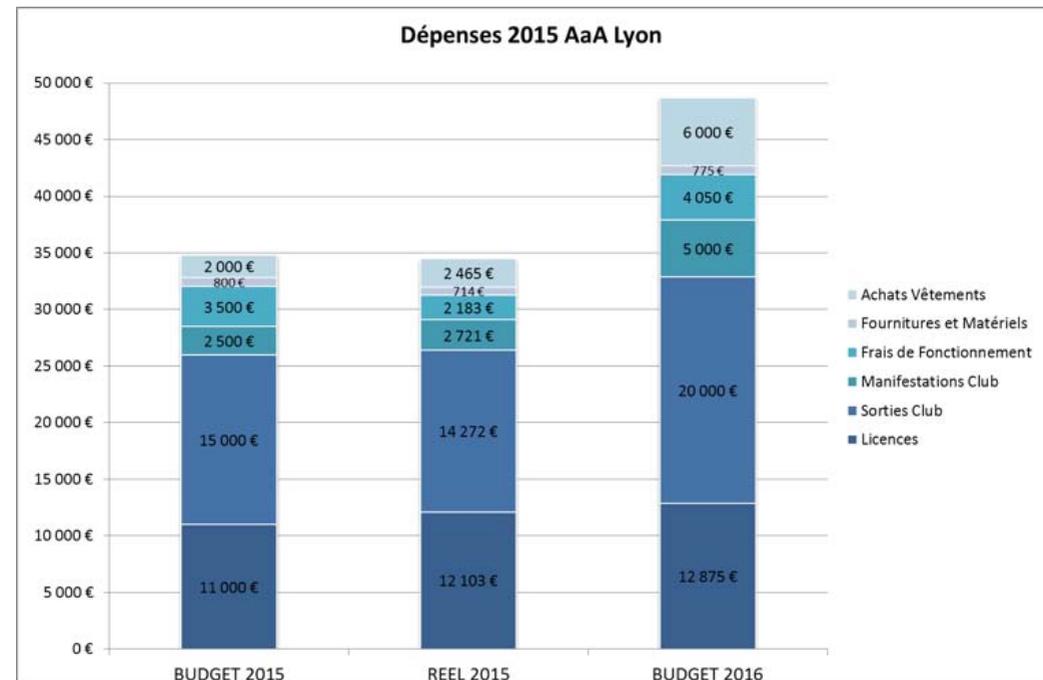


Nous avons particulièrement bien tenu nos « dépenses » puisque pour un prévisionnel à 34 800€, nous terminons à 34 449€.

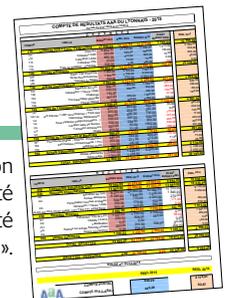
Le premier poste de dépenses du club reste le financement des « Sorties Club » dans la Drôme et à Reims, suivi de près par le coût des licences auprès de la FFA. Le poste « Autres Organisations » comprend principalement les dépenses du Run In Lyon et de l'AG ainsi qu'à l'organisation de l'heure sur piste 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.

Un prévisionnel de 48 700€ pour 2016

Compte tenu du niveau de recettes enregistré en 2015 et prévu en 2016, nous avons décidé d'augmenter également le niveau de dépenses et plus particulièrement les postes Sorties et Manifestations diverses. Les frais de fonctionnement sont également revus à la hausse pour accompagner nos entraîneurs dans leurs formations et équipements. L'évolution de notre identité visuelle contribuera aussi à la hausse du budget « maillots club ».



Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 15 décembre 2015, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG. Les chiffres de ce tableau ont été vérifiés et approuvés par les « vérificateurs aux comptes ».



10km de l'Horloge

13 septembre 2015



Les 10km de l'Horloge sont organisés chaque année à Tassin La Demi Lune par notre partenaire Terre de Running. L'AAAL soutient cette course en participant à son organisation. 25 aaliens étaient présents ce week-end là et ont pu découvrir l'envers du décor d'une course locale. Grâce à leur présence, cette course peut avoir lieu et le club touche une subvention qui contribue à son bon fonctionnement.

Olivier Ange

Peux-tu te présenter ? Je cours depuis l'âge de 18 ans, licencié et entraîneur à l'AC Tassin, également membre du team Terre de Running. Dans l'organisation des 10 km, je gère les bénévoles.

Raconte-nous les 10km de l'Horloge
Course à l'origine mise en place par le club de Tassin et la mairie. L'objectif était de créer un événement sportif et festif au sein de la ville. L'AC Tassin a donc pris en charge cette organisation pendant plusieurs années, à l'époque il y avait également une course enfants. Après plusieurs éditions, des changements de date dans le calendrier, la course stagnait et avait du mal à rassembler beaucoup de coureurs, le club a donc pris la décision de l'abandonner. Terre de Running s'est alors proposé pour la reprendre et insuffler un

nouvel élan. Après 2 éditions, la course continue de croître, certaines pistes sont à l'étude : course enfant, course femme, 5 km, ... mais chut ! ☺

Quelques mots sur le parcours ? Le tracé est proposé par l'équipe d'organisation puis validé par la mairie. Ce n'est pas simple de concilier impératif de course, tracé roulant et propice à la performance, contraintes municipales, accès secours, travaux, ... Les échanges avec la mairie sont nombreux. Le tracé final est ensuite déposé en préfecture pour avoir LA validation finale !

Et l'AAAL ? Le partenariat avec l'AAAL est présent depuis la 1ère édition : sans bénévoles pas de course, c'est une réalité et peu de personnes en sont conscientes. Cette année, j'ai fait appel à vous pour la mise en place des barrières, remise des dossards, t-shirt, accueil, ravitaillement, signalisation, responsables de secteur, etc. Vous êtes aussi l'image de la course : être renseigné, guidé, orienté par quelqu'un de compétent et qui a le sourire est un vrai plus ! J'essaie d'être aux petits soins pour vous car vous êtes les travailleurs de l'ombre ! Des amis, familles et des membres du team sont également de la partie mais la majorité reste l'AAAL.

Un petit mot pour nos aaliens ?
Je compte sur vous pour l'édition 2016 et vous attend encore plus nombreux ! Merci encore pour votre présence, votre professionnalisme et votre bonne humeur !



OLIVIER ANGE, MEMBRE DE L'ORGANISATION



4 octobre 2015

Cette année, le Run In Lyon a pris une toute autre tournure pour l'AAAL, nous sommes devenus le club principal support de l'organisation aux côtés d'ASO Challenges. Nos missions se sont élargies : gestion du parcours, recrutement et encadrement des 700 bénévoles, entraînements Run In Lyon, gestion du village, de la signalisation, des ravitaillements, consignes, sas, remises des médailles, arrivée, contrôle antidopage...

Cette année a été une belle réussite et ceci grâce à vous ! Nous tenons à renouveler nos remerciements pour votre engagement à nos côtés. Nous avons également été très touchés par vos nombreux retours positifs qui ont suivi l'événement ! Que vous veniez est une chose mais que vous preniez autant de plaisir a été pour nous une réelle satisfaction.

Nous étions 147 adhérents de l'AAAL sur ces 3 jours. Vous avez donc été très nombreux à faire l'effort de devenir bénévoles, preuve pour nous que notre modèle économique est largement compris au sein du club. Par votre implication, vous permettez en

effet à l'AAAL de poursuivre ses activités et son développement : formation de nouveaux entraîneurs, sorties club à bas coût, tarifs d'adhésion accessibles à tous... Sans l'apport financier apporté par le Run In Lyon, nous ne pourrions pas aller aussi loin !

Vous permettez également à cette course d'envergure d'avoir lieu, oui, sans bénévoles, elle ne pourrait exister ! Soyez fiers, grâce à vous, Lyon peut se prévaloir d'avoir l'une des plus belles et des plus importantes manifestations de courses à pied de notre pays !

C'est aussi pour vous l'occasion de découvrir les rouages d'une course hors-du-commun. Être au cœur de l'organisation d'un événement d'une si grande envergure, n'arrive pas tous les jours !

Enfin, sachez que votre dynamisme, votre bonne humeur et votre professionnalisme, ont permis à plus de 25 000 coureurs de vivre un moment inoubliable rempli de belles sensations, d'émotions, de dépassement de soi... Tout ce pourquoi ces défis sportifs nous font tant vibrer.



La genèse d'une belle réussite

La préparation



Les parcours

Repérage, mesurage, routes à bloquer, rubalise à prévoir, nombre de barrières, de bénévoles, de policiers... Autant de questions qu'ASO, les communes et l'AAAL ont dû se poser. L'AAAL ayant formalisé l'ensemble dans un roadbook à destination des 240 signaleurs répartis sur le parcours.

L'organisation

Découpage du Run In Lyon en 13 missions clefs, définition d'une structure à 3 niveaux de responsabilité : responsables de missions, chefs d'équipe, équipiers. Définition des missions et du besoin en bénévoles, le tout formalisé dans des fiches de missions pour permettre aux chefs d'équipe de prendre en main leur mission.

L'animation

Organisation d'entraînements spécifiques Run In Lyon en partenariat avec Terre de Running. Séances

encadrées par nos entraîneurs et ceux de Terre de Running, épaulés par des adhérents de l'AAAL.

Entre 50 et 200 personnes aux entraînements !

Le recrutement des 700 bénévoles

Phoning, emailings, plaquettes, mailings pour recruter 700 bénévoles au sein de plus de 35 associations ou des indépendants. Répartition des bénévoles sur les missions et communication vers les équipes.

Encadrement des bénévoles

Organisation d'une soirée bénévoles pour donner à tous une vue d'ensemble et approfondie sur leurs missions : échanges, rencontres des responsables de missions, chefs d'équipe...



L'événement

Vendredi et samedi

Point informations village, contrôle des certificats médicaux, remise des dossards et des



sacs, remise des t-shirts, gestion de la course enfants.

Dimanche

Gestion des consignes pour les sacs, des 9 SAS de départ, des 8 ravitaillements sur le parcours, du signallement du parcours, remise des médailles et des t-shirts finisher marathon, gestion de la zone d'arrivée et du contrôle anti-dopage, ravitaillement final.



Un succès !

700 bénévoles présents et extrêmement remerciés par les coureurs.

Retour d'expériences : Analyse de l'expérience approfondie : récolte des retours, synthèse, analyse, modifications des fiches de mission...

Quelques témoignages de nos 700 bénévoles

Olivier E.

Pour ma part, je me suis régalé : c'était la première fois que j'avais la chance de mettre la main à la pâte, après de nombreuses courses en tant que coureur, dont les 5 derniers RunInLyon... Les bénévoles du secteur A m'ont remonté des compliments pour le Roadbook, très bien fait. Le parcours était plus simple, sans séparation de courses. La communication était claire. Pas de stress. Bref, ça « coulait de source » (il faut dire qu'ils avaient l'expérience des années passées).



Rémy

Un grand merci pour la très bonne organisation des missions qui nous étaient confiées. J'ai participé vendredi et samedi à la vérification des CM, très peu de critiques de la part des coureurs, tout le monde a, je pense, été satisfait de ce mode de fonctionnement (coureurs et bénévoles). Dimanche matin, j'étais chef



d'équipe au départ, là encore, l'organisation était parfaite, j'en profite pour remercier tout le monde pour leur sérieux et leur gentillesse. Félicitations à toute l'équipe dirigeante AAAL pour le travail énorme fourni non seulement sur ces trois jours mais bien en amont car par expérience je sais que ce travail est une charge énorme.

Mario

Je tenais à remercier tout le bureau de l'AAAL pour avoir géré de bout en bout toute cette formidable organisation et pour m'avoir confié cette mission qui m'a beaucoup plu. Ce fut une jolie expérience et tout s'est très bien passé pour ma part ainsi que pour l'association que j'encadrerais. A refaire :-)



Stéphanie

Bonne équipe, bonne coordination, ambiance agréable. Relève des équipes à 13h efficace pour éviter d'être débordés sur l'heure du midi.

Sophie

L'ambiance, la préparation, la distribution, le rangement, tout était super ! Pour la préparation du ravitaillement, tout a été pensé pour nous simplifier la vie. J'étais à l'ouverture des bouteilles d'eau et le gant gauche était indispensable ! Je n'ai, grâce à lui, qu'une seule ampoule ! J'étais comme une folle de pouvoir partager un moment avec les coureurs et de participer (au moins un peu !) à leur succès !

Solène

Des consignes claires, pas mal de bénévoles sur la zone, et expérience très chouette car accueillir ces milliers de coureurs dans tous les états (joie surtout), c'est touchant !



Claire

J'ai adoré l'ambiance, l'organisation, nous avions assez de temps pour tout préparer.

Chris

J'ai déjà grisé mon agenda du 30/09 au 02/10/2016. S'il y a des réunions préparatoires, je serai disponible ! Expérience très satisfaisante.

Françoise

BRAVO!!!!!! Quelles organisation! Je suis vraiment très heureuse d'avoir eu la chance de participer à ce grand événement! MERCI!!!!!!

L'Heure sur Piste

7 juin 2015



L'Heure sur Piste est organisée chaque année par l'AAAL. Le concept de cette course est unique en son genre : courir le plus de km en une heure sur une piste d'athlétisme. Cette épreuve est gratuite, officielle et classante FFA. Unique dans la région et réservée aux licenciés FFA, elle est limitée à 60 coureurs et se déroule en 3 séries de 20 participants. Évidemment pour nos aaliens, cette course fait partie du challenge annuel !

En 2015, l'Heure sur Piste a eu lieu le 7 juin au stade du Rhône à Parilly. Le club de course à pied de Chassieu a décidé d'organiser la même course chez eux le 6 septembre. L'idée d'un challenge entre les 2 heures sur piste est née. Les organisations sont devenues communes et notre commission Heure sur Piste s'est vue renforcée par des membres du club de Chassieu. Un flyer commun et un site internet www.heuresurpiste.fr ont été créés pour ne parler que d'une seule voix, un tirage au sort de 10 participants aux 2 courses a déterminé les gagnants du challenge Heure sur Piste !

Evelyne raconte...

Je participais régulièrement à l'heure sur Piste de l'AAAL, tourner en rond pendant une heure, j'adore ça ! Et il y a très peu d'épreuve de ce type en France, alors comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même, j'ai décidé d'en lancer une à Chassieu ! Je n'aurais jamais lancé cela sans l'aide de l'AAAL, car même si c'est plus simple que d'organiser les 10km de Chassieu et que cela nécessite moins de bénévoles, cela demande du travail et je ne me sentais pas le courage de porter cela seule.



EVELYNE DECULLIER D'ATHLÉ CHASSIEU

L'AAAL a fait une part énorme du travail notamment en comm' et aussi le jour J par leur présence plus qu'essentielle, encore merci ! Je trouve ça super quand des clubs s'entraident ! A noter quand même un petit coup de chaud quand la FFA a un peu tiqué sur notre organisation, mais tout s'est bien terminé, ouf ! J'ai beaucoup aimé le petit apéro vraiment super convivial qui a suivi.

Caluire semble motivé pour créer aussi leur Heure sur Piste ! J'avoue que je rêverais d'un challenge avec 3 heures sur piste/10000 m, à 300% partante !

Le Relais des Générations

7 juin 2015



Le Relais des Générations est une manifestation annuelle organisée pour les adhérents de l'AAAL et leur famille. Elle a eu lieu cette année le 7 juin au stade du Rhône de Parilly. C'est un moment fort pour nos petites têtes blondes : clown, goûter,

maquillage, animation, buvette, crêpes, médailles..., tout se déroule sous le signe de la convivialité !



La course consiste à affronter les autres familles jusqu'à 4 générations en relais : l'enfant court 200m, un de ses parents prend le relais et court 400m, le grand-parent 200m et l'arrière-grand-parent 200m.

LE CLOWN ©

Marc témoigne



J'avais envie de partager ma passion de la course à pied avec mes enfants alors j'ai couru le relais avec mon fils de 3 ans et demi !

Lorsque je l'ai positionné sur la ligne de départ, je le sentais déjà très motivé, il prenait son rôle très à cœur. Cela m'a mis une certaine pression ! Il était ravi surtout d'avoir une médaille et j'ai senti qu'il a vraiment tout donné pour finir la course. L'enthousiasme des spectateurs les ont motivés d'autant plus.

Pour ma part, la remise des médailles à mes enfants m'a aussi beaucoup marqué. J'aurai ainsi toujours en mémoire que leur première médaille, ils l'ont eu lors de cette course. Je trouve cela très symbolique !

Évidemment je conseille ce relais à tous, il y a une super ambiance, une très bonne organisation et c'est un excellent moment à partager en famille !



VICTOR

Les événements festifs

La convivialité est de mise !



Chaque année, l'AAAL, par sa commission festives, tient à organiser un événement festif pour rassembler nos adhérents autrement que par notre sport favori ! C'est ainsi qu'un pique-nique familial, suivi d'un après-midi convivial et clôturé par un barbecue géant a eu lieu le samedi 20 juin dernier sous un soleil radieux au centre d'accueil de loisirs des Lônes à Rillieux-la-Pape. L'occasion pour nos adhérents d'échanger autrement et de danser jusqu'au bout de la nuit !

Régis parle de la commission festives

Festives, drôle de nom que ce nom-là pour une commission d'association sportive à première vue, non ? Et pourtant ! N'oublions pas que si l'AAAL œuvre avant tout dans le domaine sportif, de loisirs comme de compétition, l'originalité de cette association réside également dans cette convivialité toute particulière entre adhérents qui n'est pas – avouons-le sans détour – la caractéristique première des associations du genre.

RÉGIS FONLUPT



Pour le bureau, cette convivialité ne doit pas être un vain mot, bien au contraire. Cet aspect de l'AAAL est même constitutif de sa philosophie d'action, et qui se traduit chaque jour de manière différente mais complémentaire : bonne humeur et disponibilité des entraîneurs (réalisation de plans d'entraînement individualisés, conseils personnalisés...), petit mot de bienvenu et le « comment ça va ? » qui va-bien des membres du bureau à chaque nouvel adhérent, jusqu'à l'organisation d'événements majeurs comme nos sorties clubs !

Eh oui, n'oublions pas le 2ème mot du sigle de l'AAAL : AMICALE. La convivialité doit donc être - et rester - la marque de fabrique du club. C'est pour cela que la commission « festives » existe, pour que cette dimension humaine et chaleureuse puisse animer les moments forts de la vie du club. Ainsi sont organisés aux petits oignons les sorties clubs, les sorties nature, les pique-niques / barbecue, les pots de remerciements, le cocktail de l'Assemblée Générale et bien d'autres festives !

Si ces événements précités remportent - grâce à votre présence et votre participation - chaque année un grand succès, rien n'est inscrit dans le marbre comme on dit. La « com' festoche » est preneuse de vos idées, de vos propositions, de vos envies : WE nature dans les monts du lyonnais, soirée dansante, grand loto des familles.... Tout est ouvert, on vous écoute !



Bienvenue aux adhérents AAAL



1er ékiden de Lyon

marathon en relais de 6 coureurs



Renseignements et inscription : www.lyon-ekiden.fr

Parc de Parilly

Samedi 26 mars 2016 10H

Lyon EKiden

MARATHON RELAIS MÉTROPOLE LYON





TERRE DE RUNNING, UNE HISTOIRE DE PASSION(NÉS)

Créé il y a 10 ans d'abord sous les couleurs de Running Conseil, le magasin de Lyon Centre situé rue de la Barre, a depuis octobre 2012, pris le nom de l'enseigne Terre de Running.

Depuis, les adeptes sont nombreux car Terre de Running c'est d'abord un concept : des conseils personnalisés et une analyse de foulée réalisée sur tapis. Un passage « obligé »

qui permet de « pré-sélectionner » et de tester, support vidéo à l'appui, les chaussures correspondant le mieux aux coureurs.



La variété des gammes en chaussures et textile permet de proposer des produits pour tous les budgets et les différentes pratiques (running, trail, route, triathlon). A cela s'ajoutent les accessoires, l'électronique et la diététique.

Pour autant, être spécialiste ne veut pas dire être élitiste ! L'univers Terre de Running s'adresse à tous les coureurs, du débutant

au coureur occasionnel autant qu'au coureur assidu et pour toutes les pratiques, du traileur au marathonien, au coureur de piste... bref il y a en pour tous les goûts !



LES MAGASINS SUR LE GRAND LYON :

LYON CENTRE

8 rue de la Barre 69002 Lyon (proche de Bellecour)
Tél. 04 72 77 53 85

LIMONEST

1682 RN6 – 69260 Limonest
Tél. 04 72 54 62 73

DÉCINES

3 Rue de la Fraternité – 69150 Décines
Tél. 04 78 89 95 54

Terre de Running a aussi 12 autres magasins en France. Liste sur www.terrederunning.com

Suivez notre actualité sur Facebook Terre de Running ou Terre de Running Grand Lyon.

interview de Pierre Faure : le runner multi-casquette !

Élève de l'école d'athlétisme, Pierre s'est mis à courir dans les catégories jeunes au club de Tassin. Il a ensuite troqué les baskets contre les planches en tant que skieur de fond puis biathlète... mais n'a jamais vraiment délaissé le running.

« Ce qui m'a séduit et poussé à rejoindre le club AAAL, c'est d'abord l'aspect convivialité, sympathique et la dynamique qui y règne ; la proximité géographique et les créneaux d'entraînement m'ont décidé à prendre ma licence en septembre dernier. Je participe à l'entraînement du jeudi au Parc de la Tête d'Or ; j'espère être plus assidu que je ne l'ai été jusqu'à présent mais c'est parfois compliqué de tout gérer... ! »

Car Pierre travaille aussi chez Terre de Running. D'abord responsable du magasin de Lyon, il mène depuis quelques temps une double

mission puisqu'il est en train de passer la main à Audrey sur l'aspect magasin pour assurer pleinement la responsabilité de l'ensemble des achats et des formations au sein du réseau.



PIERRE FAURE

« Concrètement cela signifie que je gère les relations fournisseurs, passe les commandes, assure le réassort pour les magasins... Le choix des marques partenaires de l'enseigne se fait d'abord sur la qualité des produits à proposer à nos clients, sur l'aspect animation et le soutien sur le terrain et l'état d'esprit ».

Compétiteur dans l'âme, Pierre est à l'aise sur les terrains nature et compte bien jouer le challenge du club et des Monts du Lyonnais !

TERRE DE RUNNING, C'EST AUSSI...

- 90 partenariats avec des courses dans le Rhône : trail des Cabornis, trail de Montanay, Décijogg...
- Un partenariat avec l'Extra Race, une course à obstacles qui a lieu au Lac des Sapins à Cublize. Prochaine édition le 1er mai !



- Un partenariat et des actions dans le cadre du Run in Lyon : entraînements gratuits avec l'AAAL, stand, opération commerciale, jeu concours...
- Un team

régional de coureurs passionnés tous azimuts et tous terrains.

- Un team élite route et un team élite trail composé entre autre de Fabien Antolinos, Stéphanie Duc et Emmanuel David.
- Des tests, des animations et des entraînements proposés tout au long de l'année. Par exemple, 12 sorties nocturnes sont organisées dans le

cadre de la Saintélyon, 2 rendez-vous mensuels « les Samedis du Jogging », encadrés et gratuits les samedis au parc de la Tête d'Or...

- L'organisation des 10km de l'Horloge
- Et bien d'autres choses encore, les projets ne manquent pas ! ☺

ZOOM SUR NOTRE PARTENARIAT AVEC L'AAAL

En tant que licencié, vous bénéficiez de **10% de remise sur l'ensemble des magasins Terre de Running**, sur présentation de votre licence.

-10%

Les achats cumulés de l'ensemble des membres permettent au club de bénéficier d'un bonus de 2% sur le montant global.

Le partenariat lié entre Terre de Running et l'AAAL monte en puissance avec quelques belles actions : soirées privilèges avant-soldes, réalisations de tenues, encadrement des entraînements pour le Run in Lyon, 2 tests Adidas réalisés en novembre, des ventes privées, et d'autres projets à venir !

Les outils de communication



L'AAAL a développé au fil des années des outils de communication avec 3 objectifs :

- Rendre visible le club aux yeux de tous
- Informer les adhérents de manière claire
- Faciliter les échanges entre nos adhérents

Le site internet



www.aaa-du-lyonnais.fr

Les résultats : Chaque semaine, nous publions les résultats des courses effectuées par nos adhérents. Pour que nous puissions publier les vôtres, envoyez-les nous par mail à contact@aaa-du-lyonnais.fr. Si vous avez des photos, joignez-les aussi ! Dans les résultats, le classement du challenge est également tenu à jour !

La page Alerte : www.aaa-du-lyonnais.fr/alerte
Les actus du club sont récapitulées ici : inscriptions en cours, modification de lieu d'entraînement, info de dernières minutes...

L'espace privé du site : Le site comporte un espace réservé aux adhérents accessible par des codes d'accès personnels. Dans cet

espace se trouve les plans d'entraînements, les albums photos, le trombinoscope, les dernières newsletters, les vitesses VMA...

Et aussi...

» **Facebook** www.facebook.com/aaadulyonnais

» **Twitter** twitter.com/aaalyonnais

Où nous relayons les infos sur la vie du club.

Le groupe interne Facebook

Nous disposons d'un groupe interne privé, réservé aux adhérents : « AAALteam ». Le but : Échanger entre adhérents. Idées de courses, photos, résultats, impressions, bons plans, propositions de sorties longues, footings... A vos posts messieurs dames, c'est à vous de le faire vivre, on compte sur vous !



La newsletter mensuelle



En un mail, vous découvrez toutes les informations du mois de votre club préféré. Si vous ne la recevez pas, vérifiez dans vos spams, si elle ne s'y trouve pas, écrivez-nous à contact@aaa-du-lyonnais.fr. Astuce pour éviter de la recevoir en spam, ajoutez contact@aaa-du-lyonnais.fr à vos contacts.

L'AMICALIEN 2015



Vie Sportive



A2A
LYON

L'AaA Lyon



Un club d'athlétisme

En 2015, 111 AaAthlètes ont participé à des épreuves qualificantes FFA. Avec 881 points, nous sommes classés 11ème sur les 38 clubs que comptent le comité du Rhône et la métropole. En 2016, saurons-nous atteindre les 1000 points ?

Le challenge 2016 permettra à tous de découvrir l'éventail complet de la course à pied hors stade. Au-delà des courses du challenge, chacun est invité à découvrir, participer, progresser, performer lors des cross hivernaux, sur la route et ses distances bien calibrées du 10km au marathon, en « trail » de tous formats et même durant l'heure sur piste.

Vos entraîneurs sont en capacité de conseiller chaque athlète et de l'accompagner dans l'atteinte de ses objectifs. Si les plans d'entraînement sont calés sur les dates des courses du challenge, ils peuvent également être adaptés à vos échéances particulières. Nous organisons également en 2016 un stage d'entraînement trail sur 3 jours.

SOMMAIRE DE LA PARTIE VIE SPORTIVE

■ Le club p.2s ■ Les entraînements p.4s ■ Devenir entraîneur p.5s ■ Le challenge p.6s ■ Les résultats 2015 p.7s ■ Les courses p.8s ■ Les marathons p.19s ■ Le calendrier 2016 p.22s ■ Résultats marquants 2015 p.24s ■ Témoignage sur la diagonale des fous p.26s

RETROUVEZ LES INTERVIEWS COMPLETS SUR LE SITE RUBRIQUE « LE CLUB > INTERVIEWS »

Sur toutes les épreuves auxquelles vous participez : transmettez-nous vos résultats, vos podiums, vos impressions et vos photos !

ouvert...

Depuis quelques années, la course à pied connaît un engouement sans précédent. Et même si la plupart des pratiquants ne sont pas licenciés, celles et ceux qui veulent être accompagnés et progresser nous rejoignent. En 2 ans, nos effectifs ont pratiquement doublés, nous contraignant à limiter les adhésions dès le mois de novembre.

Pour continuer à faire partager notre sport à travers notre association, nous avons besoin de toutes les bonnes volontés qui pourront se manifester. Un adhérent doit comprendre le modèle organisationnel et économique et contribuer à la vie de l'association. Le comité directeur est à l'écoute de vos suggestions pour que chacun trouve sa place au sein du club.

convivial...

Pour continuer à entretenir des relations amicales entre les AaAthlètes, nous nous appuyons sur les sorties club de printemps et d'automne, la course des générations, la course en équipe du challenge, les différents événements festifs planifiés ou ceux plus spontanés comme les pique-nique...



Nous vous invitons également à croiser vos lieux d'entraînements, allez de temps en temps courir avec le groupe de « Parilly - Gerland » si vous êtes plutôt « Tête d'Or » et inversement, à initier des sorties longues le week-end ou footings en semaine dans le groupe facebook AAALteam...

et visible

Avec 239 adhérents, nous représentons plus de 10% des licenciés FFA adultes du département et de la métropole. Nous serons bien entendu avec Terre de Running et l'AC Tassin pour l'organisation des 10 km de l'Horloge le 11 septembre 2016 où sont attendus plus de 1200 participants. ASO et la Ville de Lyon nous renouvellent leur confiance et nous confient, comme en 2015, les missions de coordination des 700 bénévoles nécessaires à encadrer plus de 30 000 coureurs sur les 3 courses du Run In Lyon le 2 Octobre 2016. Notre rôle est important voir primordial, nous aurons besoin de vous. L'heure sur Piste que nous organisons n'est plus une épreuve unique puisque Chassieu nous a rejoint pour un challenge des heures sur piste...

Notre site, la page Facebook, nos maillots nous rendent visibles. Si nous avons décidé de changer notre identité visuelle, c'est pour la moderniser et la calquer sur l'esprit associatif et convivial de l'AAAL... Sans modifier notre code couleur, nous vous proposons un nouveau logo où Lyon est très présent avec une police de caractères plus douce en lien avec le caractère associatif et amical du club. Le nouveau logo AaA Lyon et les maillots montrent notre dynamisme, nous démarquent des autres structures tout en évitant l'appellation «3AL».



Christian témoigne



Appartenir au club permet d'appréhender des méthodes d'entraînement efficaces et difficilement réalisables seul au regard de leur difficulté et de l'émulation positive qui se dégage du groupe. Idem pour l'échauffement et la récupération après séance afin d'éviter les blessures. L'ambiance sportive mais également très conviviale voire festive qui s'y trouve est un vrai plaisir (cf les sorties club). Le challenge permet, si l'on s'y tient, de «se tirer la bourre avec les copains» mais aussi de découvrir d'autres distances ou disciplines très variées (trail, cross, route). Je reste encore dans une logique (certes un peu puérile) de progression et d'amélioration de mes «performances» dans un cadre bon enfant et le club m'apporte beaucoup.

Le stage d'entraînement Trail sur 3 jours

3 jours / 2 nuits du 14 au 16 mai : 90€ par personne. Limité à 48 participants.

Stage tout niveaux, débutant ou confirmé. Encadré par les entraîneurs de l'AAAL. Alternance entre séances techniques et sorties en montagne à la journée.

Nous aborderons les différents aspects spécifiques de la pratique par le biais de sorties sur le terrain : parcours trail tout terrain, ateliers de course à pied avec analyse technique... Le soir, nous parlerons de la préparation physique en trail, la nutrition et l'entraînement.

Pension complète à la Maison de l'aventure à la Chapelle en Vercors.



Nos entraînements



L'encadrement

Les entraînements au parc de la Tête d'Or les mardi et jeudi à 19h sont encadrés par Paco, Dominique et Christophe. Celui de Gerland à 18h30 le mercredi et ceux de Parilly les samedi et dimanche à 9h par Daniel. L'équipe va bientôt augmenter ses effectifs car Maud et Olivier E. vont entamer, en mars 2016, la formation d'entraîneur 1er degré. Si vous aussi, l'aventure d'encadrer vous tente, la fiche descriptive du cursus est disponible auprès des entraîneurs, ainsi que toute autre information que vous jugerez nécessaire.

Les plans d'entraînement

Tous les 2 mois, les entraîneurs préparent des plans généraux : un pour la tête d'Or et un pour Parilly/Gerland. Ils vous permettent de développer votre condition physique (séances de PPG, séances dynamiques, de circuits vallonnés avec changement de rythme), votre vitesse (séances de VMA courte et VMA longue), et de vous préparer aux compétitions jusqu'au semi-marathon, par des séances de travail d'allures (séances de vitesse spécifique). Ils intègrent les courses du challenge du club avec leurs périodes de relâchement avant la course et phases de récupération. Enfin, les entraîneurs, sur demande, préparent des plans de préparation marathon.



DANIEL POURRET, DOMINIQUE BLANC, CHRISTOPHE FORNÈS ET PACO GUILLEN

La fiche coureur est un outil essentiel pour adapter les plans à votre niveau et en fonction de vos objectifs. Demandez la vôtre à contact@aaa-du-lyonnais.fr.

Test VMA

Chaque année, un test est organisé pour mesurer votre VMA. Cette vitesse vous servira ensuite à caler vos temps sur chacune de vos séances.

Séances PPG

Plusieurs séances de Préparation Physique Générale sont organisées par an. Il s'agit d'une succession de parcours et d'ateliers ludiques.

Dominique témoigne sur sa formation d'entraîneur

Raconte-nous ta formation.

Le 1er stage se résume à des informations générales et traite peu de notre discipline. Le suivant par contre est spécifique à la course à pied hors stade, il parcourt les bases de l'entraînement et est très intéressant. Le 3ème encore plus car il allie théorie et mises en pratique : établissement de plans d'entraînement,

Devenir entraîneur



construction des séances et réalisation pratique sur le terrain : test VMA, séance VMA, cross,... Lors des stages, nous avons côtoyé des athlètes ou cadre technique du haut niveau de la discipline, comme Driss El Himer, athlète Français spécialiste du 1500m au Marathon, champion d'Europe de cross country entre autre, 2h14 au Marathon, qui, comme nous, était en formation d'entraîneur hors stade ! Nous avons aussi pu discuter avec l'un des cadres de l'équipe de France du 100 km et des 24h, qui était en stage d'entraînement au même moment. Et également avec un stagiaire qui était champion du monde d'ultra iron man. Ces échanges furent très intéressants et enrichissants !

Après les stages, commence la phase de travail personnel, avec l'établissement d'un mémoire à remettre le jour de l'examen. Il doit restituer l'ensemble des connaissances apprises lors de la formation. Outre la présentation de soi-même et du club, nous devons sélectionner un athlète, définir avec lui un objectif et lui réaliser un plan détaillé d'entraînement pour atteindre cet objectif sur 3 mois. Mon cobaye fût Vincent qui a largement battu l'objectif que nous avions défini de 1h27' (1h25'10 réalisé) au semi de Bourg en Bresse. Enfin un cadre technique de la ligue vient nous évaluer en situation au sein du club lors d'un entraînement.

Raconte-nous tes premiers entraînements ?

L'intégration en tant qu'entraîneur s'est fait progressivement, en assistant dans un premier temps les entraîneurs. Puis j'ai commencé par les remplacer pendant leurs absences. Cela m'a permis de m'intégrer comme futur membre du staff technique, notamment vis-à-vis des adhérents coureurs

qui m'ont réservé d'ailleurs un excellent accueil, que ce soit le groupe Tête d'Or ou Parilly lors de remplacement de Daniel.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui serait tenté de devenir entraîneur ?

Tout d'abord bien réfléchir car cela demande :
- Beaucoup de disponibilités afin d'être présent aux entraînements mais aussi le plus souvent possible aux compétitions.
- Être conscient que lors des entraînements, on est là pour les coureurs en priorité et plus forcément pour s'entraîner soi-même. Son entraînement personnel étant diminué, il faut arriver à s'entraîner en dehors...

- Se prévoir du temps pour les autres tâches : élaboration des plans d'entraînement, des fiches coureurs, préparation de certaines séances spécifiques, de stages éventuels, reconnaissance de nouveaux parcours, réunions techniques...

MAIS avant tout, il faut que tout ce que je viens de citer ne soit pas une contrainte au quotidien et que vous fassiez cela naturellement, avec joie et bonne humeur. Il faut vouloir faire partager son savoir, aimer enseigner, conseiller, apprendre aux gens, et les accompagner dans leurs objectifs. Pour cela un entraîneur, quels que soient ces problèmes personnels ou professionnels, doit être lors des entraînements accueillant vis-à-vis des coureurs, disponible et ouvert à toutes leurs sollicitations.

Si ces quelques lignes ne vous ont pas effrayé, c'est que vous devez avoir le profil pour être un futur entraîneur !

DOMINIQUE BLANC



Notre challenge interne



Chaque année, l'AAAL, par sa commission courses, détermine un challenge interne entre ses adhérents. Un programme d'une dizaine de courses est proposé dont 2 sorties clubs. Selon leurs participations et résultats, les adhérents obtiennent des points pour un classement final par catégorie, récompensé lors de l'Assemblée Générale annuelle.

Emmanuel raconte la construction du challenge



Construire un calendrier qui tienne la route, articulé autour de deux sorties clubs, est l'objectif chaque année de la commission Courses du club. Ce calendrier doit avant tout donner envie aux adhérents de venir à ces retrouvailles qui sont l'aboutissement de nos entraînements et du travail des coaches.

Au départ, nous avons remis à plat les objectifs que devaient remplir les courses du challenge. A ce moment-là, il y avait vraiment beaucoup de courses au challenge, la multiplicité des RDV ne permettait pas de rassembler le club et diluait la participation, parfois les courses étaient un peu éloignées de Lyon par rapport à leur intérêt. Nous avons donc décidé de limiter les courses du challenge à environ une par mois, avec une diversité qui donne envie à tous de participer régulièrement à une course avec le club. C'est pourquoi on trouve au calendrier aussi

bien des courses sur route classiques, comme des dix kilomètres ou des semi-marathon, car elles permettent de s'étalonner sur une distance officielle, mais aussi des trails qui sont très en vogue actuellement, des courses par équipe pour leur capacité à rassembler et leur côté festif, ou des courses moins en vogue comme les cross ou atypiques comme l'ultra boucle de la Sarra, sans oublier l'Heure sur Piste que le club organise. Toutes ces courses ont un intérêt et permettent de découvrir les différentes pratiques de notre sport.

La commission courses rassemble des membres du bureau et des entraîneurs, qui ont une pratique de la course à pied riche de nombreuses années avec beaucoup d'expérience. Néanmoins, nous restons ouverts à vos idées car ce sont elles qui nous permettront de nous renouveler et de proposer un calendrier qui continue à donner envie.

Le calcul des points du challenge AAAL

A chaque course du challenge, le premier arrivé obtient le nombre de points correspondant au nombre de participants de son sexe de l'AAAL. Le suivant remporte un point en moins et ainsi de suite. Les challenges femmes et hommes sont séparés. Exemple : 20 adhérentes femmes de l'AAAL participent aux 10km de Caluire, la 1ère arrivée gagne 20 points, la 2nde gagne 19 points, etc. Les points sont ensuite

cumulés sur l'ensemble des courses pour un classement annuel final.

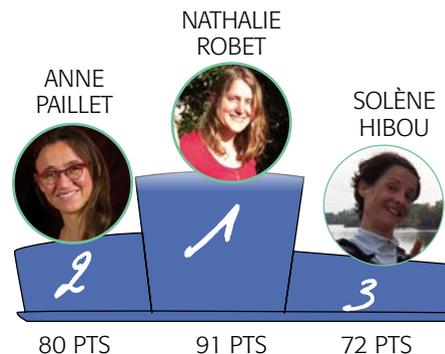
A cela s'ajoute les points marathon. Vous faites un ou plusieurs marathons dans l'année, votre meilleur temps servira à vous classer et vous recevrez des points calculés selon la même méthode que les autres courses.

Plus d'infos sur le site de l'AAAL rubrique «Résultats».

Résultats du challenge 2015

Challenge Femmes

PODIUM GÉNÉRAL AU SCRATCH

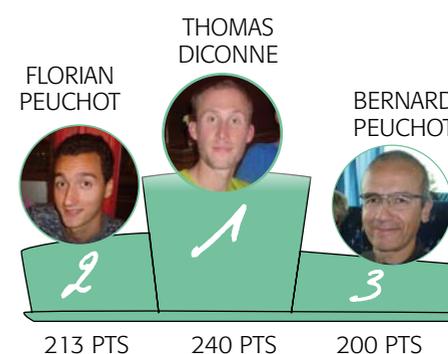


PREMIERS PAR CATÉGORIE

- SE : Maëva BREUL (69 Pts)
- V1 : Sophie ROLLAND-MORITZ (38 Pts)
- V2 : Sylvie SEROL (37 Pts)
- V3 : Nicole BERNABEU (21 Pts)
- V4 : Michelle DIMIER (1Pt)

Challenge Hommes

PODIUM GÉNÉRAL AU SCRATCH



PREMIERS PAR CATÉGORIE

- SE : Benoît BRODU (155 Pts)
- V1 : Vincent CHARROIN (175 Pts)
- V2 : Ahmed GUEROUI (44 Pts)
- V3 : Jean POIZEAU (98 Pts)
- V4 : Makhlof BELHAMMEL (5 Pts)



Classement marathon femmes

- 3h19'23 Juliana CARBONEL 08/11 Nice-Cannes
- 3h45'19 Aymeline POULAIN 08/11 Nice-Cannes
- 3h47'42 Solène HIBOU 19/04 Annecy
- 3h49'52 Emilie CHAVANON 08/11 Nice-Cannes
- 3h51'28 Anne PAILLET 08/11 Nice-Cannes
- 3h55'13 Charlotte PLOUVIER 11/10 Reims
- 4h01'44 Brigitte GUIZARD 12/04 Paris
- 4h03'05 Perrine TARPIN-LYONNET 08/11 Nice-Cannes
- 4h05'11 Maëva BREUL 12/04 Paris
- 4h27'29 Stéphanie CLOGENSON 08/11 Nice-Cannes
- 4h33'11 Isabelle MARTIN 19/04 Annecy

Classement marathon hommes

- 2h42'20 DICONNE Thomas 12/04 Paris
- 2h56'31 PEUCHOT Bernard 01/05 Sénart
- 2h58'48 PEUCHOT Florian 27/09 Bale
- 2h59'08 ENGEL Olivier 19/04 Nantes
- 3h01'58 PEROL Julien 12/04 Cheverny
- 3h07'22 CHARROIN Vincent 21/11 Beaujolais

- 3h09'47 BIGEARD Christian 08/11 Nice-Cannes
- 3h13'52 DUMAS Sébastien 08/11 Nice-Cannes
- 3h13'56 PUILLET Stéphane 12/04 Vienne
- 3h15'30 POIZEAU Jean 11/10 Reims
- 3h25'21 GUICHARD Jérôme 08/11 Nice-Cannes
- 3h26'06 BRODU Benoit 08/11 Nice-Cannes
- 3h28'04 PIARD Marc-Edouard 08/11 Nice-Cannes
- 3h31'56 VIEUGUE Jean-Claude 16/08 Vénissieux
- 3h33'02 PUPAT Romain 08/11 Nice-Cannes
- 3h36'33 CHAMBELLANT François 20/12 Pise
- 3h46'13 FONLUPT Régis 21/11 Beaujolais
- 4h01'22 REYNAUD Francis 11/10 Reims
- 4h01'42 LAUBY Claude 12/04 Paris
- 4h13'58 CAPIOD Thierry 12/04 Paris
- 4h16'51 RIU Sébastien 01/11 New-York
- 4h17'37 BRUN Pierre 11/10 Reims
- 4h41'34 SANGIARD Jean-Claude 12/04 Paris
- 5h39'47 D'ORAZIO Bruno 12/04 Paris
- 6h09'32 BIANDIJIAN Georges 12/04 Paris

Le challenge 2015

Les 10 courses du challenge 2015 étaient :

- 01/02** Cross de la Feyssine
 - 15/02** 10km de St Priest
 - 08/03** Semi-marathon de Bourg-en-Bresse
 - 19/04** Trail de la Drôme avec 3 distances au choix : 10, 22 et 41km
 - 16/05** Ultra boucle de la Sarra, en relais à 3
 - 07/06** Heure sur Piste
 - 03/07** Course des 2 forts
 - 11/10** Semi-marathon de Reims
 - 15/11** 10km Jogjiles - Course annulée
 - 13/12** Foulées de l'Île Barlet 14Km
- Et aussi le marathon de votre choix !

Stéphanie témoignage



Les courses du challenge permettent de combiner l'aspect convivial du club et l'esprit de compétition. C'est l'occasion de se retrouver le week-end entre aaliens et de découvrir de nouvelles courses, qu'on ne ferait pas forcément tout seul. Les courses du challenge sont toujours des temps forts dans la vie du club !

Romain témoignage



C'est la première fois en 2015 que je participe sérieusement au challenge. L'idée m'est venue l'année dernière lors de l'AG. Alors qu'on donnait les résultats, je me suis demandé si j'étais capable d'arriver dans les 5 premiers. J'ai alors décidé de mettre toutes les chances de mon côté pour y parvenir, j'ai inscrit toutes les courses directement dans mon agenda ! Je me suis appliqué à les faire toutes et cela m'a beaucoup apporté. J'avais une motivation supplémentaire pendant les courses mais aussi pour être plus constant dans mes entraînements. Cela m'a obligé à gérer mes efforts en pensant toujours à la course suivante, m'a emmené sur des épreuves vers lesquelles je ne me serais pas dirigé naturellement, comme l'UBS dont je garde pourtant un super souvenir. Au final, j'ai fait plus de courses cette année que n'importe quelle

autre. J'ai eu de super sensations et j'ai amélioré tous mes chronos. En dépit de cela, j'ai passé une année sans blessure contrairement aux années précédentes !

Le challenge est une superbe aventure, c'est comme une grande course avec plusieurs épreuves et même si j'échoue de justesse à mon défi perso (l'ami Benoit ne s'est pas laissé faire!), j'y ai pris beaucoup plus de plaisir qu'en faisant des courses individuelles ici et là. En plus les courses sont variées, en plus on y retrouve toujours plein d'aaliens, en plus il y a toujours une super ambiance, en plus en plus... on va être encore plus nombreux à jouer le jeu l'année prochaine ? ;)

Florian témoignage



Depuis que je suis arrivé à l'AAAL en septembre 2013, je participe régulièrement aux courses du challenge. Mais c'est paradoxalement en 2015, après avoir fait 3 courses et alors que j'habite à Paris, que l'idée de faire le Challenge «à fond» apparaît. Je base mes autres compétitions en fonction des courses du challenge pour n'en louper aucune. Je me suis même inscrit sur un marathon pour maximiser mes chances de podium. J'aime ces courses car il y a une sorte de compétition dans la compétition, c'est très amusant. Cela dynamise et favorise les relations au sein du club !!

Bernard témoignage



Après la première compétition ratée, pas fan des cross, je me suis pris au jeu du challenge après la 3ème course et le semi de Bourg lorsque j'ai vu que j'étais dans les 5 premiers. L'ambiance dans le club est super et on retrouve cette même convivialité dans les épreuves du challenge avec le piment du chrono en plus. Je n'ai pas pour autant modifié les principaux objectifs 2015 : MaxiRace, X-Alpine en relais, IronTrail + marathons de Melun et Bâle. J'aime bien : la diversité des courses et la clarté des classements. J'aime moins : la répartition des courses sur l'année.

Cross de la Feyssine

1er février 2015



Le challenge 2015 a commencé par le cross de la Feyssine à Villeurbanne. Une jolie brochette de coureurs de l'AAAL était présente : 7 femmes et 21 hommes. Le parcours plat mais boueux était composé de 4 boucles (7210m) pour les hommes et de 3 pour ces dames (5480m). On notera les beaux résultats de Jean, 1er V3 et de Florian, 1er Junior ainsi que l'arrivée au coude à coude de Josselin et Grégory.

Laurent témoignage

Raconte-nous ta course
Mon premier cross, quelle surprise ! Dès le début de la course, je me retrouve à lutter pour ne pas être le dernier. Dans l'obligation de me surpasser, de ne pas gérer comme une course sur route, je commence à remonter quelques places. Au final je me retrouve avec une petite dizaine de coureurs derrière moi. OUF, l'honneur est sauf !!

Quel souvenir en gardes-tu ?

Toute la semaine, la pluie a arrosé notre ville de Lyon et notre belle Feyssine fût bien boueuse. La course était vraiment

difficile mais tous ces encouragements de nos supporters et de nos coureurs ont permis de nous surpasser. Grosse émulation et belle ambiance !

D'un point de vue performance ?

La saison de cross 2014/2015 a été pour moi une préparation incroyable pour démarrer la saison sur route avec deux records consécutifs sur 10 km à Saint Priest et à Bourg en Bresse puis un record sur semi-marathon à Feurs.

Des conseils aux novices sur les cross ?

Demander conseils à Emmanuel Lechoux ou à Jean Poizeau qui sont eux des spécialistes du genre. Ne pas se poser trop de questions et se lancer. Mettre des pointes, ça fait gagner quelques places. Pour faire simple, il faut partir à fond, relancer dans les montées, accélérer dans les descentes et finir en sprint !

Les cross

Une dizaine de cross se déroule dans notre région de novembre à février chaque année. Les inscriptions sont gratuites et se font par l'intermédiaire du club. Le fonctionnement est simple : chacun court

dans sa catégorie sur un parcours constitué de plusieurs boucles. L'ambiance est très conviviale avec de nombreux supporters. Il existe des cross courts (environ 6km) ou des cross longs (environ 10km).



LAURENT CASTILLO

10 km de St Priest

15 février 2015



46 aaliens se sont rendus à St Priest pour la 2^{de} manche du challenge, dont 2 sur le semi-marathon ! Le parcours, d'abord en ville puis partant un peu dans la nature, était légèrement vallonné (53D+) avec une jolie difficulté à l'abord du 6^{ème} km. L'arrivée en descente permettait de lâcher les chevaux afin de soigner le chrono.

3 podiums : Juliana 1^{ère} SEF, Brigitte 3^{ème} V2 et Jean 2^{ème} V3 !

Florian témoignage



J'aborde cette course avec pour objectif de descendre sous les 37'30. Après un départ et un 1^{er} km avalé rapidement, j'essaie de temporiser. Je vois Thomas et Olivier devant moi. Sachant que je ne peux pas les accrocher, je me concentre sur mon allure. Les kilomètres passent, le visage commence à grimacer, je commence à avoir mal au ventre et les petites montées sont plus dures à franchir. Malgré tout, je serre les dents et même si je lâche un peu sur la fin, j'égalise mon record sur 10km en 37'41. Je pense que cette course est difficile à cause du parcours un peu vallonné. Très bonne organisation. La présence du club sur une course la rend toujours plus agréable.

Juliana témoignage



J'ai fait 2 cross (c'est dur !), quelques séances VMA et de la vitesse spécifique avec un objectif de 40 min pour ce 10km.

Quand je suis arrivée, c'était très sympa de retrouver tout le groupe AAAL et s'échauffer avec tout le monde ! Côté forme, ce n'était pas le mieux, j'avais fini par attraper le virus des enfants... Quand la course a démarré, j'ai vite compris que les 40 min allaient être difficiles à atteindre, mais la motivation était toujours là.

Les quelques côtes du parcours n'ont pas aidé à relancer. Le parcours était sympa, et surtout on était plein du club ! Le meilleur moment est le dernier km où plusieurs personnes sont venues nous encourager, et où j'ai rejoint Romain avant qu'il ne file vers l'arrivée ! Il m'avait dépassé dans la côte du 6^e km et il était bien décidé à ne pas me laisser le repasser ! Au final, j'arrive dans les 41 min, un peu plus que prévu, mais très contente de la course. Le challenge permet de se retrouver nombreux du club autour d'une même course, de revoir les coureurs de Parilly et pour cela j'apprécie beaucoup les courses du challenge. Dans la course, ça fait aussi une motivation lorsqu'on voit au loin le maillot du club !

Semi de Bourg-en-Bresse

8 mars 2015



45 personnes du club étaient présentes à Bourg-en-Bresse dont 39 sur le semi-marathon. Le parcours, très roulant, se compose de deux boucles de 10km avec une légère variante au second tour : une boucle supplémentaire d'un km comprenant un petit raidillon fort malvenu après 14km d'effort. Des conditions de course idéales avec des températures fraîches, un vent inexistant et un beau soleil ont permises à l'AAAL de faire une moisson de trophées : Nathalie se classe 6^{ème} féminine, Florian 1^{er} Junior et Thomas 1^{er} senior. L'AAAL remporte également les trophées du club le plus représenté et de la première équipe masculine FFA (4 athlètes).

Amandine témoignage



Je me suis inscrite au semi de bourg avec l'idée de le terminer en 1h50. Xavier m'a accompagnée tout au long de la course et m'a beaucoup encouragée. Nous étions bien partis à une allure de 11,5 km/h mais au 15^{ème} km, j'ai commencé à fatiguer... Je n'avais pas voulu me ravitailler au 10^{ème} km malgré les conseils de Xavier. Grosse erreur ! J'ai mal vécu la fin de la course et j'ai finalement franchi

la ligne d'arrivée en 1h55. Je les dois à Xavier ! Je me souviens encore de la dernière montée et du 2^{ème} passage dans la zone industrielle de Bourg pas très motivant... Je manquais d'entraînement. J'avais été moins assidue aux entraînements et je n'avais pas fait de sorties longues les week-end... J'ai appris de cette expérience qu'en course à pied, on est jamais sur de rien ! Je me suis fixée un beau challenge pour 2016 : le marathon de Paris. Nous sommes plusieurs à le faire dans le club et cela promet encore de bons moments. C'est génial ! Merci l'Aaal !

Christian témoignage



Après un semi mitigé fin 2014 (1h33), je décide de travailler davantage la vma courte et les blocs d'allure pour espérer passer sous les 1h30 à ce semi. Grosse angoisse au départ car je suis très loin dans la cohue sur la ligne de départ et j'ai perdu le contact avec mes acolytes « d'aallure » avec lesquels j'entendais batailler ! Je ne les rattraperai pas et ce sera la seule petite frustration du jour. Mais l'esprit de l'AAAL est là lorsque l'on est encouragé par ceux qui nous doublent et que l'on encourage les copains. Le rythme est bon, je ne pars pas trop vite pour une fois, je maintiens mes allures, j'arrive à relancer au 10^{ème} et 17^{ème}, très bonnes sensations. 1H29mn14s à l'arrivée. Objectif atteint. L'entraînement a payé.

SORTIE CLUB : Trail de la Drôme

Week-end du 18/19 avril 2015



La première sortie club a eu lieu à Buis les Baronnies, dans la Drôme provençale. 59 coureurs se sont élancés sur les parcours de ce trail au pied du Mont Ventoux malgré le déluge : 24 sur le 10km (500D+), 30 sur le 22km (1075D+) et 5 sur le 41km (1700D+). Chaque parcours comprenait une à deux longues ascensions sur des terrains assez variés avec un point culminant à 1355m sur le grand format. C'était l'occasion pour de nombreux aaliens de découvrir le trail tandis que les plus acharnés réalisaient de belles performances : Nathalie se classe 8ème sénior et Sylvie 6ème V2 sur le 10km, Florian termine second junior sur le 22km et Aurore 3ème senior sur le 41km.

Déroulé de la sortie

SAMEDI 18 AVRIL

8h30 départ de Lyon
12h30 pique-nique à Buis-les-Baronnies
14h retrait des dossards et balade dans la ville
19h30 repas à la Fontaine d'Hannibal

DIMANCHE 19 AVRIL

7h départ du 41km,
9h30 départ du 22km,
10h50 départ du 10km.
Douche après la course dans le camping
Pique-nique
21h arrivée à Lyon

Eric Témoigne

Je suis arrivé au club en 2014 dans le groupe «tête d'or» et réinscrit avec bonheur pour la saison 2015 (l'AAAL c'est un peu comme une drogue, on replonge facilement). Passionné de ski, haute montagne (quelques sommets dont le Mont-Blanc), randonnées, je cours depuis pas mal d'années : un peu seul à l'époque car c'était encore la mode du golf et du tennis.... c'était dans les années 80 :-)
Je n'avais fait que quelques semi-marathons en dilettante. Le club a changé ma façon de courir, l'effet groupe donne envie de se dépasser.



Le trail de la Drôme avec ses 42 km a été mon premier défi réussi (le temps ? euh, je ne me souviens plus !) : sortie avec le club très sympa, 2 jours qui nous ont permis de mieux nous connaître et de créer des affinités.

On prend goût à ces challenges : la prochaine compétition sera la Saintélyon... projet inimaginable sans le soutien du club
J'apprécie beaucoup les entraînements qui permettent à chacun de trouver un coéquipier de son niveau. Bref je suis un «jeune» aalien convaincu !



Jonathan Témoigne

Je suis inscrit au club depuis 1 an avec deux de mes colocataires et amis souhaitant conserver leur anonymat : Julien et Clémence. Avant mon inscription, je courrais peu et de façon très irrégulière. C'était fonction de l'envie du moment, de la motivation, de la météo... Mais ça c'était avant. Depuis que j'ai ma licence, les jours d'entraînement je me rends au Parc de la Tête d'Or sans réfléchir et même les jours de pluie ! Courir sous averse ce n'est pas si terrible tout compte fait ! Et puis il y a toujours les copains qui sont là !



L'ambiance au sein de l'association est vraiment conviviale. Toutes les générations, tous les milieux et toutes les origines se côtoient. On papote à l'échauffement, on échange sur les courses passées et celles à venir, les objectifs à atteindre. On recueille les conseils des coureurs plus aguerris, on parle de tout, jamais de rien ! Les entraînements sont variés, on fait tout ce qu'on ne ferait pas tout seul. Comme le trail de la Drôme par exemple. Beaucoup de pluie mais une super sortie !

Cette sortie a été l'occasion de rencontrer de nouveaux coureurs, notamment ceux de Parilly qui sont aussi buveurs que blagueurs ! Il faut bien avouer que je n'étais pas des plus préparés pour une telle course (41 km, 1720 m D+) mais c'était une super expérience. J'ai eu quelques moments de souffrance, surtout sur les portions à fort dénivelé mais le paysage était tellement beau que je me suis senti récompensé de tous ces efforts et j'ai retrouvé l'énergie nécessaire pour continuer. Étrangement, l'un de mes meilleurs moments tout au long de cette course a été l'arrivée au sommet de la Montagne de Banne où je me suis retrouvé presque seul et noyé dans le brouillard. Aucune visibilité, il fallait faire très attention au balisage pour ne pas se perdre. Une atmosphère très particulière. Il y a aussi les derniers mètres avant l'arrivée où les encouragements vous galvanisent et vous font oublier la fatigue.

Prochaine folie : La Sainté-Lyon. C'est Delphine qui m'a (forcé ?) convaincu ! Pas de chrono en tête bien sûr. Comme pour le trail de la Drôme, le but est simplement de courir. Courir plus loin !



Les sorties club

Le club organise deux fois par an une sortie club autour d'une course sur un week-end hors région lyonnaise. La commission festivités du club se charge de la gestion

des dossards, du déplacement, de l'hébergement proche de la ligne de départ et de la restauration. Les adhérents n'ont plus qu'à apporter leur bonne humeur ! ☺

Ultra Boucle de la Sarra

16 mai 2015



La course en relais annuelle a pris un format inédit cette année : 6h à effectuer des boucles dans Fourvière par équipe de trois en profitant du coucher de soleil et en terminant à l'éclat de la frontale. La boucle ne faisait que 2 km mais était toutefois bien engagée avec ses 90m de dénivelé et ses 650 marches à grimper. L'excellente ambiance générale aura permis à tous de passer une très agréable soirée.

Pas moins de 11 équipes de l'AAAL figuraient parmi les 53 présentes et les podiums ont été trustés par le club : Aurore, Stéphanie H. et Stéphanie C. terminent

3èmes féminines, Maëva, Mario et Simon 3èmes mixtes, Solène, Olivier E. et Julien 2nds mixtes et Olivier D., Yann et Thomas 1ers messieurs.



pour récupérer avant mon relais, mais pas trop au point de repartir à froid à chaque fois. En tout cas j'ai aimé l'ambiance et la convivialité. Je remercie bien sûr mes coéquipiers ainsi que tous les supporters présents. Pourquoi pas à l'issue de la prochaine édition en profiter pour se retrouver et trinquer dans un bar du vieux Lyon ?

Georgette



C'est une course fantastique, je conseille à tout le monde de la faire au moins une fois ! Une organisation sans reproche, un public très présent et très animé. Ma préparation a été mes entraînements habituels et une séance spécifique organisée par l'UBS pour repérer l'endroit. Cette course n'est que du bonheur, j'attendais chaque tour avec impatience. Certes je n'aurais pas pu courir 6h seule mais à 3 c'est un bon compromis. L'un de mes plus beaux souvenirs a été la tombée de la nuit avec tous ces lumignons posés sur les marches. C'était magique de se faire porter par tout le monde, sans oublier l'AAAL toujours là pour nous réchauffer... Un grand merci à tous !

Une équipe témoinne : Alain L. Alain A.



L'UBS n'est pas la première course inédite à laquelle je participe, mais à coup sûr la plus originale... Je l'ai effectué sans préparation particulière. J'ai trouvé cette course en relais à 3 pas si dure que ça, en ce sens qu'il y avait quand même assez de temps

Ma préparation se résumait en une séance d'entraînement avec l'équipe de l'UBS dont les conseils m'ont été utiles sur les différentes façons de monter les marches. A la fin de la course j'ai été surpris par le nombre de tour que j'ai pu faire. C'est une course à refaire et à recommander à d'autres !



Course des 2 forts

3 juillet 2015



La canicule n'a pas eu raison des organismes lyonnais, 36 aaliens sont venus suer sur les 12km de cette jolie course nature. Un parcours très roulant avec 104m de dénivelé entre champs et sous-bois où les ravitaillements ont été renforcés par des points d'arrosage afin d'aider les coureurs à supporter la chaleur.

Une nouvelle fois les aaliens ont brillé : Grégory termine 3ème V1, Florian 2nd junior, Aurore 2nde senior et Alain L. 2nd V3. Et encore une fois nous remportons la coupe du club le plus représenté !

Sylvie témoigne

Inscrite à l'AAAL depuis un an après des années de courses sans trop se forcer, j'ai apprécié la régularité et la variété des entraînements. La course des 2 forts m'a semblé un bon challenge à relever avec le club. Une course d'été, à la campagne, en soirée et entre amis, qui dit mieux ? C'était sans compter la chaleur, les kényans sur la ligne de départ et mon oubli de licence. Arrivée heureusement très

en avance, il a fallu tout ce temps pour régler ces petits tracas. Au départ, une grande confiance me gagne mais je suis très vite doublée par des gelatons de runners aguerris. Autour de moi, les coureurs supportent stoïquement la chaleur, moi je me demande s'il n'y a pas une contre-indication médicale à courir par 40°C. Heureusement, sur le bord de la route les encouragements des aaliens ne faiblissent pas et mon envie de courir me rattrape. Je ne double personne mais je tiens à conserver ma place coûte que coûte. Nous longeons des vergers et leur arrosage rafraîchit l'air. Enfin, l'arrivée après une petite côte et c'est fini.

Je récupère mon souffle en dégustant des fruits des vergers traversés. Je suis trempée et je regarde avec envie les plus prévoyants ressortir douchés et changés. Je retiendrai de cette course des 2 forts un très bon moment partagé avec le club et une organisation bien rodée. L'AAAL a été largement récompensée par des podiums et une forte représentation de ses membres. La soirée s'est poursuivie chez Sébastien autour d'un buffet très récupérateur où chacun a refait sa course !



SYLVIE HABAUT

SORTIE CLUB : Run In Reims

Week-end du 10/11 octobre 2015



La seconde sortie club de l'année s'est déroulée en terre champenoise. Une semaine après le Run In Lyon, l'AAAL était cette fois spectatrice de l'organisation d'ASO sur le Run In Reims. Au total **49 coureurs** ont participé à cette sortie ensoleillée : 4 sur le marathon, 43 sur le semi-marathon qui était inscrit au challenge et 2 sur le 10 km. Les circuits du 10 et du semi étaient rapides avec peu de dénivelé et un minimum de virages tandis que le marathon se froissait à la côte champenoise. De très belles

performances et plusieurs records personnels. A noter également Jean qui termine 1er de sa catégorie sur le marathon en 3h15.



Déroulé de la sortie SAMEDI 10/10

6h30 départ de Lyon
14h arrivée à l'hôtel Campanile de Reims
14h30 retrait des dossards
15h photo de groupe pour la presse locale !
Après-midi libre : visite de la cathédrale, des cavistes et bars à champagne...



19h30 repas à la brasserie Le Carnot
DIMANCHE 11/10
Départ pour le 10km, le semi et le marathon.
13h Repas à notre convenance à Reims.
22h arrivée sur Lyon

Méline témoigne "Ma 1ère sortie club"

J'ai beaucoup apprécié ma 1ère sortie club. Tout était réussi, jusqu'à la météo ! Dès le rendez-vous au petit matin pour le départ du car, le ton était donné : un accueil avec sourires et croissants. En plus de cette convivialité permanente, l'organisation fut irréprochable tant sur le timing du week-end que sur le choix de l'hôtel et du restaurant du samedi soir. D'ailleurs la soirée fut bien sympa. Même si tout le monde allait suer le lendemain, rires et bouteilles étaient bien présents !

J'ai aimé courir dans une ville que je ne connaissais pas du tout. Le parcours était varié, allant du centre historique (avec l'incontournable cathédrale) aux faubourgs campagnards. Ce fut mon 1er semi-marathon, donc un grand moment pour moi ! Je n'avais jamais couru 21km avant Reims. C'est vers le 16ème km que j'ai rencontré un coach de l'AAAL qui était avec un groupe du club. Il nous a énormément encouragés, nous a dit capables de partir devant et de rattraper le meneur d'allure. J'ai ainsi suivi ses conseils et fini la course heureuse d'avoir bouclé en moins de temps que prévu. Retrouver la chambre spacieuse de l'hôtel toujours à notre disposition, accompagnée de sa douche fut aussi un pur bonheur ! Je trouve une grande richesse au club de part la belle mixité, les expériences de courses et âges divers. A présent, mes objectifs initiaux se concrétisent et après chaque course j'ai envie d'aller plus vite, d'aller plus loin !
Prochaine étape : le Marathon de Paris !



Estelle témoigne

Je suis dans le club de l'AAAL depuis septembre 2014 et depuis cette date je vais de challenges en challenges, ce qui est tout simplement génial ! Grâce au club j'ai osé m'inscrire à plusieurs courses ; le 10 km de Saint-Priest, et le semi-marathon de Bourg-en-Bresse ont été les premières... et depuis ça ne s'arrête plus. J'avais déjà fait une première sortie club avec l'AAAL pour le Trail Ardéchois et j'avais beaucoup apprécié l'ambiance chaleureuse et conviviale de ce week-end. Lors de cette deuxième sortie à Reims, j'ai retrouvé cet esprit, à la fin d'un week-end avec le club on revient motivé, avec le sourire et content de soi. Je n'aurais jamais osé participer à une course aussi loin sans le club, en plus l'organisation était excellente : hôtel très bien placé et impeccable, restaurant au repas délicieux, balade entre adhérents l'après-midi... tout était parfait ! Mon premier plus beau souvenir est celui des cinq derniers kilomètres du semi-marathon, où on a réussi à rattraper un coach qui nous a félicitées, encouragées, alors que la fatigue était bien présente et qui nous a dit de dépasser le meneur d'allure pour réussir à faire mieux que notre temps prévu... Encouragées par ses conseils nous l'avons fait et nous avons réussi à finir cette course en 1h53 au lieu des 1h55 prévues. Mon deuxième plus beau souvenir est celui d'une dame en fauteuil roulant qui s'est levée à notre passage pour nous applaudir, c'était vraiment touchant : on est là à courir, on est un peu fatigué et lorsqu'on voit une scène comme celle-là on a notre dose de motivation pour la journée !

L'AAAL en quelques mots c'est beaucoup de leçons de vie avec de très belles rencontres, des personnes (coaches et adhérents) qui nous apprennent beaucoup sur la course, sur eux mais aussi sur nous-mêmes. Ce club est très dynamique, on voit une véritable envie de créer des moments forts qui soudent. Grâce à eux la course à pied est passée d'un loisir à une véritable passion. Un grand merci à tous !



Fausto témoigne

Je suis entré au club en septembre 1987 (et oui 39 ans !) et j'ai intégré le comité directeur en 1991 jusqu'en 2004. J'ai été président du club de 1997 à 2003. En course à pied je suis plutôt un coureur de long, j'ai fait 35 marathons, mais je n'ai jamais dépassé les 70km (traversée du Belledonne), je m'ennuie quand cela devient trop long. Le club fait partie de ma famille et les moments partagés sont des moments de vie. Je fais partie de cette longue liste d'anonymes du sport, qui a des résultats honorables, qui n'a jamais rien gagné, ni une coupe ni un podium et qui a trouvé dans le club des gens qui rayonnent par leur joie, leur sens de l'amitié et aussi par leur sens de la compétition. J'ai



participé à beaucoup de sorties du club. Reims était un moment particulier, une sorte de test car je n'avais pas couru aussi long depuis 5 mois suite à une opération en mai. Il est toujours difficile de se dire, je vais me mettre en retrait et courir en dedans.

Mais le corps rattrape la raison. J'ai eu le plaisir immense d'être entouré de 5 jolies dames ! Super sortie, tout était à proximité de l'hôtel : pas de transport ; tout à pied ! Apéro et repas du soir dans une super ambiance et la ville a un cachet historique. Ville des rois pour un club rempli de princesses !!

L'Union, journal local de Reims, publie un article sur notre venue

3 PRÈS DE 60 LYONNAIS DANS LA COURSE. Partis de Lyon à 6h30, quelque 60 adhérents de l'AAAL de Lyon... le club qui a participé dimanche 4 octobre, avec ASO, à l'organisation du Run In Lyon, sont arrivés à Reims, vers 13 heures, ils ont récupéré leurs dossards avant d'aller visiter la cathédrale et... une cave de champagne.

Ce dimanche, quatre prennent le départ du marathon, les autres celui du semi-marathon. « Aller retirer son dossard au Stade de Reims était super agréable ! Ça nous donne des idées pour Lyon... » commente Anne Paillet, l'une des membres de la délégation lyonnaise. Comme on a l'habitude de participer à l'organisation du Run In Lyon, on observe avec grand intérêt tout ce qui est mis en place à Reims et on compare. On a l'œil sur tout ! »



«Le Run In Lyon au Run In Reims»



Les foulées de l'île Barlet

13 décembre 2015



La dernière manche du challenge s'est tenue à Saint Romain-en-Gal, deux boucles de 8,5 et 6,5 kilomètres composaient ces foulées de l'île Barlet. Une alternance de routes et de chemins boueux ponctuée par un détour dans un site gallo-romain a permis aux coureurs de l'AAAL de terminer la saison dans la bonne humeur. 36 aaliens ont fait le déplacement pour cette dernière levée, 34 sur le 14km et 2 sur le 8km. Olivier D. se classe 3ème au scratch homme, Alain B. termine 5ème, la famille Peuchot s'adjuge les 1ère et 3ème places junior et V2, Charlotte 3ème V2F, Yamina termine 3ème V3, enfin Bébel se classe 3ème V4. Et nous repartons avec 3 cagettes de pommes et la coupe du club le plus représenté !

Michaël témoigne

Michaël, 30 ans. Je suis en pleine transition professionnelle en direction de la petite enfance. C'est pour remplir mes semaines que je me suis mis à la course à pied au printemps dernier et j'y ai pris goût. Je me suis alors inscrit sur un coup de tête au semi-marathon du Run



In Lyon 2015. Je suis tombé sur l'AAAL lors d'une préparation à cette dernière. J'ai intégré le club en septembre et suis principalement présent aux entraînements Tête d'Or du mardi.

La course : je n'ai pas fait de préparation spécifique hors des entraînements AAAL.

Je n'avais aucune connaissance de cette course alors que j'ai étudié dans le lycée situé juste à côté de la ligne de départ... J'avais un objectif en tête sous l'heure qui a été réalisé alors que je ne me sentais pas en jambes au réveil et un peu patraque, restes d'un virus attrapé une semaine avant. J'ai fait une bonne partie de la course avec Emmanuel mais j'ai dû le laisser filer, mes chaussures usées m'obligeant à la prudence dans les chemins glissants. C'est hyper agréable de pouvoir courir à plusieurs et l'ambiance d'avant et après course avec les 34 autres aaliens étaient super.

L'AAAL : ça se passe super bien, l'ambiance est conviviale et bienveillante. Ça apporte un cadre au coureur débutant et fougueux que je suis. Les entraînements sont ciblés et la personnalisation en fonction des courses préparées poussent vers la performance. Ainsi je m'essaye au marathon ce printemps pour la première fois, chose inimaginable il y a encore 1 an.

MICHAEL AMELINEAU

Les marathons

Une des disciplines préférées de nos athlètes du lyonnais reste bel et bien le fameux marathon ! Que ce soit en France ou à l'étranger, en mode festif ou sportif, les aaliens sont présents partout ! Et en plus, cette course est incluse dans le challenge, vous faites le marathon de votre choix et un classement s'effectue entre tous les marathonniens. Ces points viennent s'ajouter au classement général !

Stéphane témoigne sur son marathon de Vienne en Autriche



Nous sommes arrivés tard le vendredi soir à Vienne. Le samedi, après avoir récupéré nos dossards, on court tranquillement pendant 20 min et puis repos. Le matin réveil vers 6h30, le départ était à 9h. Il fait super beau, trop même car la 1ère partie de la course se passe sous le soleil et la chaleur qu'on voulait éviter. Cette partie se passe bien, on rejoint le centre ville historique, le parcours est agréable. Au niveau des sensations, tout va bien pour tout le monde. Passage au semi en un peu moins d'1h45, pile dans les temps espérés. Les choses se corsent du 21 au 28, je pense que la chaleur n'est pas faite pour moi, mais je m'accroche et je suis le rythme ! Bizarrement, après le 28ème, je retrouve une 2nde jeunesse et je me sens bien, fatigué par les km bien sûr mais de nouveau capable de passer en dessous des 3h30. Au km 30, on rejoint un parc puis une longue ligne droite, pour revenir sur nos pas, un peu monotone mais le ciel se couvre, il fait moins chaud. Au 36ème, mes potes ont le mur en même temps, et comme je me sens bien et que je me dis qu'il reste moins de 2 tours du parc de la tête d'or, j'accélère un peu pour essayer de faire un chrono à mon modeste niveau. On rejoint la ville, il y a du monde sur le parcours, ça motive et je m'accroche. Je loupe le panneau du 41ème, je sais pas trop où j'en suis, je donne tout et au panneau 300m je sprinte jusqu'au bout, 3h26, ultra content de ma course et du chrono ! L'arrivée aura été le meilleur moment et j'ai adoré le parcours. Je vous recommande ce moyen original de visiter une ville !

Maëva témoigne "Mon 1er marathon à Paris"



Je m'inscris en décembre, ça fait 3 mois que je suis au club et que je cours régulièrement... Au début, je ne pense pas faire de prépa spécifique, mon objectif est de le terminer, en marchant ou sur les genoux ! Et puis, n'ayant aucune contrainte personnelle ni professionnelle, je me dis que c'est le bon moment de le faire pour «de vrai». Pierre le prépare pour 4h alors je vais le suivre ! La prépa est un vrai plaisir. Sur les conseils d'aaliens, je décide de faire 4 séances / semaine.

Mon sas (4h) partait à 9h30 sur les Champs Elysées. Je tente de trouver Pierre mais impossible, on est 50 000 coureurs donc rien d'étonnant ! Je me pose pleins de questions et surtout « Vais-je y arriver ? ». 9h30, c'est parti ! La descente des champs Elysées est émouvante... Tout ce monde, ces nationalités rassemblées, ces spectateurs, juste énorme, je ne peux retenir mes larmes. A ce moment-là, toutes mes questions s'envolent, je ne pense qu'à ce que m'avait dit Paco « Maëva, profite à fond de ce moment, c'est ton 1er marathon ». Je trouve facilement mon allure et profite de ma course, regarde les monuments, discute et applaudis les fanfares ! Les km avancent, je ne m'en rends pas compte... Il fait chaud, je m'arrête à tous les ravitos pour boire. Je ne mange pratiquement pas. Au 29ème km, mon frère est là. Il craint me retrouver dans un sale état. Il me dit « Ça va super !! » avec le sourire jusqu'aux oreilles :) Je me sens en pleine forme. Je m'étonne d'aller aussi bien... J'encourage des coureurs qui commencent à lâcher, je dépasse Jean-Claude en l'encourageant. Mais au 38ème, ça se complique... Mes jambes commencent à être lourdes et le mental à lâcher... Encore un tour de parc... mais c'est long... Puis je vois le ballon des 4h à 20m devant moi ! Je me dis « Je ne le lâche plus, j'y suis presque ! ». L'arrivée, à l'arc de triomphe, est mémorable. J'ai encore des images pleins la tête. Des milliers de spectateurs t'applaudissent, j'ai l'impression de faire un truc surhumain et d'être une star ! Je franchis la ligne en 4h05. Je suis épuisée, lessivée, je pleure. MERCI Pierre, le club pour les conseils, les sorties longues à plus de 20 personnes ^ ^, les entraîneurs et ma famille !

Solène témoigne sur son marathon d'Annecy



Une douleur au genou me pousse à réduire ma prépa à 6 semaines. Je me contente de courir 3 fois par semaine, mes contraintes familiales et professionnelles ne me permettent pas de faire plus de séances. Je ne modifie pas mon alimentation, j'intègre juste de la Spiruline et renforce la part de glucide... et de sommeil la dernière semaine. C'est mon 3ème marathon, ma modeste expérience m'a appris qu'il était essentiel d'arriver fraîche et reposée le jour J ! Nous partons à 2 avec Simon, ce qui est très chouette, je réalise lors du trajet en voiture que j'ai oublié ma montre ! Un bel acte manqué. Ambiance de franche déconnade sur cette avant-course avec Simon et de décontraction... relative. Il y a toujours un peu de trac avant le spectacle !

Raconte-nous ta course : Les dix 1ers km se passent sans difficultés, heureusement que Simon est là pour me modérer l'allure car je pars un peu vite. Nous avons pour objectif de passer sous la barre des 3h40. Le cadre du marathon d'Annecy est somptueux, même si le parcours en mode Aller-Retour est assez fastidieux. Cela offre quand même la possibilité de croiser les premiers, ce qui n'est pas le cas d'habitude, et c'est impressionnant de les voir voler ! Je commence à avoir mal aux jambes autour du km 25, ce qui est d'assez mauvais augure car beaucoup trop tôt ! Le retour est éprouvant : la piste cyclable est



monotone et interminable, je ne sais plus trop quel est mon rythme car j'ai perdu Simon, j'alterne marche et course sur 10km. Je retrouve un peu de pêche sur les 3 derniers km pour finir en courant (l'appel de l'écurie!). La foule

compacte et les encouragements ont beaucoup aidé, quelle ambiance ! Je termine en 3h46 soit 2mn de plus que mon précédent marathon, et assez loin de mon objectif. A la fois heureuse car c'était un chouette moment partagé avec Simon qui a toujours la pêche et il faisait beau, mais un peu déçue de mon temps. Ma prépa n'était pas assez sérieuse, et j'aurais pu optimiser ma gestion de course en commençant plus cool. Je recommande Annecy car le cadre est magnifique et l'organisation nickel !

Marathon père et fils, les Pauchot témoignent...

Interview croisé :
Parlez-nous de votre choix ?

Florian : Maximiser mes chances de podium du challenge du club et vivre de l'intérieur l'épreuve dont tout le monde parle sont 2 raisons qui m'ont motivé à m'inscrire à cette course. Courir avec mon père pour mon 1er marathon était pour moi une chance. On avait planifié de courir ensemble le 1er semi, puis éventuellement de se séparer en fonction des sensations de chacun. Mais mon père, ainsi que mon ego, semblaient très enthousiastes de m'emmener sous les 3h. Dans l'audace il y a l'enchantement dit-on.

Bernard : Courir ensemble était logique jusqu'au 30ème km. Après... On n'est jamais sûr de soi sur un marathon et ce n'est jamais une science exacte. Néanmoins, l'objectif des 3h était en nous et il fallait partir sur des bases de 4'15.

Votre prépa ? Florian : Une douleur au genou lors de la 1ère sortie longue m'a obligée à stopper la course pendant une semaine. Puis, j'ai repris tranquillement des footings. Arrivés septembre, j'ai fait 2 semaines d'entraînements très qualitatifs, VMA courtes et longues. Dernière semaine : repos complet. Je prenais même escalators et ascenseurs dès que je pouvais !

Bernard : 4 semaines de prépa réelle car marathon situé 6 semaines après l'IronTrail de Davos avec ses 201km et 11440m D+. Après cet ultra, j'ai profité des vacances et des desserts. Bien sûr, nous avons couru avec Florian, mais en mode décontractée à la découverte des sites touristiques. Le dernier mois a été plus sérieux, mais je n'ai pas retrouvé mon poids de forme !

La course ? Florian : À chaque ravitaillement, je prends de l'eau et un petit morceau de banane. Jusqu'au 35e km, tout va très bien. Semi en 1h29, toujours avec mon père et le meneur d'allure, et les encouragements des supporters au top. J'étais même surpris que ça aille aussi bien. Puis, le meneur d'allure est parti devant et c'est là que mon père m'a vraiment aidé et motivé. Les 7 derniers km étaient long mais



l'arrivée en 2h58'48 main dans la main avec mon père en valait vraiment la peine. Nous ne pouvions pas être plus contents de nous !!
Bernard : La stratégie est simple, on suit le ballon des 3h, c'est tout. Ça parle allemand autour de nous. Au 5ème km nous formons un groupe de seulement 12 coureurs derrière le meneur d'allure. On le suit tellement proche que parfois le ballon nous fouette la tête. Les km s'enchaînent, le temps passe vite. Le marathon fait 2 fois le parcours du semi, chaque boucle compte 90 m de dénivelé. Heureusement les conditions météo sont idéales, ça compense. Je bois 2 gorgées d'eau tous les 5 km. J'invite Florian à s'arrêter boire. Au km 25, nous sommes plus que 5 autour du meneur d'allure qui, entre temps, a changé. Je regarde Florian avec admiration, il a toujours une belle foulée. J'ai confiance. Nous passons au 32ème km en 2h16' et j'annonce à Florian que les 3 heures sont dans la poche. J'en suis convaincu, lui moins. Je le rassure, 44' pour 10 km c'est tout bon. Pas trop le temps de savourer, Florian a raison, le meneur d'allure nous pose une mine 10' plus tard ! Incompréhensible. On échange avec Florian, je lui dis à nouveau que c'est gagné et que le meneur d'allure maintenant, c'est moi. Alors que le meneur d'allure « officiel » continuait de prendre de l'avance, le ballon qui était jusqu'alors accroché sur son T-shirt, se décroche et s'envole ! Du jamais vu. Au 38ème km, je vois Florian qui grimace. Je fais style de souffrir aussi tout en le motivant. Je me souviens que ce km-là est couru en 4'09. C'est formidable. Arrive le panneau des 40 km, le chrono affiche pile 2h50'. Et là, que me dit Florian ? : « Papa, on essaie 2h58' ! ». La fin du parcours est ascendante et sur des pavés, ce n'est pas gagné. C'est dur aussi pour moi. Sans trop crier, j'encourage Florian, le motive, le rassure, bref essaye de lui faire grappiller les précieuses secondes. Enfin, le bonheur : le dernier virage, l'arche est toute proche, Florian crie « ta main » et dans un seul élan, nous passons la ligne ensemble. Objectif atteint et quel chrono 2h58' ! On se congratule et des larmes coulent.
Florian : Avec le recul, je me rends dis que ses 7 derniers km ont permis de rendre inoubliable ce 1er marathon. Il faut vraiment arriver suffisamment frais au 35e pour assumer les 7 derniers. Et maintenant, un Ultra-Trail avec lui ?
Bernard : Ah bon, je n'étais pas au courant, mais bien volontiers ! Ce que je sais par contre, c'est que nous serons au départ du marathon de Paris 2016 et dans le même SAS. On a encore rien décidé. Pour ma part, j'y serai pour aller chercher mon record de 2h52' qui date de 27 ans ! Déjà !

Emilie témoigne sur son 1er marathon Nice-Cannes



Je n'avais pas prévu de faire de marathon mais Aymeline et Anne parlant de Nice-Cannes, Manue et moi décidons de participer aussi : marathon pour moi, relais pour elle avec Amandine qui s'est retrouvée mêlée à cela sans n'avoir rien demandé !

Ta course : Le départ reste un moment hyper fort, celui-ci a été marqué par l'arrivée tardive d'Aymeline qui nous avait perdu et qui nous a retrouvés 1 min avant le départ. On avait fait toute notre prépa ensemble et ça m'embêtait de ne pas prendre le départ avec elle. Évidemment, Aymeline est partie devant au 5e km, Stéphanie aussi. Anne et moi conservions l'allure prévue et profitions de notre meneur d'allure perso, Dom, notre coach en personne ! 15 1ères bornes au top : on parlait, on parlait, on se faisait un peu critiquer par les autres coureurs parce qu'on parlait... puis petit coup de mou qui rend la présence des autres si précieuse ! Au 20e, Dom nous quitte, dur... mais Amandine et Virginie nous rejoignent pleines d'entrain et ça nous fait un bien fou. Elles nous racontent ce qu'elles ont vu avant, qui elles ont vu. Bref, ça fait du bien, on est toujours bien côté allure. Puis vers le 30e, on quitte Anne et Virginie car je ne peux plus m'arrêter aux ravitons, j'ai trop de mal à repartir ensuite. Amandine me porte ma bouteille, me lit mes temps, s'occupe de tout, c'est extra. À partir du 35e, j'en ai marre. Pas de mur mais il me tarde d'arriver, j'ai plus de mal à parler, j'ai les jambes lourdes, je sature un peu des Granny, j'ai l'impression que ça monte tout le temps et surtout, je n'arrive plus à tenir mon allure... Et puis on atteint la Croisette, il y a du monde, je sais que Manue et Dom sont là, je les cherche comptant beaucoup sur eux pour me rebooster avant l'arrivée parce qu'il faut que j'accélère si je veux passer sous la barre des 3h50. Quand je m'arrête, j'ai très mal aux jambes, grosse surprise ! Super week end genre sortie club, une course incroyable sans blessure, que demander de mieux ?



Le calendrier 2016 de l'AAAL

JANVIER 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
1	2	3	4	5 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AAAL	6	7 TRAIL CIVRÉ MONTANAY 9 OU 23KM
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MARS 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 10 KM VILLEUR-BANNE
21	22	23	24	25	26	27 PÂQUES
28 LUN DE PÂQUES	29	30	31			

AVRIL 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
				1	2	3 10 KM BOURGOIN-JALLIEU
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 SORTIE CLUB ! TRAIL DE GARLABAN
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
						1
2	3	4	5 ASCENSION	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 PENTECÔTE
16 LUN. PENTECÔTE	17 STAGE DE TRAIL	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1	2	3	4	5	6 5 HEURE SUR PISTE + RELAIS GÉNÉRATIONS
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 RELAIS DES ROSES À CHALON
27	28	29	30			

JUILLET 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 FÊTE NATIONALE	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AOÛT 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 ASSOMPTION	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTEMBRE 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 10 KM DE L'HORLOGE
12	13	14	15	16	17	18 10KM DE MACON
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 RUN IN LYON		

OCTOBRE 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
					1	2 RUN IN LYON
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 SORTIE CLUB ! MARSEILLE-CASSIS
31						

NOVEMBRE 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1 TOUSSAINT	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ARMISTICE 1918	12	13
14	15	16	17	18	19 SEMI DU BEAUJOLAIS	20
21	22	23	24	25	26	27
28 LUN DE PÂQUES	29	30				

DÉCEMBRE 2016

lun.	mar.	mer	jeu.	ven.	sam.	dim.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 CROSS DES PAPILOTES	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LÉGENDE :



CES DATES SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATIONS.

Extrait de résultats marquants 2015

Résultats complets sur le site de l'AAAL !



SCRATCH NOM PRÉNOM CAT TEMPS VITESSE

02/01 - Cross de la Feysinne Masculin - 7210m

36 PEUCHOT Florian 1 JUM 28'59
60 POIZEAU Jean 1 V3M 30'58 13.97

02/01 - Cross de la Feysinne Féminin 5480m

13 CARBONEL Juliana 8 SEF 23'29 14.00
20 ROBOT Nathalie 12 SEF 25'02 13.13

08/03 - Semi-Marathon de Bourg en Bresse

13 DICONNE Thomas 8 SEM 1h16'07 16.63
40 PEUCHOT Florian 1 JUM 1h22'47 15.29
41 PEUCHOT Bernard 4 V2M 1h23'00 15.25
101 POIZEAU Jean 3 V3M 1h28'14 14.35
465 GUIZARD Brigitte 3 V2F 1h45'17 12.02
472 HIBOU Solène 19 V1F 1h46'05 11.93
520 CLOGENSON St. 25 SEF 1h47'51 11.74
536 PAILLET Anne 27 SEF 1h50'13 11.49

15/03 - 10km de Villeurbanne

254 POIZEAU Jean 1 V3M 40'06 14.96

22/03 - Caluire Rhône Saône - 25km / 962D+

111 HABAUT Sylvie 1 V2F 2h49'58 8.83

28/03 - 10km de Bourgoin-Jallieu

67 CARBONEL Juliana 4 SEF 39'50 15.06

05/04 - Foulées Fontainebleau - 10km

19 PEUCHOT Florian 1 JUM 38'14 15.69
30 PEUCHOT Bernard 5 V2M 39'05 15.35

12/04 - Marathon de Paris

177 DICONNE Thomas 2h42'20 15.59

12/04 - Beaujolais Vill. Trail - 14km / 518D+

73 CARRIC Aurore 3 SEF 1h24'23 9.95

19/04 - Trail de la Drôme - 10km 500D+

205 BERNABEU Nicole 1 V3F 1h40'12 5.99
216 BELHAMEL Makhlouf 1 V4M 1h43'56 5.77
287 DIMIER Michelle 1 V4F 2h39'47 3.76

19/04 - Trail de la Drôme - 22km 1075D+

89 PEUCHOT Florian 1 ESM 2h00'17 10.97

19/04 - Trail de la Drôme - 41,7km 1700D+

6 DICONNE Thomas 5 SEM 4h04'43 10.22

01/05 - Marathon de Sénart

33 PEUCHOT Bernard 3 V2M 2h56'31 14.34

01/05 - Satho-verte - 15km / 210D+

46 POIZEAU Jean 1 V3M 1h16'25 11.78

10/05 - Trail des Forts Bes. - 47km / 2100D+

407 VIEUGUE Jean-Cl. 4 V3M 7h06'16 6.62

09/05 - Trail Coursières - 102 km / 4135D+

55 CHARROIN Vincent 25 V1M 14h51'46 6.86
118 MERCIER Morgan 44 SEM 16h58'55 6.01

09/05 - Trail Coursières - 47 km / 1882D+

60 CARRIC Aurore 4 SEF 5h36'18 8.39

10/05 - La monastérienne - 13.5km / 350D+

20 POIZEAU Jean 1 V3M 1h05 12.46

16/05 - U. B. Sarra (relais à 3) 6h, 2km 90D+

1 COUTY Yann - DODANE Olivier - DICONNE
Thomas 1M 78km 12.74
10 HIBOU Solène - ENGEL Olivier - PEROL
Julien 2X 66km 10.65

12 BREUL Maëva - LEURENT Simon -

SOUVIGNET Mario 3X 64km 10.62
22 CARRIC Aurore - CLOGENSON Stéphanie -
HAVET-LAURENT Stéphanie 3F 60km 9.66

30/05 - Maxi-Race - 84.9km / 5250D+

378 PEUCHOT Bernard 31 V2H 14h05'40 6.02

14/06 - Francheville Trail - 23km / 350D+

4 COUTY Yann 3 SEM 1h31'39 15.06
8 DAVALLET-PIN Grégory 2 V1M 1h35'03 14.52
20 CARBONEL Juliana 1 SEF 1h41'40 13.57

20/06 - Nuit de la St Jean - 42km / 600D+

33 CARRIC AUREORE 1 SEF 3h48'52 11.01
65 HIBOU SOLENE 3 V1F 04:04:29 10.30

21/06 - Trail de Sancerre - 35km / 1100D+

322 VIEUGUE Jean-Cl. 3 V3M 03h57'46 8,8

03/07 - Course deux forts - 12km / 140D+

NC* DAVALLET-PIN Gregory 3V1M 47'19
34 PEUCHOT Florian 2JUM 49'43
88 CARRIC Aurore 2SEF 54'14
159 LERVAL Alain 2V3M 1h00'04

19/07 - Cima Tauffi Light Trail 35km/2000D+

26 CARRIC Aurore 4F 5h29'21 9,25

25/07 - 6000D La Plagne - 63km / 4000D+

1151 Raphaël LAGIER 363 V1H 11h50'27
1193 Sophie ROLLAND 48 V1F 11h59'53

13/08 - Swiss Irontrail - 201km / 11400D+

40 PEUCHOT Bernard 53h17'16 3.77

26/08 - TDS - 119km / 7250D+

729 JEZEQUEL Bernard 77 V2M 29:22:10 4,05

04/09 - Nuit des cabornes - 25km / 1250D+

46 LYONNAZ Jean-Séb. 6 V1M 2h42'33 9.23
295 HIBOU Solène 3 V1F 3h23'33 7.36
393 CHAVANON Emilie 19 SEF 3h37'07 6,91
413 BREDOUX Xavier 4 V3M 3h42'57 6.73

19/09 - Trail dents du midi 56km/4400 D+

LAURENT Stéphanie 10SEF 11h30'47

27/09 - Marathon de Bâle

13 PEUCHOT Bernard 2 M50 2h58'48 14.16
14 PEUCHOT Florian 1 M18 2h58'48 14.16

11/10 - Run in Reims - Marathon

77 POIZEAU Jean 1 V3M 3h15'30

11/10 - Run in Reims - Semi-Marathon

27 DICONNE Thomas 1h18'04
39 ENGEL Olivier 1h20'04
99 PEUCHOT Bernard 1h24'03

11/10 - Course des 9 dochers - 25km

10 BOCCATO Alain 7 SEM 1h42'34 14.04
27 MARIAC David 6 V1M 1h50'04 13.08

18/10 - 10km de Caluire

124 POIZEAU JEAN 2 V3M 41'08

18/10 - trail du haut dunysois 51km/1690D+

7 DICONNE Thomas 4:33:13

06/12 - SaintLyon 72km/1950D+

385 CHARROIN Vincent 19 V2H 07h41'30
626 BONNARDEL Valérie 10 SEF 08h08'07

06/12 - SaintExpress 44km/950D+

57 DAVALLET-PIN Gregory 16 V1H 04h08'36
284 HIBOU Solene 9 V1F 04h49'13

06/12 - SaintSprint 22km/400D+

84 CARBONEL Juliana 2 SEF 01h50'40

13/12 - Foulées de l'île Barlet - 14km

3 DODANE OLIVIER 2 SEM 50'35 16.61
6 BOCCATO ALAIN 5 SEM 51'09 16.42
12 DICONNE THOMAS 7 SEM 52'38 15.96
20 PEUCHOT FLORIAN 1 ESM 54'25 15.44
23 PEUCHOT BERNARD 3 V2M 55'35 15.11
30 CHARROIN VINCENT 6 V2M 56'28 14.88
38 LECHOUX EMMANUEL 8 V2M 56'56 14.75
192 PLOUVIER CHARLOTTE 4 V2F 1h06 12.57
203 LAURENT STÉPHANIE 9 SEF 1h07 12.49
388 SORIS YAMINA 3 V3F 1h23 10.05



PORTRAIT PHOTO PROFESSIONNEL

PHOTOS CV
LINKEDIN / VIADEO
ARTICLES DE PRESSE,
MAGAZINES,
SITES WEB

3 photos
59 €*
* séance audio, tarif au 1 er janvier 2016, susceptible d'évoluer.

Photos avec plusieurs tenues possibles,
conseils sur la posture et les vêtements.

STUDIO LYON PHOTO FRÉDÉRIC VIGIER LYON 6ÈME, MÉTRO CHARPENNES

Séances sur rendez-vous : www.fredericvigier.com | 06.22.66.52.60



Et aussi : photos grossesse, bébés, enfants, famille, photobooth de soirée, réalisation d'albums ...



NOUVEAU !
CARTES DE VISITE

Laissez
UNE BONNE IMAGE
VOTRE PHOTO EST DESSUS

«La diagonale des fous»

LE GRAND RAID DE LA RÉUNION

Zoom sur un "fou"

Emmanuel raconte
«La course d'une vie»

Comment as-tu décidé de t'inscrire ?
J'avais envie de me créer un challenge sérieux qui sortait du «train-train». Les récits de course de Samuel et Yann m'ont mis l'eau à la bouche. J'ai un ami d'enfance qui vit à la Réunion et qui m'a dit : «Tu viens à la maison, tu fais le grand Raid, on s'occupe de toi ! ». Tout mis bout à bout, j'ai décidé de m'inscrire le 11 février !

Raconte-nous ta préparation

C'est le nerf de la guerre. Merci à Yann de m'avoir aidé pour mon plan de 7 mois. 7 mois, c'est long ! Sorties rando courses, WE de 2 ou 5 séances allant de 3h à 7h, bloc de 15 jours à la montagne à sortir tous les jours pour 2h à 8h, WE avec 2 courses (Nuit des Cabornes de 50km et un trail le lendemain de 30km pour 4000m d+). Travailler l'endurance, habituer le corps à répéter les efforts et surtout travailler le dénivelé sans bâton, particularité de la diagonale des fous. 7 mois à peaufiner le matériel, à trouver les bonnes chaussures en raison du terrain hyper technique que l'on ne trouve pas ici en métropole, les bons vêtements en raison du différentiel de température (2° à 30° tout au long du parcours) et de l'humidité (voire des grosses pluies). 7 mois à travailler le plan de course et à se poser des questions sur le sommeil. 7 mois à partager l'aventure et à construire les étapes, et à ne penser qu'à ça mais surtout 7 mois de rencontres et de partages. Des amis de longues dates pour les sorties courses, la famille pour des randonnées et les sorties WE avec les aaliens ! Et ce dernier mois crucial à faire du repos, du sommeil, et se forcer à ne plus faire de «grosse sortie» juste des spots de 2h maxi. Ce repos a



EMMANUEL PARDON

été le facteur déterminant pour arriver au bout et passer 3 nuits dehors sans avoir le sentiment d'avoir sommeil. 7 mois à m'émerveiller des rencontres et de l'engouement que pouvait susciter ce challenge. Et encore je n'étais pas au bout de mes surprises.

Raconte-nous la course !

Pour ne pas trop cogiter et arriver frais, j'ai pris le parti de travailler d'arriver le lundi sur place (départ à 22h le jeudi). L'effervescence de l'île est

impressionnante, toute l'île vit pour la course pendant 3 semaines. Radio, télé, journaux, commerçants... La femme de mon meilleur ami était également inscrite et pour ceux qui ont suivi la course sur FB, nous ont vu arriver main dans la main. Donc en étant 2, nous avons pu nous délester du stress en se réconfortant et en se calmant mutuellement ! La course a été un moment inoubliable, difficile à raconter en peu de lignes. Cependant il y a quelques moments forts : Le départ : un sas d'entrée avec un nombre incalculable de bénévoles pour accueillir, contrôler les sacs, la foule qui se presse autour des grilles du parc fermé où 2700 fauves en cage avec tous le même t-shirt obligatoire, la musique locale en boucle et après 1 semaine de beau temps, un grain à 1 heure du départ ! Le coup de pistolet et les frissons sur tous le corps, les 7 mois d'attente qui se libèrent ! Puis 5 km dans la chaleur et l'humidité le long de la mer avec une foule à faire palir le Tour de France, les premières bosses dans les champs de canne à sucre et toujours autant de monde même après 2h de course, le premier ravito et le premier embouteillage au milieu de la jungle dans un single au pied d'une ravine pour 2h d'arrêt au milieu de nulle part... (Suite de l'interview sur le site dans Le club » Interviews)