

l'annuel officiel  
de l'association amicale  
des athlètes du lyonnais  
créée en 1949

AAA

# 67

JANVIER 2017



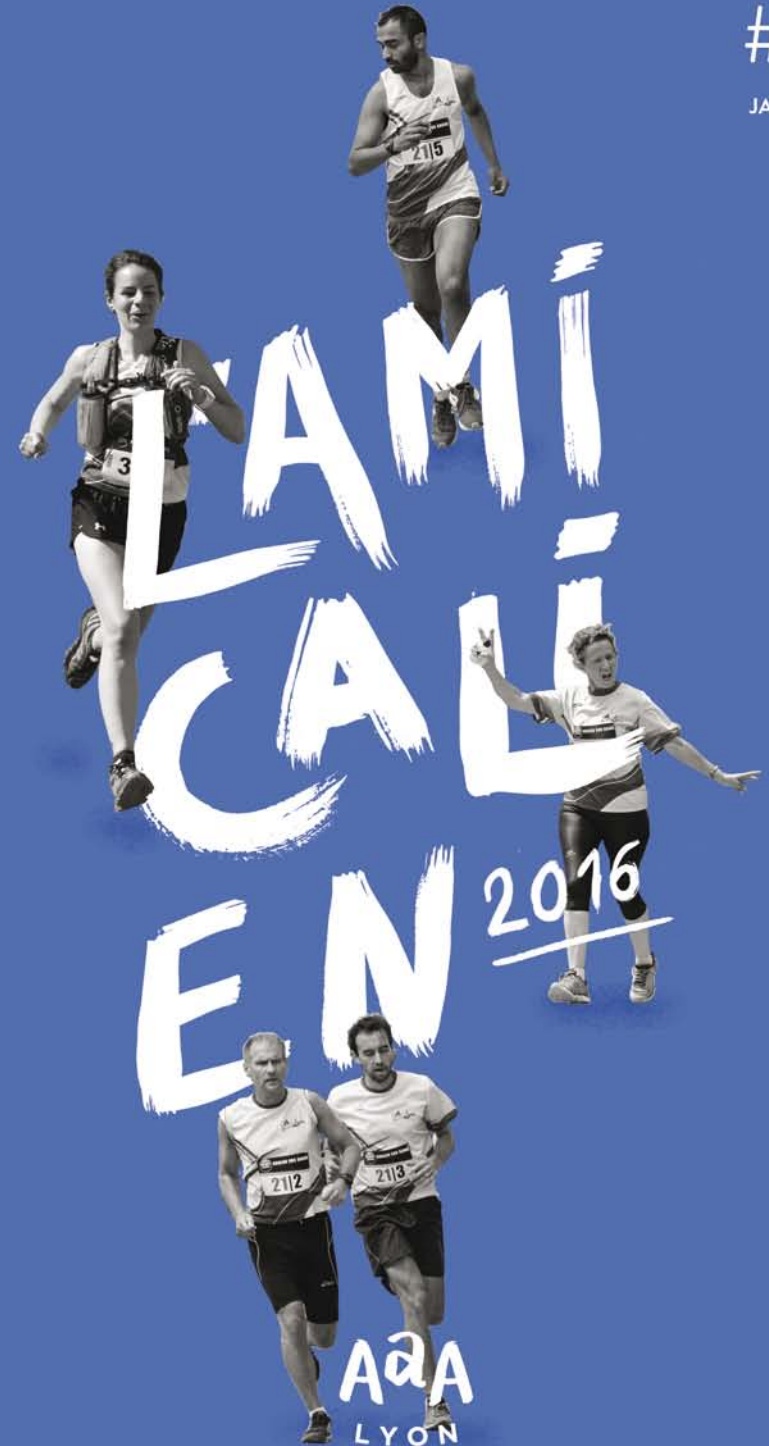
[www.aaalyon.fr](http://www.aaalyon.fr)

 @aaadulyonnais

L'AMICALIEN 2016

RÉALISATION: AURORA CARRIC ET ANNE PAULLET - DÉCEMBRE 2016

#67



4

## ASSOCIATION

BUREAU ET COMMISSIONS P. 4-5  
BILAN MORAL ET PERSPECTIVES P. 6-7  
BILAN FINANCIER P. 8-9

10

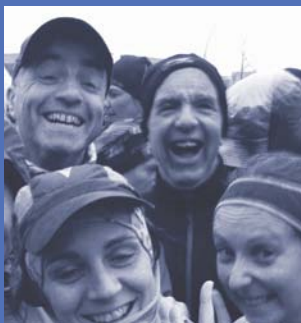
## BÉNÉVOLAT

10KM DE L'HORLOGE P. 10-11  
RUN IN LYON P. 12-15

16

## CHALLENGE

COURSES 2106 ET RÉSULTATS P. 16-17  
TRAIL GIVRÉ P. 18-22  
10KM DE VILLEURBANNE P. 23-25  
10KM DE BOURGOIN P. 26-29  
GARLABAN P. 30-36  
HEURE SUR PISTE P. 38-41  
10KM DE BOURGOIN P. 26-29  
RELAJ DES GÉNÉRATIONS P. 42-43  
RELAJ DES ROSES P. 44-46  
10KM DE MACON P. 48-50  
5 OU 9 CLOCHERS P. 52-53  
NICE-CANNES P. 54-59  
SEMI DU BEAUJOLAIS P. 60-61  
CROSS DES PAPILLOTES P. 62-63



64

## TECHNIQUE

RETOUR SUR L'ANNÉE P. 64-65  
CONSEILS D'ENTRAINEURS P. 66-67  
STAGE DE TRAIL P. 68-69  
FABIEN ANTOLINOS P. 70-71



72

## SORTIES & COURSES

SORTIES LONGUES P. 72-73  
PARCOURS URBAIN P. 74-75  
PARCOURS ESCALIERS P. 76  
PARCOURS MONT D'OR P. 77  
PARCOURS SORTIE PLATE P. 78-79  
PARCOURS LA CASTILLOTTE P. 80-81  
COURSES EN OFF P. 82-83  
RÉSULTATS MARQUANTS P. 84-85

86

## DOSSIERS

SURVIVRE À UNE BLESSURE P. 86-89  
COUREUSE ET MAMAN P. 90-94  
FEMMES DE L'OMBRE P. 95  
30 ANS DE L'AAAL P. 96-99  
UTMB P. 100-101  
MARATHONS P. 102-108

109

## AGENDA 2017

CHALLENGE 2017 P. 109-110

# ÉDITO AMICAL



par VINCENT CHARROIN

*Vos témoignages et vos messages de remerciements me laissent croire que vous êtes nombreux à attendre ce 67<sup>ème</sup> numéro du désormais célèbre « annuel » du running lyonnais.*

A mon tour, j'aimerais vous remercier de votre engagement et de votre participation à la vie AaAmicalienne qui nous encouragent pour tout ce qu'il reste à améliorer.

A l'image de notre association, l'AaAmicalien s'étoffe. Le nombre de pages est en forte augmentation mais nous avons beaucoup de matières signe d'une année 2016 riche en événements. A la lecture, que je sais attentive, de votre exemplaire, vous revivrez les courses que co-organise l'AaA Lyon, celles inscrites au challenge, le stage et les entraînements. Vous pourrez également profiter de l'expérience et de la connaissance d'AaAliens et d'AaAliennes. Et parce que c'est aussi important, l'AaAmicalien vous détaillera le fonctionnement de notre association.

Bonne lecture.

par ANNE PAILLET

## REMERCIEMENTS

Cette édition 2016 de l'Amicalien a été réalisée par la commission communication de l'AaAL ainsi qu'Aurore Carric, graphiste.

Je tiens à remercier chaleureusement Aurore pour cette magnifique maquette, ses idées et le montage de nombreuses pages. Merci également à la commission communication Sophie, Cyril, Julien, Romain, Thomas et Vincent et à tous pour vos nombreuses contributions, relectures, photos... Enfin, merci à nos partenaires qui ont choisi le plus beau document du monde pour communiquer !

Bonne lecture à tous,

ANNE  
"RÉDACTRICE EN CHEF"

# ORGANISATION DE L'AAA LYON

## COMITÉ

**DIRECTEUR** | *Structure de pilotage obligatoire de toute association loi 1901*  
Le CD, Comité Directeur de l'AAAL est composé de 15 personnes, renouvelé par tiers chaque année par vote des adhérents. Le 5 février 2016, lors de l'Assemblée Générale, les adhérents de l'AAAL ont voté ce comité suivant :

### COMITÉ DIRECTEUR 2016

Vincent Charroin, *président*  
Anne Paillet, *vice-présidente*  
Alain Soris, *secrétaire*  
Julien Pérol, *secrétaire adjoint*  
Xavier Bredoux, *trésorier*  
Alexandre Bira, *trésorier adjoint*  
Yamina Soris  
Maud Salvoldi-Gouge

Sylvie Serol  
Cyril Fouillé  
Emmanuel Lechoux  
Paco Guillen  
Marc-Edouard Piard  
Olivier Engel  
Benoit Brodu

Ce CD s'organise ensuite en commissions, sous groupes de travail, permettant de distribuer les différentes missions entre tous : organisation d'événements (Run in Lyon, Heure sur Piste...), sorties club, vie sportive (Courses, technique...), communication, partenariats...

Ces commissions sont ouvertes également aux adhérents non-membres du CD souhaitant prêter mains fortes !

## 1 COMMISSION COURSES

- Sélection de 10 courses par an pour le challenge avec étude du lieu (transport...), choix des courses (tous niveaux...);
- Inscription des adhérents aux courses si inscriptions groupées;
- Elaboration des règles, suivi du calcul des points et organisation des récompenses à l'AG.

### COURSES 2016

Maud	Julien
Sylvie	Marc-Édouard
Benoit	Daniel
Emmanuel	

## 2 COMMISSION COM'

- Com' vers les adhérents : newsletters, mails, amicalien, groupe Facebook, courriers, etc.
- Com' extérieure : site AAA Lyon, heure sur piste, page Facebook publique, flyers...
- Identité du club : maillots, logo, flamme...

### COM' 2016

Anne	Julien
Aurore	Vincent
Sophie C.	Romain
Cyril	Thomas

## 3

### COMMISSION FESTIVITÉS

- Organisation des sorties clubs : transport, hébergement, restauration, etc.
- Organisation des pots (AG, ril...) : traiteur, salle.
- Imaginer et proposer des moments d'échanges : soirées, rando, etc.

### FESTIVITÉS 2016

Sylvie	Alain
Yamina	
Paco	
Alexandre	

## 4

### COMMISSION PARTENARIATS

Mise en place de partenariats et jumelage, animation des partenaires.

### PARTENARIATS 2016

Anne	Marc-Édouard
Vincent	

## 5

### COMMISSION TECHNIQUE

*Le Collège des Entraîneurs*

- Gestion des entraînements,
- Création des plans, des fiches coureur et organisation de tests VMA,
- Organisation de stages techniques : stages trail...

### TECHNIQUE 2016

Maud	Paco
Daniel	Vincent
Dominique	Olivier E.

## 6

### COMMISSION RUN IN LYON

*en partenariat avec ASO, organisateur*

- Recrutement et affectation des bénévoles.
- Organisation des missions
- Gestion des bénévoles.

### RUN IN LYON 2016

Anne	Cyril	Jean-
Yamina	Olivier	Claude S.
Sophie C.	Paco	Michel
Sylvie	Fausto	Rémy
Alain	Xavier	
Benoit	Vincent	

## 7

### COMMISSION 10KM DE

**L'HORLOGE** | *en partenariat avec Terre de Running, organisateur*

Recrutement et affectation des bénévoles, organisation des missions et gestion des bénévoles

### HORLOGE 2016

Marc-Édouard	Olivier
--------------	---------

## 8

### COMMISSION HEURE SUR PISTE & GÉNÉRATIONS

- Trouver le lieu, les juges, les chronométreurs, communiquer les résultats à la FFA..
- Organiser les inscriptions et créer les séries.
- Définir les missions, recruter des bénévoles, courses (crêpes, boissons), maquillage pour les enfants...

### HSP 2016

Yamina	Julien
Alain	Romain
Anne	Xavier



**En 2016, y a t-il eu une semaine sans que l'un d'entre vous ne participe à une course ? Du cross court à l'Ultra trail en passant par des 10, semi et marathons et même la piste, les AaAliens courent et performent. Les podiums « féminins » sont fréquents, quelques garçons ont obtenu de belles places.**

Les 1000 points FFA ne sont pas loin voire même dépassés si nous n'étions pas pénalisés par la limitation à D3 des licenciés «loisirs». Avec 987 points réalisés par 133 athlètes, nous nous positionnons au 11<sup>ème</sup> rang du classement des clubs du Rhône à quelques points du 10<sup>ème</sup> et, grande satisfaction, dans la catégorie Séniors, nous sommes 7<sup>ème</sup>. Ce cap des 1000 points sera largement dépassé en 2017 si chacun prend la précaution de s'inscrire avec son numéro de licence et sous le nom de l'AaA Lyon. Ceci nous permet aussi de vous trouver plus facilement dans les résultats des courses. Le challenge 2017 présente une belle variété d'épreuves : des trails, des courses sur route,... permettant à chacun de s'y retrouver. Il nous emmènera aussi dans de beaux endroits.

**UN CLUB OUVERT**

L'ouverture est un état d'esprit auquel nous tenons beaucoup. Vous êtes de plus en plus nombreux à vouloir nous rejoindre et nous en sommes très contents. Nous vous acceptons comme vous êtes, compétiteurs avertis comme néophytes. Chacun d'entre vous fait preuve de cet état d'esprit aux entraînements mais aussi dans la vie de l'association. En 2016, le bureau et le comité directeur ont ouvert les diverses commissions à l'ensemble des adhérents. L'AaA Lyon a ainsi pu profiter de nouveau de l'expérience de certains de ces anciens dirigeants mais aussi d'œil neuf sur beaucoup de thématiques. Nous continuerons bien entendu sur ce principe fort riche en 2017 : si vous avez envie de vous impliquer dans la vie du club, rejoignez-nous.

**CONVIVIAL**

Même si nous avons grandi vite, l'AaA Lyon a su garder cette convivialité que beaucoup nous envie. La bienveillance plus que l'esprit de compétition est la règle entre nous. L'Amicale, comme certains aiment appeler notre association, vous propose plus que des entraînements : sorties club, stage de trail, courses du challenge, soirées, pique-nique sont aussi des

moments importants de la vie du club. Vous êtes toujours, tous, conviés à cette vie en marge de la course à pied.

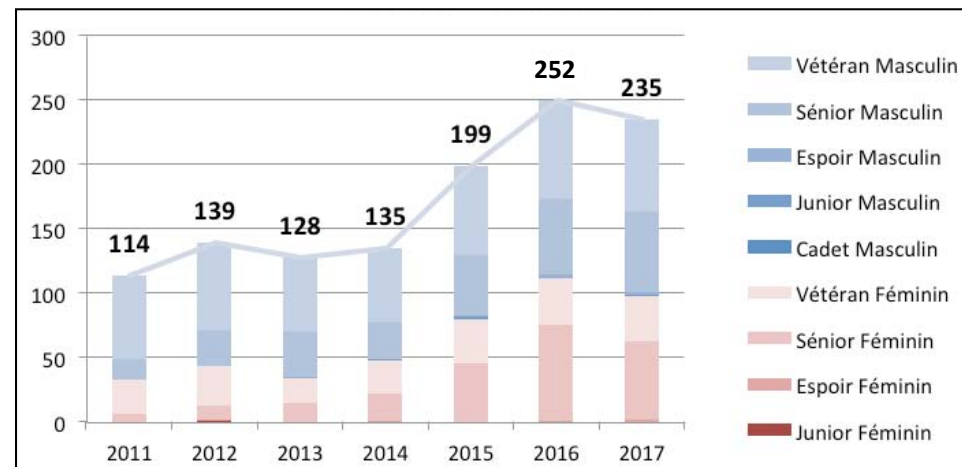
**VISIBLE**

L'AaA Lyon est devenue un acteur majeur de la course hors stade de la région. Avec près de 250 membres adultes, nous représentons près de 1/10<sup>ème</sup> des licenciés FFA du département du Rhône. Nous sommes également essentiels à l'organisation de deux événements majeurs du calendrier des courses hors stade de la région : le 10 de l'horloge et le Run in Lyon. Nous accompagnerons Terre de Running et ASO en 2017. Rien ne fait plus sens pour un club d'athlétisme que d'aider à l'organisation de courses qui, sans bénévole, n'auraient pas lieu. Lors des courses du challenge, vous venez nombreux et nous sommes régulièrement le club le plus (et le mieux) représenté. Notre identité visuelle a évolué et nous sommes certains qu'elle contribue à ce que nous nous repérons dans les courses. Nos outils de communications internes et externes sont résolument modernes et participent grandement à notre visibilité.

# ÉVOLUTION

## des licenciés AaA Lyon

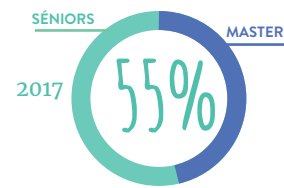
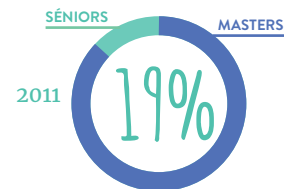
Nous avons clôturé la saison 2016 avec 252 licenciés et 18 membres associés, membres qui souhaitent appartenir à l'association sans être licenciés FFA. Pour la saison 2017, nous sommes déjà 235 à avoir une licence et 18 membres associés.



2017 correspond à la saison de septembre 2016 à août 2017, idem pour les autres années.

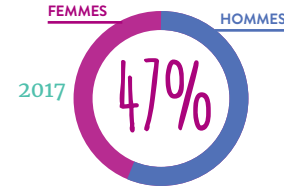
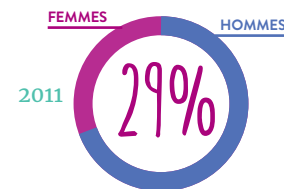
**RAJEUNISSEMENT DES ADHÉRENTS**

Le rajeunissement des effectifs se confirme. Cette saison, comme la saison précédente, l'effectif Master (on ne dit plus vétérans) est minoritaire. Ce qui n'était pas le cas il y a quelques années :



**FÉMINISATION EN COURS !**

Nous nous rapprochons également de la parité, même la féminisation des effectifs de l'association marque légèrement le pas :



**Quand on s'inscrit à l'AaA Lyon, on y reste ☺**

Cette saison, 67 personnes sont venues nous rejoindre, alors que ce chiffre était de 94 en 2016 et 99 en 2015.

Sur les 79 adhérents de 2016 qui n'ont pas repris de licence, 45 sont des primo-accédants, les autres sont devenus membres associés ou sont partis habiter et s'entraîner ailleurs.

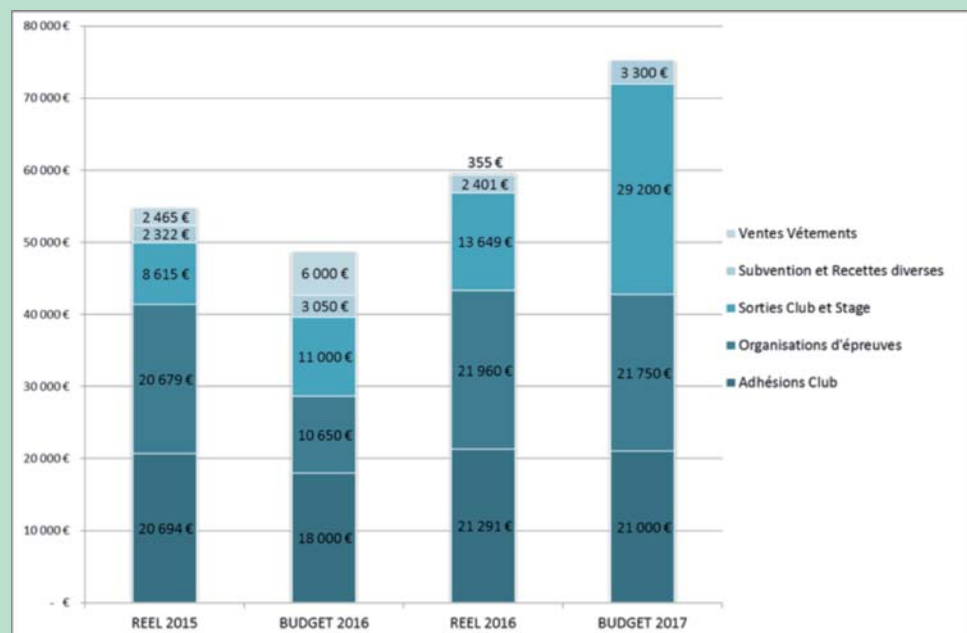
Au final, vous êtes plus de 180 à vous impliquer depuis plusieurs années dans la vie de notre belle association. Nous vous remercions de ce signe de confiance.

Nous avons atteint un seuil qu'il est raisonnable de ne pas dépasser sans repenser les structures et l'organisation de notre association et du club. Nous y réfléchissons en 2017.

# ÉVOLUTION DU BUDGET AAA LYON

Notre association, régie par la loi 1901 est à but non lucratif. Les finances ne doivent que concourir à maintenir l'esprit du club et contribuer au sens que nous voulons donner à nos actions.

## RECETTES



Conscients de l'augmentation du nombre des adhérents mais sans être certains de pouvoir maintenir notre rôle au sein de l'organisation du Run In Lyon nous avons établi un budget 2016 avec un niveau de recettes à 48 700 euros en retrait par rapport au réel 2015. 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 12 000 euros de plus que prévu.

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 prévoyons pour 2017, un niveau de recettes à 75 250 euros. Cette évolution significative est essentiellement liée à l'organisation du déplacement à Amsterdam.

## DÉPENSES



Nous avons particulièrement bien tenu nos « dépenses » puisque pour un prévisionnel à 48 700 euros nous terminons à 45 630. L'écart vient principalement du fait que nous n'avons pas fait d'achat de vêtements cette année.

Le premier poste de dépenses du club reste le financement des « Sorties Club » au Garlaban et à Nice ainsi qu'au stage trail dans le Vercors. Le deuxième poste reste celui du coût des licences auprès de la FFA. Le poste « Autres Organisations » comprend principalement les dépenses pour la réception post Run In Lyon et celle 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.

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

Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 15 décembre 2016, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG. Les chiffres de ce tableau et leur sincérité ont été vérifiés et approuvés par les « vérificateurs aux comptes ».



LE 11 SEPTEMBRE 2016

# 10 KM DE L'HORLOGE

Les 10 km de l'Horloge sont organisés par Terre de Running en collaboration avec l'AaA Lyon. Plus de 40 aaliens ont répondu présents à notre appel à bénévolat et ont pu découvrir l'envers du décor d'une course locale et repartir avec un tshirt technique !

alien #64 | bénévolat

L'Am

## SAMEDI 10/09 J-1

Un réveil plutôt matinal pour un samedi, mais nous sommes là, super aaliens bénévoles, pour préparer la fête de demain qui donnera le sourire à plus de 1000 coureurs !

Certains s'occupent de la mise en place des barrières avec une force Herculienne et toujours dans la bonne humeur ! Merci Benoit, Pierre et Dominique. D'autres se chargent de préparer la salle pour la remise des dossards.

Les premiers participants arrivent pour récupérer leurs dossards et t-shirts. Pour certains, c'est le grand saut dans l'inconnu, première course, premier 10km, avec son florilège de questions de « non initiés ». Tomber alors sur des aaliens hyper enthousiastes et fêrus de course à pied est un bonheur pour eux !

Des petits exemples ?

Coureur A : "Est-ce que je peux me perdre durant la course ?"

Bénévole : "Euuuuuh, normalement non !!! Enfin j'espère. Moi je serais vous, je prendrais un GPS avec vous, on ne sait jamais. En plus, cette course est assez mal organisée, pas de barrières, pas de bénévoles. Prenez même 2 GPS, c'est mieux !!!"

Coureur B : "Au niveau des ravitos, il y a de l'eau et à manger ?"

Bénévole : "Non !!!!! En fait, on avait prévu un énorme barbecue mais on n'a pas été livré en merguez et chipolatas."

Coureur B : "Mais normalement, ce ne sont pas des « trucs » d'énergie que vous donnez ?"

Bénévole : "Pas cette année, on voulait innover." Nous vous rassurons, aucun participant ne s'est perdu et chaque cerveau de coureur a reçu les signaux de satiété.

## Un timing parfait pour ce 10km de l'Horloge



OLIVIER ANGE

"Cette édition des 10 km de l'horloge a encore une fois été un succès grâce à vous. Plus de participants et 2 courses au programme. Vous avez une nouvelle fois répondu présent à notre appel. Merci encore de votre mobilisation, de votre disponibilité et de votre bonne humeur !" *Olivier Ange de Terre de Running.*



Photo : ANNE PAILLET

## DIMANCHE 11/09 JOUR J

Nous voici enfin le jour J (encore un réveil qui pique), les bénévoles sont prêts dont 42 de l'AaA Lyon, le parcours est fermé et les premiers coureurs s'échauffent. Par chance, c'était une saison qui n'existe que dans le Nord de l'Amérique, là-bas on l'appelle l'été indien. Vous l'avez compris, il faisait beau.

Top départ, ça va vite, très vite !! Les chronos s'affolent et le record du parcours est battu.

Le flot de coureurs ne désemplit pas dans la zone d'arrivée, installée pour l'occasion dans une cour d'école. Ce lieu plus souvent habité aux rires des enfants, se transforme en véritable

stade olympique avec tous les commentaires s'y rattachant. « Course très roulante », « J'ai bien fait d'en garder sous le pied », « Mon allure ? 4 au kilo !!! », « Mes deux GPS ne m'ont servi à rien »...

La course se termine, la pression retombe et on commence à tout ranger; un plan qui se déroule sans accros, à part peut être, la perte d'une malheureuse barrière (299 barrières retrouvées sur les 300 de départ).

L'objectif est atteint. Le sourire des coureurs a été au rendez-vous. Un grand merci à tous pour vos nombreuses participations !

## POURQUOI L'AAA LYON CO-ORGANISE LES 10KM DE L'HORLOGE ?

En mettant à disposition des bénévoles, le club touche une participation financière mais ce n'est pas notre motivation première. Notre volonté est militante, nous souhaitons voir perdurer les rendez-vous locaux de course à pied de notre région. Devenir bénévole 1 ou 2 fois dans l'année permet à chacun d'entre nous le reste du temps de participer à des courses car nous le rappelons encore : Pas de bénévoles, pas de courses...



Photo : ANNE PAILLET

L'Amicalien #64 | bénévolat



*Il y a 22 ans, en 1994, l'AaA Lyon créait le semi-marathon de Lyon. Puis s'associa avec Oxygène et son Run In Lyon en 2009 pour permettre à la course de perdurer. En 2014, ASO reprend et professionnalise l'ensemble de l'événement sous l'intitulé "Run In Lyon" et sous la forme que nous connaissons aujourd'hui permettant d'accueillir 33 000 participants !*

*Vous étiez plus de 150 adhérents de l'AaA Lyon à participer à cette fête du running à Lyon, merci !*

#### LES MISSIONS DE L'AAA LYON



**RECRUTEMENT ET RÉPARTITION DES BÉNÉVOLES**

Depuis mars 2016



**TRAVAIL SUR LE ROADBOOK ET SIGNALEURS**

Depuis avril 2016



**CO-GESTION DES ENTRAÎNEMENTS**

Depuis mai 2016 avec Terre de Running



**CONTRÔLE DES CERTIFICATS MÉDICAUX**

vendredi et samedi 2 et 3 octobre



**REMISE DES DOSSARDS ET SACS COUREURS**

vendredi et samedi 2 et 3 octobre



**POINT INFO**

vendredi 2 au dimanche 4 octobre



**REMISE DES T-SHIRTS ET SACS**

vendredi et samedi 2 et 3 octobre



**COURSE ENFANTS**

samedi 3 octobre



**CONSIGNES SACS**

dimanche 4 octobre



**SAS DE DÉPART**

dimanche 4 octobre



**RAVITAILLEMENTS COURSES ET FINAL**

dimanche 4 octobre



**ARRIVÉE ET REMISE DES TSHIRTS ET MÉDAILLES**

dimanche 4 octobre

## EXTRAITS DE VOS TÉMOIGNAGES

« Toujours super de faire partie de cette aventure collective et sportive ! Cela fait plaisir de donner de son temps et de son énergie pour une belle fête populaire de runners ! »

« Très bonne ambiance, l'ensemble des bénévoles très à l'écoute des coureurs et toujours avec le sourire, malgré la charge de travail importante. Pour mon premier RIL de l'autre côté de la barrière, l'expérience fut extraordinaire. »

« Très bien organisé, super ambiance, mission clairement expliquée. Beaucoup de participants venus retirer leurs dossards dès le vendredi matin mais flux bien géré dans la tente. Bonne idée d'avoir mis une personne qui oriente vers les différentes tables de validation des certificats médicaux. »

« Super ambiance, très bien organisé, les coureurs ont beaucoup remercié, c'est agréable, les équipiers (associations de l'INSA) sont efficaces et sympas. »

« Malgré quelques automobilistes grognons (qui seront toujours là quoi qu'on fasse), bonne organisation générale et grande disponibilité du PC course (merci Benoit!). A l'année prochaine ! »

« Une superbe ambiance et des bénévoles au top. »

qu'on est assez vite fixé sur ce que l'on a à faire. J'ai adoré, je reviens l'année prochaine ! »

« Je pense que c'est une très belle réussite pour notre association les AAAL et j'en suis fier. Car l'organisation a été parfaite. »



« Excellente organisation, excellente ambiance de course très particulière et sympa. »

« C'était génial de voir l'envers du décor d'un événement de cette

importance ! Super ambiance entre bénévoles. Les RM et chefs d'équipe ont su nous donner les bonnes infos pour que l'on soit tout de suite réactifs et à l'aise dans nos différentes missions. »

« Bonne ambiance entre les bénévoles. J'ai adoré le sourire voire les larmes des coureurs une fois la ligne franchie !! »

« Super ambiance dès 6h30 du matin dimanche avec une organisation qui fait

#### Quelques chiffres 2016

NOMBRE D'INSCRITS : 33 000  
NOMBRE DE DOSSARDS RETIRÉS : 28 792  
NOMBRE DE FINISHERS : 27 361

NOMBRE DE BÉNÉVOLES : 734  
NOMBRE D'ASSOCIATIONS : 29  
COMMENTAIRES POSITIFS : 90%



"Après un Run in Lyon très réussi, une superbe journée sous le soleil et avec des participants ravis, je tenais à vous remercier pour votre collaboration et celle des membres de l'AAAL. J'ai passé un superbe moment avec vos équipes. **Des équipes souriantes, réactives, motivées et d'un professionnalisme sans faille.** Nous avons travaillé toute la journée dans une bonne humeur qui fait du bien. Transmettez mes amitiés à tous ceux qui étaient présents. A bientôt, Thomas"



THOMAS DELPEUCH, ASO





# CHALLENGE CLUB

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 club.

Selon leurs participations et résultats, les adhérents obtiennent des points pour un classement final par catégorie, récompensé lors de l'Assemblée Générale annuelle.

## RAPPEL DES COURSES



**7 FÉVRIER**  
Trail givré à Montanay  
(9 ou 23km)



**20 MARS**  
10km de Villeurbanne



**3 AVRIL**  
10km de Bourgoin-Jallieu



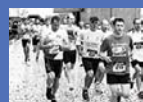
**17 AVRIL**  
Trail de Garlaban  
SORTIE CLUB



**12 JUIN**  
Heure sur Piste



**26 JUIN**  
Relais des Roses



**18 SEPTEMBRE**  
10km de Macon



**9 OCTOBRE**  
5 ou 9 Clochers



**13 NOVEMBRE**  
Semi Nice-Cannes ou  
semi du Beaujolais  
au choix



**19 NOVEMBRE**  
Semi du Beaujolais ou  
Nice-Cannes au  
choix



**17 DÉCEMBRE**  
Cross des Papillotes



**MARATHON**  
au choix

## SORTIE CLUB

### LE CALCUL DES POINTS

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.

À cela s'ajoutent 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.



## RÉSULTATS du challenge club 2 0 1 6

### CLASSEMENT AU SCRATCH

#### Challenge féminin

- 1 CHARLOTTE PLOUVIER 107 POINTS
- 2 VALÉRIE BONNARDEL 91 POINTS
- 3 JULIANA CARBONEL 85 POINTS

#### Challenge masculin

- 1 GRÉGORY DAVALLEY-PIN 235 POINTS
- 2 CHRISTIAN BIGEARD 191 POINTS
- 3 CHRISTOPHE BOUGRAIN 176 POINTS

### PREMIERS PAR CATÉGORIE

#### Classement féminin

- ESPOIR** CLARA LEIVA 13 POINTS  
**SÉNIOR** ANNE PAILLET 71 POINTS  
**MASTER 1** SOLÈNE HIBOU 39 POINTS  
**MASTER 2** BRIGITTE GUIZARD 39 POINTS  
**MASTER 3** YAMINA SORIS 18 POINTS

#### Classement masculin

- ESPOIR** FLORIAN PEUCHOT 68 POINTS  
**SÉNIOR** MORGAN MERCIER 169 POINTS  
**MASTER 1** JULIEN PÉROL 100 POINTS  
**MASTER 2** VINCENT CHARROIN 172 POINTS  
**MASTER 3** JEAN POIZEAU 113 POINTS  
**MASTER 4** BELHAMMEL MAKHLOUF 4 POINTS



Pas de cumul de podium



*La première course au challenge de cette année 2016 nous a amenés dans la petite ville de Montanay afin de participer au fameux trail Givré, 23km et 440m de D+.*

## LE TRAIL GIVRÉ



Photo : ANNE PAILLET

Le givre a été remplacé par la pluie mais cela n'a pas découragé 60 valeureux AAaliens de participer soit aux 9km avec 140m de D+ , soit aux 23 km avec 440m de D+. Au menu du jour, nous avons donc de beaux paysages, mélanges de champs,

bois et petits villages, de la boue, de l'eau, beaucoup d'eau et enfin comme souvent une super ambiance.

**Pierre Faure** s'est illustré avec un podium (3ème sénior) ainsi que **Claude Lauby**, deuxième V3

féminine, **Brigitte Guizard**, deuxième V2 féminine et **Rémy Desroches** 3ème V3 masculin.



Côté version longue , on peut noter la belle place de **Pierre Mina** 25ème d'une course relevée , un nouveau podium pour Florian Peuchot , deuxième espoir et une honorable cinquième place pour **Juliana Carbonel**.

Bravo à tous pour avoir bravé les conditions climatiques, rien ne peut décidément arrêter nos courageux coureurs !



Photo : ANNE PAILLET



# LE TRAIL GIVRÉ DE DELPHINE

*Fraîchement arrivée à Lyon, j'étais à la recherche d'un groupe de course à pied pour pratiquer ce sport qui m'a rendue accro il y a 6 ans, et puis surtout connaître du monde !*

J'arrivais de Bretagne où je n'avais pas réussi à trouver de partenaires de course : courir c'est bien, mais progresser seule, c'est plus dur ! Jusqu'à présent, beaucoup de 10 km, quelques semis (cancalle-Saint Malo), 1 trail et aucun marathon.

Alors, j'ai fait quelques recherches et après quelques sites internet, je suis tombée sur celui de l'AAAL : des photos de groupe un peu partout, des entraînements pas trop loin et surtout à un des seuls endroits que je connaissais de Lyon, le fameux parc de la Tête d'Or ! C'est comme cela que j'ai rallié la troupe en septembre 2015 : en 1 séance, j'ai découvert des gens sympas et avenants, avec un entraînement pas insurmontable : j'étais conquise !

Pourquoi le trail givré ? J'avais envie de retenter un trail après mon tout premier en juin 2015 de 9 km sur le sentier des douaniers en Bretagne (Trebeurden pour les connaisseurs), et j'ai beaucoup hésité entre le 9 (déjà fait) et le 23 (repousser les limites au delà du semi??). Et puis j'ai entendu : "Vas-y, tu ne

regretteras pas, ya une superbe ambiance !", "C'est la première course du challenge", "Si tu as fait un semi sans difficulté, tente le 23, ça roule tout seul.", alors je me suis dit banco !! 23km ! Pour la préparation : comme un semi (2 entraîne-

*Le trail givré dans l'action : glaglagla, plouf, brrrr, atcha !*

ments par semaine, un peu d'escaliers, un peu de chemins, et des entraînements à Parilly).

Le trail givré dans l'action : glaglagla, plouf, brrrr, atcha ! Côté matériel, pas assez équipée (pas de casquette, pas de coupe vent (malgré beaucoup d'hésitation pour le prendre), pas de gants), et mal équipée au niveau chaussures (mes Brooks Glycerin qu'on m'a vendues dans un magasin dont je tairai dorénavant le nom, comme des chaussures route mais aussi

adaptées trail, n'étaient pas DU TOUT faites pour le trail) : donc boue, patinoire, et dérapages contrôlés (ou pas!) , j'ai dû me faire aider pour ne pas tomber dans certains chemins...

Et puis le trail ça a été aussi une grosse partie du chemin avec Anne, que j'ai croisée pendant la course et avec laquelle, entre papotage et entraide mutuelle, j'ai réussi à oublier la douleur et le floc floc de l'eau pour aller plus loin ! Au final, douloureuse à l'arrivée mais contente d'avoir été jusqu'au bout ! (et maintenant je sais quoi emporter en trail !). Pour juger du paysage, bon, ce n'était peut-être pas le bon exemple cette année ! À refaire donc ! Je pense refaire un trail similaire, mais mieux équipée, et mieux entraînée, et sans boue cette fois ! Et pourquoi pas faire un peu plus niveau distance ! (Je n'en reviens pas de dire ça après le trail givré !!)

En tout cas, l'ambiance du groupe était au top, rien que pour ça j'ai hâte d'être à la prochaine course !



## LES COUREURS



DELPHINE COMPTDAER

ÂGE: 29 ans  
VILLE: Lyon  
VILLE D'ORIGINE: Rennes  
PROFESSION: médecin généraliste  
AU CLUB DEPUIS: 1 an

POURQUOI L'AAAL : un tas de belles personnes et une très bonne ambiance, avoir toujours quelqu'un avec qui courir, se dépasser et en redemander !

COURSE PRÉFÉRÉE: le semi-marathon Cancalle Saint-Malo  
RECORD PERSO: 10 km de Villeurbanne (48'05)  
CITATION PRÉFÉRÉE: Seul, on va plus vite, à plusieurs on va plus loin.

AUTRES SPORTS ET LOISIRS: couture et tricot



## LE TRAIL GIVRÉ DE PIERRE

*Je ne connaissais pas le trail givré mais l'émulation dans le club autour de cette course, choisie comme premier événement au challenge, m'a convaincu : je voulais faire partie de l'aventure !*

Je n'avais pas prévu une préparation spécifique pour le trail givré mais avec le recul, elle était plutôt adaptée à la course. J'ai profité des entraînements du mardi et jeudi pour améliorer ma vitesse et ma résistance, introduit progressivement des sorties plus longues et avec dénivelé le week-end et participé à des trails sur des formats compris entre 20 et 30km en janvier (coursières et foulées des monts d'or).

### LA COURSE

Nous voici le jour J, et il est pluvieux ! A défaut de givre, le terrain sera complètement détrempe. Le trajet avec Benoît et Olivier E. est l'occasion d'échanger sur nos expériences course à pied et d'évaluer les difficultés du parcours : il faudra garder de l'énergie pour les 2 montées les plus dures en fin de parcours (17e km et 20e km). Le gymnase de Montanay constitue notre refuge, la pluie redouble ! On est très nombreux de l'aaal à se retrouver et on espère secrètement être le club le plus représenté. J'essaie de m'échauffer dans le gymnase pour retarder le contact avec la pluie. Mais il faut s'y résoudre et 10 minutes avant le départ, je retrouve Morgan pour quelques

accélération et je profite de sa bonne humeur en toute occasion. C'est parti, le début du parcours est sur asphalte et les premières petites montées m'indiquent que les sensations du jour sont bonnes ; alors sans trop réfléchir, je décide d'accrocher un groupe qui s'est élancé relativement fort. Le premier single en descente confirme ce qu'on avait imaginé : la boue est bien présente et j'entends le conseil que Vincent nous a donné au départ "attention dans les descentes, on n'est qu'au début de la saison, c'est pas le moment de se blesser". Mais, pris dans la course, j'essaie de ne pas perdre trop de vitesse. Après une première boucle de 5 kms, on se retrouve près du gymnase. 1er ravitaillement : courte pause mais je m'aperçois que personne autour de moi ne le prend. C'est à ce moment que je prends conscience que les coureurs qui m'entourent jouent vraiment une place bien que le podium soit déjà loin. C'est assez grisant de vivre une course de l'intérieur dans laquelle ce n'est pas une allure qui est visée mais une place. Je m'accroche sur les plats et descentes en essayant de prendre de bons appuis sur ce terrain difficile, j'ai par contre plus de facilité dans les montées au cours desquelles je reprends quelques coureurs.

Le parcours est excellent, on passe sur des singles près d'un cours d'eau, on agrippe par endroit des branches pour éviter de se retrouver littéralement à l'eau. De manière assez surprenante, je conserve suffisamment d'énergie pour bien passer les deux difficultés en fin de parcours. Au passage du panneau "arrivée 3km", je m'imagine une série de 3000m d'un entraînement aaal et utilise mes dernières réserves. J'arrive à conserver une allure régulière et reprends des places. C'est un soulagement de voir la ligne d'arrivée et d'entendre les encouragements de Maxence venu soutenir l'aaal alors qu'il est grippé, merci ! Passage de la ligne, arrêt du chrono, fin d'1h35mn d'effort intense mais de bonheur intérieur. L'expérience est top et me confirme mon goût pour les trails. Vivement le prochain départ !

### LES COUREURS



PIERRE MINA

ÂGE : 31 ans  
VILLE : Villeurbanne  
VILLE D'ORIGINE : Chambéry  
AU CLUB DEPUIS : 1 an  
POURQUOI L'AAAL : de superbes personnalités, l'investissement des personnes sans qui le club n'existerait pas !  
AUTRES SPORTS ET LOISIRS : Tennis, Cuisine, Découverte culinaire et du monde

COURSES PRÉFÉRÉES : le 10000m des JO de Sydney avec l'énorme finish de Gebre; le 800m des JO de Londres avec le WR de Rudisha, comme spectateur  
RECORDS PERSO : les foulées des Monts d'Or 2016 (1h35mn44s) et le triathlon du Lac des Sapins 2014 (3h00mn11s)  
CITATION PRÉFÉRÉE : "Could you look an animal in the eyes and say to it, 'My appetite is more important than your suffering?'" - Moby



## LES 10KM DE VILLEURBANNE

*Dimanche 20 mars 2016, la mission du jour pour les coureurs de l'AAAL est de courir le plus vite possible 10km dans le quartier Gratte ciel à Villeurbanne.*

C'est donc en face de la mairie, que l'arche de départ a été disposée, la proximité des lieux fait que les coureurs aaliens arrivent en ordre dispersé, la traditionnelle photo de groupe va être compliquée à mettre en place surtout en l'absence de notre photographe attirée.

Finalement, nous arrivons à nous retrouver sur la ligne de départ, à échanger sur nos différents objectifs et stratégies de course, la concentration monte, et voilà le départ est lancé ! Comme tout bon 10km qui se respecte, ça part vite et il faut jouer un peu des coudes pour se placer.

Une fois que la foule se

disperse, un petit vent frais se fait sentir, on regretterait presque la cohue du départ. Villeurbanne a l'avantage de posséder de longues et larges lignes droites qui nous permettent de prendre une bonne allure, soit l'idéal pour battre son record.

Certains membres de l'AAAL sont venus nous encourager sur le bord de la route, en profitant de l'occasion pour finir leur footing, prendre des photos ou juste pour nous soutenir, merci à eux. Après un temps plus ou moins long selon les personnes, voilà le dernier kilomètre qui s'annonce, une grande ligne droite un virage et les deux cents derniers mètres paraissent bien longs mais le passage de la ligne

d'arrivée n'en est que plus agréable. Un regard sur le chrono, le ravitaillement récupéré, on peut retrouver nos amis coureurs pour refaire le monde ou pour commencer la course !

Voilà, un nouveau moment agréable, merci à tous et notamment aux nombreux supporters ayant fait le déplacement.





# LE 10KM DE RÉMY

Ayant quelque peu levé le pied ces dernières années, j'ai décidé de me reprendre en main, remise en forme physique, entraînements réguliers qui m'ont permis de reprendre goût à l'effort. Pour me remettre à la compétition les 10km de Villeurbanne tombaient bien d'autant que j'y avais réussi mon meilleur temps sur 10km (39'02 » en 2004 !).

La course s'est bien passée, le parcours est propice aux performances, le temps agréable, Alain Lerval, Daniel Pourret et moi avons couru ensemble jusqu'au 7ème km, malheureusement pour moi ayant pris le départ avec une douleur au genou, celle-ci m'a obligé à « ralentir ».

J'ai quand même fini en un peu moins de 50 mn il me semble. J'ai ensuite participé aux 10 km de Bourgoin et au trail du Gabarlan. Je n'ai pas vraiment



de programme de compétitions prévues dans les semaines qui viennent, mais toujours le même plaisir à retrouver les

AAAliens sur différents sites et suivre leurs exploits via face de bouc...

## LES COUREURS



RÉMY  
DESROCHES

**ÂGE :** 62 ans  
**VILLE D'ORIGINE :** Chalon-Sur-Saône  
**PROFESSION :** Retraité de l'industrie  
**FAMILLE :** Une fille, 38 ans joueuse de basket L2 jusqu'à ses 30 ans et un fils qui à également joué au basket mais qui par sa profession s'est orienté vers la course à pied, la muscu et les sports de combat (il est gendarme mobile).  
**AU CLUB DEPUIS :** 1993 (dont 10 ans de secrétariat)  
**POURQUOI L'AAAL :** surtout la convivialité, une équipe dirigeante extra et j'espère encore de nombreux bons moments avec le club.

**COURSES PRÉFÉRÉES :** le marathon de Lyon que j'ai fait 6 fois, les 10km aussi. Également le tour de l'AIN course que nous faisons en équipe de 6 coureurs et un cycliste (environ 450km sur 4 jours). Je viens tout juste de découvrir le trail et je trouve ça sympa, moins de stress que sur un semi par exemple.  
**RECORD PERSO :** 10 km de Villeurbanne (48'05)  
**CITATION PRÉFÉRÉE :** La mort est le meilleur moment de la vie, c'est pour ça qu'il faut la garder pour la fin.  
**AUTRES SPORTS ET LOISIRS :** basketball depuis toujours



# LE 10KM DE YANN

Cette année, avec pas mal de blessures derrière moi, je voulais faire les choses dans l'ordre en retrouvant un peu de vitesse. Le but était de m'évaloner avant de basculer dans la saison trail au printemps. Le 10km de Villeurbanne était une bonne opportunité de le faire.

Le 10km est vraiment le type de course que je redoute le plus. J'en fait peu car ce n'est pas du tout le type de course sur lequel je prends du plaisir. Le seul plaisir vient en passant la ligne d'arrivée parce que c'est fini. La cerise sur le gâteau, c'est aussi quand le chrono est bon. Même si les derniers entraînements étaient concluants, je m'attendais à souffrir. Cela a bien sûr été le cas mais on peut

dire que c'était plutôt un bon 10km avec de bonnes sensations. J'ai réussi, sans me mettre dans trop d'inconfort, à tenir un rythme de 3'30"/km jusqu'au 5ème km. Les premiers signes de faiblesse sont apparus au 7ème km. J'ai fini en serrant les dents avec une allure un peu moins soutenue mais tout de même correcte.

Au final, je réalise mon meilleur temps sur 10km pour 4 petites secondes. J'étais donc très satisfait de ma course et de la préparation.

Cela me donne confiance et me montre que je suis capable de revenir à des chronos qui commençaient à dater du fait des blessures à répétition depuis 2012.

J'ai même failli battre Olivier (Dodane). Ce n'était pas un objectif car il est plus rapide



## LES COUREURS

**NOM :** YANN COUTTY (alias El Pequeño)  
**ÂGE :** 38 ans  
**VILLE D'ORIGINE :** Ambilly (74)  
**PROFESSION :** Ingénieur (dans le domaine de l'informatique et télécommunications)

**FAMILLE :** Thomas (11 ans) et Romane (8 ans)

**AU CLUB DEPUIS :** 10 ans  
**POURQUOI L'AAAL :** l'ambiance, la convivialité, la simplicité.

**COURSES PRÉFÉRÉES :**

- **Le Tour des Glaciers de la Vanoise** (esprit montagne, parcours magnifique en altitude, course à taille humaine)
- **Un Tour en Terre du Jura** (UTTJ - préparée par des passionnés, découverte du Jura assurée, bivouac entre les 2 jours de course)
- **Grand Raid de La Réunion** (ambiance incroyable, paysages grandioses, grandeur du défi, parcours insolite surtout quand on vient de nos montagnes françaises). Un souvenir énorme qui restera certainement mon plus beau sur le plan sportif. Une aventure de plusieurs mois ayant impliqué mes proches, mes amis pour vivre avec eux des émotions intenses.

**RECORDS PERSO :** 10km (35'32" - Villeurbanne 2016 / Coluire 2011)  
Marathon (2h53) Annecy 2010  
Le Grand Raid de La Réunion 2012 (26ème en 36h53)

**CITATION PRÉFÉRÉE :** pas de citation préférée. Mais plus une attitude de vie qui me semble importante : ne pas attendre que les choses viennent toutes seules, il faut aller les chercher. L'effort est toujours payant à mon sens que ce soit pour une démarche personnelle, dans le travail, dans la vie familiale ou avec les amis.

**AUTRES SPORTS ET LOISIRS :** Vélo, skating, ski alpinisme

que moi. Mais la dernière ligne droite a été fatale, il m'a doublé puis collé une accélération à laquelle je n'ai pas du tout pu répondre. On s'est bien marré après la course.

Très content que cela se soit bien passé. Beaucoup de coureurs de l'AAAL étaient là car la course était au challenge. Cela a permis d'échanger avec pas mal de membres.



# 10KM DE BOURGOIN



*Troisième manche du challenge 2016, les 10 km de Bourgoin-Jallieu. Après le 10 km de Villeurbanne, c'était l'occasion pour ceux qui le souhaitent de doubler la mise et de valider les fameux points FEA (champagne en jeu) !*

14 coureurs de l'AAAL ont répondu présents et ont découvert un parcours de 2 boucles assez varié le long de la Bourbre, tout en relance et avec quelques faux plats. Le vent

a rendu l'effort un peu plus difficile mais n'a pas découragé les coureurs qui sont tous arrivés satisfaits de cette sympathique course. Il faut dire que l'on peut toujours compter sur nos supporters pour les encouragements pendant les moments difficiles ! Niveau résultats, de belles performances pour tous, et un podium pour **Juliana Carbonel** (3e féminine), **Claude Lauby** (2e V3) et **Bébel** (2e V4).



## LE 10KM DE BRIGITTE

*Je me suis inscrite sur le 10 km de Bourgoin-Jallieu pour participer au Challenge et aussi pour me tester sur la distance, je n'avais pas remis un dossard depuis un petit moment et j'avais très envie de savoir quel temps j'étais capable de faire. Mais malheureusement 4 jours avant la course, j'ai pris une trachéite et j'ai du suivre un traitement efficace mais très fatiguant à l'effort. Je dirais que les sensations n'ont pas été terribles, mais je n'étais pas seule, l'AAAL était là en tant que coureurs et supporters, je l'ai fini difficilement mais ravie tout de même...*

Aujourd'hui nous préparons avec Claude et quelques copains de l'AAAL, l'Ardéchoise qui se déroulera sur 3 jours, 16,17 et 18 juin, ce sera certainement une épreuve difficile mais conviviale, mon but est surtout de prendre du plaisir et d'arriver au bout.

Sinon, je vais parler un peu de moi personnellement, je suis mère de famille, j'ai un garçon de 32 ans de mon premier mariage et deux petits enfants, Enzo âgé de 4 ans 1/2 et Calie de 16 mois, je les adore comme tous les grands-parents. Je suis Secrétaire Après-Vente depuis 9 ans dans une concession automobiles BMW à



LYON, je partage ma vie avec Claude Lauby, licencié lui aussi à l'AAAL depuis plus longtemps que moi.

Je suis à l'AAAL depuis une vingtaine d'années, j'ai toujours aimé ce côté convivial et surtout pas de prise de tête dans les compétitions. Je pense comme beaucoup que le club a rajeuni, je tiens à féliciter tous les membres du bureau concernant la diversité des courses et tout le temps passé à cette occasion, c'est vraiment super.

Si je devais nommer le meilleur souvenir d'une course, je dirais MARATHON DE PARIS «AVRIL 2000» Premier marathon, j'ai couru avec BOBY (amicalien

et spécialiste de longues distances), ce fut un réel plaisir de partager cette course avec lui, juste un tout petit instant de trouille au départ, mais vite rassurée, j'ai suivi le mouvement et suis arrivée à la fin de mon marathon en 3h34 sans avoir rencontré ce fameux mur et même pas fatiguée, j'étais vraiment très heureuse et fière d'avoir réussi...

Je n'ai pas spécialement de distances préférées, j'aime me faire plaisir et réaliser des bons chronos lorsque ma forme me le permet. Nous aimons faire des sorties vélo accompagnés de copains, c'est différent et bien sympa. En conclusion, je dirais que le milieu sportif est vraiment à connaître.

# JULIANA AU 10KM DE BOURGOIN



## LES COUREURS

NOM : Juliana Carbonel  
 ÂGE : 35 ans  
 FAMILLE : 2 garçons, Zéphyre (6 ans), Melchior (5 ans)  
 VILLE D'ORIGINE : Marolles (au pays des Ch'tis, ville du fromage)  
 PROFESSION : chargée de mission à l'Agence de l'Eau  
 AU CLUB DEPUIS : 10 ans  
 COURSE PRÉFÉRÉE : la Sainté Lyon (petite et grande distance)  
 TYPES DE COURSES FAVORIS : celle où on peut s'inscrire au dernier moment, et une préférence pour les courses en soirée ! Sinon, j'aime toutes les distances sur routes ou sentiers.  
 AUTRES SPORTS OU LOISIRS : vélo de route, VTT ou vélo en famille, à la journée ou en itinérant, ski de rando et ski de fond...  
 POURQUOI L'AAAL : Pour passer de bons moments entre coureurs de tous niveaux et de tous horizons.  
 CITATION PRÉFÉRÉE : "On ne repousse pas ses limites, on les découvre."  
 Jean-Louis Etienne

**J'**avais fait cette course l'an passé et j'en avais un très bon souvenir. Course très sympa, pas trop de monde, parcours pas monotone. Mais j'avais une contrainte et ne devais pas pouvoir y participer et ça s'est vraiment décidé la veille au soir !

Mon objectif était de refaire le même temps que l'année dernière, soit un peu moins de 40min. Après un échauffe-

ment avec Séb, on se place dans les premiers rangs. Comme toujours, ça part très vite, je prends mon rythme et petit à petit double quelques filles parties rapidement. Mais au bout de 3 km les jambes sont lourdes : il a manqué quelques jours de repos cette fin de semaine. Tant pis, il faudra faire la course au mental et essayer de garder le rythme. Au 3e km, je passe 4e et le reste un bon bout de

temps. Emmanuel est venu nous encourager, ça m'aide beaucoup à tenir car la tentation est grande pour ralentir...

Des bénévoles et d'autres coureurs dans la course m'encouragent aussi et on annonce mon n° de dossard au talkie, c'est assez drôle ! Passage au 5e km en 20min, ça peut encore passer pour les 40min. Au 6e km, la 3e a un gros coup de mou et j'en profite pour la doubler.

La fin n'est pas facile avec le vent de face, je sais que ça sera difficile de passer sous les 40 min, mais cette fois je tiens bon pour conserver la 3e place. J'arrive au final en 40'18 et 3e féminine, ce qui me vaut l'interview et la photo du dauphiné libéré à l'arrivée... Je retrouve les autres coureurs de l'AAAL, j'ai le droit à un double podium, au scratch et par catégorie, puis je file prendre mon train pour Lyon.

Après cette course, j'ai eu besoin d'un peu de repos car j'avais pas mal enchaîné depuis mars. J'ai eu ensuite un peu de mal à me fixer un nouvel objectif, le choix des courses dépend beaucoup du calendrier et des sorties familiales. La prochaine course sera en fonction des opportunités, sans doute un trail courte distance !



# TRAILS DU GARLABAN

16/17 avril 2016 : Halte provençale pour notre 1ère sortie club 2016 : direction Aubagne, près du massif de Garlaban !

Une soixantaine d'aaliens se retrouvent à 8h à Lyon pour le départ du car. 43 d'entre eux courront l'une des 3 courses proposées : 26 aaliens sur le 13km, 14 sur le 26km et 3 sur la plus grande distance de 42km. Les 12 restants se répartiront sur le parcours afin d'encourager nos coureurs de la meilleure façon !

Logés au Mas de l'Etoile, une résidence magnifique rigoureusement sélectionnée par Yamina, le séjour commence par une courte visite d'Aubagne. Retour à 19h au Mas pour rencontrer Roq Trail Attitude,

l'association organisatrice de la course venue spécialement chez notre hôte pour nous remettre nos dossards et tshirts, ne serait-ce pas du luxe ?! Seraient-ils tombés sous le charme de notre Yamina nationale ?

Dimanche matin, c'est parti : les 3 départs se succèdent sur les parcours faits de pierriers, de singles et de paysages magnifiques aux senteurs de Provence et les podiums s'enchaînent avec **Bébel** sur le 13km, **Quentin et Jean-Claude** sur le 26 et **Aurore** sur le 42.

À noter également que nos aathlètes montent tous sur le podium pour recevoir la coupe du club le plus représenté.





## TERRIBLE GARRIGUE

Dès la présentation du calendrier du Challenge du club lors de l'Assemblée Générale en février, j'ai coché cette course, elle évoquait la sortie de l'hiver, le soleil et la découverte d'un nouveau massif.

Alors en plus, moi qui suis plutôt habitué à aller sur des courses seul (Ours barbu que je suis...), pouvoir partager un week-end comme cela avec tous les copains et copines du club c'était galvanisant pour moi. Et pour l'inscription, je n'ai rien eu à faire puisque c'était une course clé en main si on peut dire avec une organisation complète prise en charge par le club. D'ailleurs je remercie une nouvelle fois Yamina et Alain pour cela c'était tellement confortable...

Il s'agissait pour moi d'une course de préparation à un objectif fin mai donc le Garlaban était intégré dans ce plan, pas de préparation spécifique à cette course, l'essentiel pour moi était de prendre beaucoup de plaisir, moteur de ma pratique. C'est ce que j'étais venu chercher et c'est ce que j'ai trouvé malgré un niveau physique médiocre... Dès le matin, Fausto (Merci Fausto) m'emmène avec mes deux acolytes du jour (Aurore et Daniel) sur la ligne de départ, j'ai su que ça allait être une belle journée mais que j'allais souffrir de la chaleur, j'avais déjà trop chaud alors que quelques gouttes tombaient. Encore quelques rigolades concernant les mollets des autres participants et le départ est donné.

Je commence à avoir l'habitude de partir sur mon rythme de "randonneur actif" pour ne pas

me griller et surtout profiter des 42 prochains kilomètres. La suite fut une belle découverte d'un massif que je ne connaissais pas. De magnifiques points de vue sur la mer, un Garlaban très rude à monter mais tout aussi rude à descendre avec ses cailloux piégeux et une garrigue qui m'obligea à éradiquer toutes traces de romarin et de thym dans ma cuisine pendant plusieurs semaines chez moi. Il faut dire qu'elle m'a griffé pendant près de 7h...

Le rythme est alors très lent durant les 20 premiers kilomètres, qui d'habitude s'enchaînent assez bien sur la fraîcheur physique et mentale et les 20 suivants le seront tout autant malgré un terrain un peu plus "roulant", mais l'usure est trop présente pour accélérer. J'ai eu du mal à terminer, manquant cruellement de carburant et sentant venir le coup de chaud à chaque relance, les premières chaleurs sont décidément compliquées à gérer pour moi... Les bénévoles n'en croyaient pas leurs oreilles quand je leur disais que j'avais trop chaud, eux qui m'affirmaient qu'ils avaient froid pendant que moi je plantais ma tête

dans n'importe quelle flaque d'eau... Donc course magnifique par son parcours et ses paysages mais extrêmement exigeante en terme technique, surtout pour un gabarit "poids lourd" comme moi, à tel point que le lendemain, je n'avais pas de séquelles musculaires, mais j'avais les pieds tout

*En combinant le fameux 'esprit trail' et l'esprit club, on arrive à des émotions fortes et enrichissantes.*



bleus et les chevilles détruites. Le moins que l'on puisse dire c'est que ça remet l'Eglise au centre du village !

Petit bémol sur le balisage parfois hasardeux, mais ce ne doit pas être toujours évident de baliser sur ce terrain où les arbres ont tous disparu par le feu... Côté sportif, mon rythme de "randonneur actif" m'a suivi tout le long et je n'avais de toutes façons pas les moyens de faire mieux, la chaleur et l'impossibilité de manger durant 7h m'en empêchant. Au final ce n'est pas bien grave, à l'esprit je garde avant tout ce meilleur moment, durant lequel, arrivant dans le village de Roquevaire, tous les "passants" sont en fait les copains de l'AaAL, qui après une bonne douche méritée, sont là pour nous applaudir et nous féliciter à grand bruit sur les derniers hectomètres.

A ce moment je ne sais pas si les frissons qui me parcourent sont dus à la combinaison coups de soleil/hypo ou si c'est simplement l'émotion... C'est là que je me suis dit qu'en combinant le fameux "esprit trail" et l'esprit club, on arrive à des émotions fortes et enrichissantes. Que du bonheur !!! Ces trois mots résument parfaitement cette sortie club. Je crois que j'ai dépensé plus d'énergie la veille à grands éclats de rire que le dimanche à travers la garrigue. L'organisation

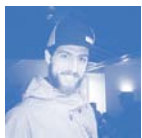
impeccable y est pour beaucoup, on ne se soucie de rien, on nous chouchoute et puis je crois que remplir un bus de fêlés voulant courir dans les cailloux ça ne pouvait que se passer comme ça :-). J'ai vraiment aimé cette ambiance à la fois sportive et bon enfant où le moindre petit détail pouvait partir en franche rigolade. Maintenant dès que je vois de la Badoit je me marre c'est pour dire... Et il y en a d'autres des détails mais que je tairai :-)

**Découvrir aussi ce qui se cache derrière la tenue de sportif, c'est aussi cela que permettent ces sorties club enrichissantes.**

Pour moi les meilleurs moments sont sans conteste le repas du soir, beau moment de convivialité, et la balade dans Roquevaire, village plaisant aux bonnes senteurs de Provence... Globalement j'ai adoré aussi pouvoir discuter avec des personnes que je n'avais croisées que sur des courses ou à quelques entraînements. Découvrir aussi ce qui se cache derrière la tenue de sportif c'est aussi cela que permettent ces sorties club. On y scelle à mon sens de belles amitiés. Le Garlaban était la dernière rampe de lancement vers l'objectif de fin mai : la Maxi-Race où je devrai retrouver des chemins moins caillouteux mais beaucoup plus de kilomètres et de dénivelé.

#### LES COUREURS

ÂGE: 29 ans  
VILLE: LYON 7  
PROFESSION: Coordonnateur des Infrastructures au sein du Comité Régional de Tourisme Equestre en Rhône-Alpes (FFE)  
AU CLUB DEPUIS: 1 an 1/2  
COURSE PRÉFÉRÉE: Grand Duc de Chartreuse ; Ultra du Vercors  
TYPES DE COURSES FAVORIS: trails  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS: rando, cinéma, apéro  
POURQUOI L'AAAL: Pour sa simplicité et les rencontres que l'on peut y faire.  
CITATION PRÉFÉRÉE: "Heureux soient les fêlés car ils laisseront passer la lumière." (Michel Audiard) et "Faites de la douleur une amie et vous ne serez jamais seul." (Ken Chlouber)



MORGAN  
MERCIER



## LE GARLABAN DE DELPHINE

**J'ai entendu parler de la course à l'assemblée générale et ça m'a tout de suite branchée. Envie d'un weekend en Provence et en plus dans le pays de Marcel Pagnol. Et puis, c'était aussi l'occasion de retrouver un ami de Marseille pour la faire ensemble.**



Photo: ANNE PAILLET



## Dur dur quand même toutes ces côtes !



### COMMENT T'Y ES-TU PRÉPARÉE ?

Entraînements club, des escaliers des escaliers Nicolas, Soulary et toute la clique ;-)) et des sorties nature chez mes parents dans les PO.

**QU'EST-CE QUI T'A POUSSÉ À T'INSCRIRE ?** L'envie de mieux connaître les membres du club et passer un weekend sympa ensemble. Et c'était une bonne sortie longue avec dénivelé avant l'interlac 40km.

### RACONTE-NOUS TA COURSE

Une très belle course avec un démarrage dans la joie et la bonne humeur et la bonne odeur du thym sauvage mais aussi des montées super raides! Dur dur quand même toutes ces côtes...Il y avait des passages assez techniques en descente, mais j'ai bien aimé les descentes en tout genre : pierrier, petits cailloux, gros cailloux, du sol mou par moment. J'ai aussi aimé partir avec quelques uns du club et puis en retrouver d'autres au long de la course. Ça motive de se retrouver et de s'encourager. Le sommet du Garlaban était un grand moment de bonheur avec une vue magnifique mais le passage après le ravito en plein soleil était coton. Heureusement je me suis retrouvée à marcher à côté d'un coureur du coin avec qui on a bien papoté pour oublier la souffrance et parler des beaux coins où courir dans le sud de la France.

C'était une course assez intense mais quel paysage ! Puis faire le départ en club c'est vraiment fun ! L'arrivée sous les applaudissements des AaAliens déjà arrivés, ça c'était le top!

### L'APRÈS

Je prépare les 40km de l'Interlac (15 mai) que je fais en duo avec une copine et ensuite ce sera le championnat du Canigou dans les PO. Je me disais il y a quelques années que monter en haut du Canigou en courant c'était complètement débile... C'est la deuxième fois que j'y participe. No comment !

### LES COUREURS

NOM: Delphine Horodisky  
ÂGE: 38 ans  
VILLE D'ORIGINE: Saint-Chéron dans l'Essonne  
AU CLUB DEPUIS: fin 2015  
COURSES PRÉFÉRÉES: Marathon du Mont Blanc (6h33, 2014 et première course en montagne)  
TYPES DE COURSES FAVORIS: trails moyenne distance  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS: randonnée, vélo, yoga, musique, cuisiner, international meetups, découvrir les beer gardens de Lyon en bonne compagnie.  
POURQUOI L'AAAL: L'ambiance, la gestion du club, une bonne structure  
CITATION PRÉFÉRÉE: One team, one dream.

# DES BOSSES<sup>®</sup> ET DES BULLES

LE TRAIL RUNNING EN BANDE DESSINÉE



Retrouvez chaque semaine l'actualité du trail running en dessin. Des centaines de dessins consultables gratuitement sur le site Internet et les réseaux et déjà deux livres en vente sur la boutique [shop.desbossesetdesbulles.com](http://shop.desbossesetdesbulles.com)



[www.desbossesetdesbulles.com](http://www.desbossesetdesbulles.com)





# HEURE SUR PISTE

L'Amicalien #64 | heure sur piste

L'Heure sur Piste est organisée chaque année par l'AaA Lyon. 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 !

Non, il ne s'agit pas d'une épreuve de cyclisme mais bien de course à pied ! Une heure sur une piste ne semble pas sur le papier la course la plus attrayante et pourtant l'exercice est intéressant. Prenez le comme un entraînement d'une heure où votre objectif serait d'être le plus régulier possible. Certains y voient également un exercice pour le mental. Effectivement vous le faites travailler comme lors de vos séances

d'entraînement. Cette épreuve devient cependant ludique et atypique quand vous y ajoutez des adhérents du club, qui vous doublent ou que vous doublez, qui vous encouragent ou vous ravitaillent, l'ensemble prend alors une autre allure et se transforme en un grand moment de convivialité ! Une épreuve intéressante qui permet également de toucher du doigt les épreuves sur piste telles que les 24h par exemple !

## L'HEURE SUR PISTE SE PROPAGE DANS LA RÉGION !

Le club de course à pied de Chassieu a créé en 2015 leur heure sur piste à laquelle plusieurs aaliens ont participé, le club de Caluire se dit également tenté par l'aventure !

Photo : ALAIN SORIS



# VALÉRIE : NOTRE GAGNANTE DE L'HEURE SUR PISTE 2016

Photo : ALAIN SORIS

L'Amicalien #64 | heure sur piste

**Valérie effectue 12,568 km pendant son heure sur piste de l'AaA Lyon et arrive première féminine.**

**AVAIS-TU DÉJÀ FAIT UNE HEURE SUR PISTE ?** Non, je ne connaissais pas du tout cette discipline.

### RACONTE-NOUS TA COURSE

Je l'ai plutôt bien vécue et ai particulièrement aimé l'ambiance du club, les encouragements, les sourires mais j'ai moins aimé la météo ! Par contre je n'ai rien géré du tout ! Comme ça fonctionne par vagues, on ne sait qu'à la fin le classement donc je ne savais pas que j'étais première et de toute façon je ne l'ai pas fait pour cela.

**RECOMMENCERAIS-TU ?** Oui carrément, j'aimerais le refaire en me préparant cette fois ! Et puis j'aimerais refaire un 24h avec Paco et d'autres du club.

### PARLE-NOUS UN PEU DE TOI !

Je cours depuis l'âge de 16 ans. J'ai été presque 20 ans licenciée à ASVEL athlé. J'y ai vécu de merveilleux moments, avec des entraîneurs Gérard Palestra et Pierre Piève (qui nous a quitté trop tôt) qui m'ont fait aimer ce sport, un groupe de coureurs soudés et motivants. Je suis toujours en contact : pour les cross car ils ont une tente fermée lol. Je retrouve dans l'AAAL ce côté convivial entre coureurs quelques soient son niveau, la bienveillance et les conseils des entraîneurs en plus de la proximité. Une superbe organisation lors des sorties club.

J'ai fait tous types de courses : de la piste au début, 5km, 10km, semi, les cross. J'ai augmenté progressivement la difficulté ces 5 dernières années avec 3 Saintélyon, un 24h de course à pied, 2 marathons et 1 Grand DUC et quelques trails de 20 à 40km. J'aime moins les 10km.

J'aime découvrir de nouveaux styles de courses et varier les disciplines. Je recherche surtout dans la course à pied l'ambiance d'un groupe et valoriser les progrès de chacun quelque soit son niveau. Je cherche à améliorer mon temps, changer de distance. J'aime être dehors. La course à pied c'est un équilibre pour moi. Je suis toujours contente de mes courses pour le moment. (à part à cause de la météo : je n'aime pas les compétitions sous la pluie). En même temps, la course est pour moi un loisir, pas une contrainte.

**ET L'AAAL ?** L'AAAL, ce sont les copains. Une réelle amitié, je pense, s'est créée rapidement avec certains/nes. Une blessure m'empêche ces derniers mois de venir aussi souvent que je le souhaiterais. Mais je ne suis pas en manque de courir. Je suis en manque de retrouver le groupe des AAaliens !



# GRÉGORY : VAINQUEUR DE L'HEURE SUR PISTE 2016 !

Grégory effectue 15,228 km pendant son heure sur piste de l'AA Lyon, encore un athlète qui ne perd pas de temps !

## GRÉGORY, COMMENT T'ES-TU DÉCIDÉ À T'INSCRIRE SUR L'HEURE SUR PISTE DE L'AA LYON ?

Au club depuis début 2015, je n'avais pas participé à beaucoup de courses lors de ma première saison, l'envie est venue au fur et à mesure des entraînements et en voyant sur FaceBook la formidable ambiance qu'il règne lors des courses club. J'avais donc décidé de participer à plusieurs courses lors de la saison suivante (2015-16) et plusieurs de mes compagnons

d'entraînement avaient tous fait au moins une fois l'heure sur piste. Surtout que comme il s'agit d'une course organisée par notre club, c'est donc tout naturellement que je me suis inscrit à ma première « Heure sur piste ». Cela promettait au moins de courir en bonne compagnie.

## T'ES-TU PRÉPARÉ ?

Je me suis aussi dit que de courir en rond sur une piste de 400 mètres durant une heure ne

devait pas être si compliqué, le plus dur étant d'être régulier, mais pour ça, je comptais sur ma prépa marathon d'Annecy deux mois plus tôt. J'avais également participé avec quelques AAALiens au Trail de la Fontaine des Anes la semaine précédente. Ayant donc participé à quelques courses depuis le début de l'année je ne m'étais pas particulièrement préparé.

## RACONTE-NOUS TA COURSE

En arrivant sur la piste de Parilly

le premier groupe était en train de finir son heure et je constatais aux visages que cela n'allait pas être de tout repos.

Après avoir consulté mes compagnons du jour (tu pars sur combien au kilo toi ?), je décidais d'essayer de tenir un rythme situé entre 3 minutes 55 et 4 minutes, c'est inférieur à mon rythme théorique sur semi mais je n'avais pas regagné ma vitesse maximale après le marathon d'Annecy et je ne m'étais pas particulièrement reposé pour l'occasion, je souhaitais surtout atteindre le seuil de 15 km au bout de mon heure.

## AS-TU RÉUSSI À ÊTRE RÉGULIER ?

Oui sur chaque tour avec une variation d'une seconde par ci par là et de manière générale j'ai réussi à faire abstraction de la lassitude de courir en rond : tout le monde ne part pas à la même allure, on a donc rapidement des personnes réparties tout le long de la piste et surtout les copains qui encouragent au centre et un ravito en bout.

## AS-TU RÉALISÉ QUE TU ALLAIS ÊTRE LE VAINQUEUR DE LA COURSE ?

En fait je n'ai jamais réellement pensé que j'étais premier, une heure c'est long, j'étais concentré sur ma course et ne voyant pas Sébastien (Kahn), je le savais pas loin de moi et susceptible de me doubler à chaque instant. Je recevais beaucoup de mots d'encouragement surtout lorsque je doublais les copains !

Au final je pensais que ce serait l'équivalent d'une grosse séance d'entraînement mais c'était plus exigeant que cela, à l'approche de la fin ne sachant si l'objectif de distance allait être rempli, on accélère pour grappiller

quelques mètres, le fait de savoir Sébastien juste derrière moi me mettait une pression supplémentaire.

## L'exercice n'est pas facile, c'est par contre un super entraînement !

Je finis par terre, haletant, heureux d'avoir rempli mon objectif.

## CONSEILLES-TU CETTE COURSE ?

L'exercice n'est pas facile, c'est par contre un super entraînement.

N'oublions pas la collation d'après course : chips, bière, vin, jus de fruits : AAAL oblige !!

## RECOMMENCERAS-TU ?

Une Heure sur piste de nuit serait sympa à faire !

## PARLE-NOUS UN PEU DE TOI !

Je courrais avec un groupe de copains au parc depuis plusieurs années 3 à 4 fois par semaine, j'y croisais régulièrement ce club dans lequel semblait régner une très bonne ambiance et où il y avait des coureurs de tous niveaux. Lorsque c'est devenu compliqué professionnellement de m'entraîner avec mon groupe je vous ai rejoints.

L'accueil a été formidable, tant par l'équipe dirigeante

que par les athlètes, je me suis rapidement rendu compte que c'était plus qu'un club pour beaucoup, les anciens comme pour les personnes arrivées depuis seulement quelques années.

Je pense que l'ambiance qu'il y a au club ne doit pas exister dans beaucoup d'association de course à pied, l'équipe dirigeante est top, personne ne pousse personne à participer aux courses et encore moins à ramener une médaille, on se retrouve à l'entraînement ou sur des courses avant tout pour passer un bon moment de convivialité sportive. Il n'y a aucune rivalité et tout le monde s'encourage.

Quelque soit son niveau ou son état de forme, on trouve toujours quelqu'un pour faire quelques kilomètres ou plus, en semaine en dehors des entraînements ou le week-end, notamment grâce à Facebook, et même pour boire un verre après !

N'oublions pas les soirées organisées par le club (la soirée de remerciement du RIL, L'AG annuelle...) et les pique-niques qui sont à chaque fois l'occasion de se retrouver autour d'un verre.





# RELAIS DES GÉNÉRATIONS

*Courir avec ses parents, ses enfants, neveux, petits-enfants, en relais, une expérience unique en famille et entourés des familles des aaliens !*

**Le Relais des Générations est une manifestation annuelle organisée pour les adhérents de l'AaA Lyon et leur famille.**

**LE RELAIS DES GÉNÉRATIONS A EU LIEU CETTE ANNÉE LE 7 JUIN AU STADE DU RHÔNE DE PARILLY.**

**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.**

**AMANDINE NOUS RACONTE !**

Avant la course, j'ai expliqué à Alice que nous allons courir toutes les deux et qu'elle verrait les gens avec qui je cours chaque mardi et jeudi ainsi que certains de leurs enfants. Elle verrait aussi Emilie, qu'elle connaît bien, qui sera là pour l'encourager. Elle était très contente car elle a l'habitude chaque semaine depuis l'âge d'un an de me voir partir baskets aux pieds à l'entraînement. C'est d'ailleurs elle qui me les tend chaque soir ! Je lui ai expliqué qu'on allait courir autour d'un stade. Elle en avait déjà vu un puisque j'avais rattrapé une séance VMA seule pendant ma prépa marathon de Paris 2016.

Quelle motivation quand j'y pense !!

Le jour J, j'étais très contente de partager ce moment avec elle. J'ai couru à ses côtés, j'ai accompagnée et encouragée pour qu'elle aille jusqu'au bout ! Je l'ai félicitée et elle était très fière. Le soir, nous avons regardé les photos mises en ligne avec son papa qui n'était pas là ce jour-là. Ce fut un très bon moment comme tous ceux passés avec l'AAL d'ailleurs ! En plus, Alice a gagné deux baptêmes de l'air offerts par le club qu'on doit faire prochainement !



Photo : ALAIN SORIS



# INÈS, AXEL, CAROLINE, THIBAUT



Photo : ALAIN SORIS

**CAROLINE ET THIBAUT RACONTENT**

On essaie de courir une fois par semaine, donc les enfants ont l'habitude de nous voir partir et savent qu'on va courir. Ils savent aussi qu'on fait des courses, car ils récupèrent toutes nos médailles...

On leur a donc dit que cette fois, c'était une course des enfants avec les parents, alors ils étaient super contents de courir avec nous.

Ils sont encore petits, alors difficile de savoir à quoi ils s'attendaient... ce qui est sûr, c'est qu'ils espéraient avoir une médaille, et le gros sujet de discussion était : qui allait courir avec papa et qui avec maman. Quand on est arrivé, il faisait super beau, et il y avait déjà un peu de monde. Alors on s'est inscrit et les enfants ont tout de suite repéré les crêpes...

C'est d'abord Inès (5,5 ans) qui a couru, avec moi. C'était la plus jeune du groupe, la seule fille, et la plus petite (c'est une crevette). Et moi j'étais la seule

maman avec que des papas ! Je suis partie à fond et du coup je me suis écroulée, alors j'ai passé le relais à Inès en tout dernier... elle est partie à fond aussi et du coup, ça a été très long pour elle, elle est arrivée en pleurant. Mon erreur c'est que je l'ai laissée partir toute seule plutôt que de l'accompagner, ce qui aurait été beaucoup plus facile pour elle... mais à la fin, elle a eu sa médaille et tout le monde l'a félicitée alors je crois qu'elle était contente.

Axel (3,5 ans) a pris sa course très au sérieux. Il a donc couru avec Tibo. Il a super bien géré sa course, il a réussi à courir jusqu'au bout. Tibo a couru tout le long avec lui, et Inès l'a accompagné sur la fin aussi. Il était hyper concentré, et super fier d'arriver au bout, et d'avoir sa médaille.

On a passé un super après-midi, à papoter avec les autres parents / gd parents et membres du club, les enfants ont joué avec les autres, on a

gagné des cadeaux au tirage au sort et mangé plein de crêpes. Bref, on était ravis et les enfants aussi.

Inès était moyennement motivée pour courir de nouveau, elle a fait un peu de course à l'école et elle a envie de nous montrer ses progrès. Axel lui, est toujours partant.

On a prévu de le refaire en 2017, et cette fois-ci, d'inviter ma soeur avec ses 3 enfants ! On arrivera peut-être même à motiver les grand-parents, ce serait rigolo !



Photo : ALAIN SORIS

Encore merci au club pour cette super course. On trouve le concept top, et l'organisation était super aussi.



Photo: FRÉDÉRIC VIGIER

# RELAIS DES ROSES

**26 Juin 2016, l'été est là et l'épreuve du challenge attendue par tous aussi : c'est le relais de Roses**

*Quoi de plus incongru qu'une course d'équipe dans un challenge qui récompense l'assiduité et la performance individuelle des coureuses et coureurs ? Et pourtant ce marathon partagé par 6 équipiers qui bouclent chacun un circuit de 6km dans un parc arboré et fleuri de Chalon sur Saône pour ensuite faire le septième et dernier ensemble*

*est un vrai moment de partage et plaisir.*

*Aussi beaucoup ont souhaité participer à cette course et l'AaALyon était représentée par 8 équipes, soit une de plus que lors de notre précédente participation en 2012. Et encore une fois, l'équipe des garçons a trouvé un adversaire particulièrement coriace qui l'a empêchée de monter sur la première marche du podium. Seconde place de la catégorie également prise par l'équipe*

*féminine de AaA Lyon. La catégorie mixte (au moins deux filles dans l'équipe) est remportée par une équipe AaA Lyon qui en plus termine au pied du podium scratch. Enfin l'AaA Lyon a été une fois de plus sur une course au challenge le club le plus représenté.*

*Au final, un beau dimanche matin ensoleillé à courir en équipe, à encourager ses coéquipiers et les AaAliens présents dans un bel endroit...Que demander de plus ?*



Photo: ANNE PAILLET

# UN BOURGUIGNON À DOMICILE

## LE TÉMOIGNAGE DE THOMAS

J'avais bien coché la date, le relais des roses était ma dernière course sous le maillot du club, je voulais en profiter à fond, me créer de derniers souvenirs. Nous avons réussi à monter une très belle équipe avec un niveau très homogène. Je me suis retrouvé dans la position de premier relayeur avec la tâche de nous mettre sur les bons rails. Vu les avions de chasses qui allaient me succéder

j'ai tout donné histoire de ne pas avoir l'air ridicule. Après deux kilomètres j'étais dans le rouge écarlate, Paco m'a alors dit d'assurer ma place. Son conseil tombait à pic, j'ai terminé en gérant les écarts pour assurer la troisième place. Notre niveau très dense et un super esprit d'équipe nous a permis de prendre la seconde place au tour suivant pour ne plus la quitter. L'un des gros avantages

de ce format est qu'on peut aller encourager les autres sur le parcours afin de les soulager un peu puis debriefer avec les autres coureurs de l'AAAL. Cerise sur le gâteau, le dernier tour en équipe est toujours un super moment de partage, on souffre et on rit ensemble avant de terminer bras dessus bras dessous dans l'euphorie générale.



## LE TÉMOIGNAGE D'ALAIN

En allant fureter du côté des résultats des années précédentes, je m'étais dit que le Relais des Roses n'était pas une course de fillettes. Cela tombait bien, notre équipe avait de l'allure. Et puis, nous avions un plan. Premier relayeur, Tom la déconne, devait nous mettre sous orbite, sa constance et son expérience n'ayant d'égal que sa modestie inexplicable. Ensuite, le maillon fort de l'équipe, Greg, l'homme qui dévalait

les pentes (à moins que ce ne soient les pintes), actuel leader du classement mondial AAAL. Puis Pierre Maxi et Pierre Fort, dont les noms parlent d'eux-mêmes, et Anu, le cerveau de l'équipe, me glissant quelques conseils utiles d'avant course sur la complexité des preuves propositionnelles en inférence profonde. Pour ma part, on me confiait la délicate tâche du relais doublé, en m'assurant qu'il s'agissait là d'une place

prestigieuse, qui m'apporterait gloire et succès garanti avec les femmes. J'avoue avoir eu quelques doutes lorsqu'il a fallu remplir dans la terre grasse des champs au second tour, mais bon je fais confiance à mes camarades, hein ! En tout cas, quelle belle journée était-ce et la (petite) histoire retiendra que nous fûmes chacun deuxièmes de notre tour, mais bien les plus rapides lors du passage en équipe !»



Coupe du club le plus représenté !

# Côté perso vous êtes au top !



# Mais côté professionnel ?



Photos CV et profils de réseaux sociaux professionnels  
Conseils vestimentaires et pour la posture

Frédéric Vigier, photographe  
Tél 06.22.66.52.60  
Métro Charpennes  
Lyon 6ème, SIREN : 410 829 477

[www.fredericvigier.com](http://www.fredericvigier.com)





# 10KM DE MÂCON

L'Amicalien #64 | 10km de Mâcon

**C'était un 18 septembre 2016 à l'aube. Imaginez un peu : il fait gris, il fait froid, il pleut et c'est à Mâcon. Certains coureurs feignent même la panne sur une aire d'autoroute... En résumé, on se demande tous un peu ce que l'on fait là ! Septième manche du challenge oblige, il faut défendre sa place et montrer que l'AaAL est dans la place ! C'est**

*un rude combat qui s'annonce. Mais, ce n'est pas moins de 22 AaAliens qui prennent le départ du 10km, en plus d'un heureux semi-marathonien. Et la magie opère comme toujours ! Chacun se surpasse sur ce parcours de 10km pourtant pas évident : un aller-retour sur une route un peu chaotique à cause de travaux. Tous s'encouragent et se*

*reboostent dès qu'ils s'aperçoivent ! Et 1... et 2... et 3... que dis-je ! Et 4 podiums pour l'AaAL : des habitués de la première marche comme des premières fois ! C'est avec le sourire que chacun rentre se mettre au chaud en pensant déjà à la manche suivante...*

#### LES PODIUMS

2ème Espoir Femme : Clara Leiva  
2ème Sénior Femme : Sophie Camus  
1ère Master 2 Femme : Charlotte Plovrier  
1er Master 2 Homme : Vincent Charrain



# GOD SAVE THE QUEEN !

**Je devrais avoir l'habitude de courir sous la pluie grâce à mes origines galloises, mais j'avoue qu'en ouvrant mes volets tôt le matin du 18 septembre, j'avais moyennement envie d'aller à Mâcon. Mais j'avais rendez-vous de co-voiturage avec Loïc et Sandrine, donc pas question de rester au chaud chez moi !**

L'Esplanade Lamartine, nous retrouvons entre AaAliens comme toujours pour les courses au challenge et l'ambiance nous réchauffe même si le thermomètre reste désespérément bas. On s'abrite comme on peut de la pluie et après quelques échauffements, c'est parti ! Mon objectif est de battre mon meilleur temps au 10 km (47'48). On longe la Saône sur la voie bleue - la piste cyclable - qui est sûrement très jolie sous le soleil... Certains coureurs n'aiment pas les courses «aller-retour», mais moi, j'aime bien croiser/encourager/entendre les encouragements des autres membres du club. Après 5 km, toujours sous la pluie, je vois que notre équipe masculine tient bon et que Sophie court comme une flèche. Je suis à 23'40 - il ne faut surtout pas lâcher la cadence ! Autour du km 8, comme d'habitude, je commence à respirer avec chaque pas plutôt que tous les deux pas. Francis, mon meilleur ami/rival, est juste derrière moi ! Je donne tout ce que j'ai au dernier km



et termine en 47'57, assez loin de mon objectif. Imaginez donc ma surprise de voir «V2F(1)» et «F(11)» affichés à côté de mon nom ! Mon premier podium en France ! L'attente pour la remise de prix (avec Vincent en V2M(1)) est interminable et j'ai de nouveau très froid, mais c'est avec fierté que j'entends mon nom cité pour la première fois (pas de God Save the Queen, mais bon, on ne peut pas tout avoir...). Je remercie le sponsor et file à toute allure au restaurant «La Tête de Lard» pour rejoindre Francis et ses amis pour un bon déjeuner et, surtout, un bon chocolat chaud !

#### LES COUREURS

NOM : Charlotte Plovrier  
ÂGE : 51 ans  
LIEU D'HABITATION : Croix-Rousse

FAMILLE : 2 filles de 17 et 19 ans  
PROFESSION : Traductrice  
AU CLUB DEPUIS : 3 ans  
COURSE PRÉFÉRÉE : Trail du Garlaban Trop beau !

VILLE D'ORIGINE : Pant-Glas, entre l'Angleterre et Pays de Galles  
CITATION PRÉFÉRÉE : **Where there's a will, there's a way** (Lorsqu'on veut, on peut)  
AUTRES SPORTS ET LOISIRS : Via Ferrata  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : Que chaque coureur peut évoluer à son niveau et à son rythme  
COULEUR PRÉFÉRÉE : le vert !

L'Amicalien #64 | 10km de Mâcon



# LES 10KM DE NICOLAS

**Le 10km de Mâcon tombait à point nommé après une course de reprise démolissante la semaine précédente à Tassin.**

En même temps, je l'avais faite un peu par hasard cette course à Tassin, bénéficiant d'un dossard « last minute » d'un collègue blessé... Bref j'avais à cœur de me réemparer du chrono et de le faire tomber sous les 40' histoire de retrouver mes bases d'entraînement.

Mâcon est une chouette ville, mais pas forcément pour courir, le parcours n'est pas des plus attirants. Néanmoins, c'est une course au challenge donc pas de question à se poser ! On y va.

*C'est une course au challenge donc pas de question à se poser, on y va !*

Le jour J, je me suis pointé avec mon père qui lui courait le semi, sous une pluie battante et un froid glacial. C'est là qu'on se dit qu'il faut être passionné pour aimer courir dans de pareilles conditions ! Et à l'AAL, c'est clair qu'il y en a des passionnés, nous étions une bonne dizaine du club.

Au final, la pluie s'est arrêtée



peu avant le départ et c'est quand même bien plus agréable de courir au sec.

J'ai pris un départ prudent, avec pour stratégie de gérer jusqu'au 6ème km puis d'accélérer progressivement en fonction des sensations. La stratégie s'est avérée payante, j'ai fini la course au taquet en 39'50. C'est hyper satisfaisant de terminer ses courses dans ces conditions là. Récupération nickel et opérationnelle dès le lendemain avec des ambitions plein la tête !

## LES COUREURS

NOM : Nicolas Guillen  
ÂGE : 34 ans  
LIEU D'HABITATION : Sathonay Camp

FAMILLE : un fils Sacha et une fille Lou  
PROFESSION : Chef de projet  
AU CLUB DEPUIS : 10 ans je pense  
COURSE PRÉFÉRÉE : 10km  
RECORD : 37'55 sur 10km Vénissieux 2014

VILLE D'ORIGINE : Lyon !  
CE QUE TU AIMES À L'AAL : La convivialité et la qualité des entraînements  
COULEUR PRÉFÉRÉE : le bleu

# TRAIL DES SAPINS SEMI-NOCTURNE



LALOUVESC  
en Ardèche



**OSEREZ-VOUS  
affronter les démons Louvetous ?**

Réservez la date de la prochaine édition  
le **28 octobre 2017**



[www.traildessaipins-lalouvesc.fr](http://www.traildessaipins-lalouvesc.fr)



# 5/9 CLOCHERS

Contrairement à ce que beaucoup pouvaient penser, la course des 9 clochers n'est pas une course de Trail ! Les 43 AaAliens présents ont pu découvrir un magnifique parcours sur route qui déambulait au milieu des vignobles et permettait de découvrir les nombreux clochers des alentours.

C'est sous un beau soleil que 25 AaAliens se sont lancés sur le circuit des 9 clochers (26km) suivis 30 minutes plus tard par 18 autres motivés sur les 5 clochers (12km). Si les chaussures de Trail sont restées au placard, certains ont pu découvrir à leur

dépens des chemins de VTT pouvant concurrencer les sorties du dimanche dans les Monts d'Or ! Malgré quelques détours, encore et toujours des podiums : pas moins de 5 pour cette 8ème manche du challenge ! Encore bravo à tous !

## LES PODIUMS

5 clochers  
3ème SEM : Pierre Faure  
1er V3M : Jean Poizeau

9 clochers  
1ère SEF : Juliana Carbonel  
3ème SEF : Delphine Comptdaer  
1er V2M : Vincent Charroin

par ARMELLE GALLOT

## ARMELLE SUR LES 5 CLOCHERS

J'ai participé récemment à la course des 5 clochers dans l'Azergues avec d'autres AAAAliens. Cette course a manifestement fait l'unanimité !

## LES COUREURS

NOM : Armelle Gallot  
LIEU D'HABITATION : Lyon  
PROFESSION : Orthophoniste  
AU CLUB DEPUIS : 3 ans  
COURSE PRÉFÉRÉE : Semi du Beaujolais  
VILLE D'ORIGINE : Belley  
RECORDS : Question difficile, trop de records à mon actif !  
CITATION PRÉFÉRÉE : Qui va piano va sano  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : dessin/peinture  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : La qualité des entraînements et la convivialité  
COULEUR PRÉFÉRÉE : le bleu

En effet, le paysage est magnifique avec tous ces petits villages en pierre dorée et l'ambiance très chaleureuse. Comme ce n'est pas « l'usine », on peut courir à son rythme sans être obligé de slalomer comme c'est le cas sur d'autres courses et on profite donc vraiment du parcours. Le ravitaillement final dans le

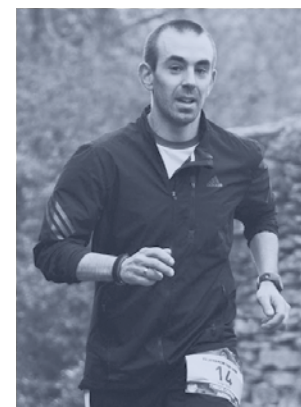
**La course reste un plaisir, jamais une contrainte !**

gymnase permet également de tous se retrouver et d'échanger les impressions à chaud. Etant sportive débutante, je compte sur les entraînements pour aborder les courses en toute tranquillité, en étant certaine d'en profiter. Ainsi cela reste un vrai plaisir, jamais une contrainte !!!



# VINCENT, L'HOMME QUI EN VEUT TOUJOURS PLUS !

Je me suis inscrit aux 9 Clochers pour tester ma forme du moment et profiter de la bonne ambiance des courses du challenge avec les copains d'entraînement !



## LES COUREURS

NOM : Vincent Fraysse  
ÂGE : 35 ans  
VILLE D'ORIGINE ET HABITATION : Villeurbanne  
PROFESSION : Responsable environnement  
AU CLUB DEPUIS : 2 ans  
COURSE PRÉFÉRÉE : Trail des sapins  
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : Trail  
RECORDS : 3h28 au marathon d'Annecy et ma 8ème place au trail des sapins  
CITATION PRÉFÉRÉE : La vie est un jeu mais les gens ne sont pas des jouets  
AUTRES SPORTS : VTT  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : Les bières d'après entraînement  
COULEUR PRÉFÉRÉE : le bleu

J'attaque cette course de 26km avec l'espoir de bien figurer au classement et tout se passe bien sur les 11 premiers kilomètres de portions montantes. La forme est là, les jambes sont plutôt bonnes et je suis environ 50ème au scratch. Je sais qu'après, le profil s'inverse et que je devrais pouvoir attaquer pour grappiller quelques places. C'est donc tout naturellement que je prends la foulée de cette belle coureuse qui prend à droite vers le km 11.5. Je déroule ma tactique tranquillement mais je commence à m'inquiéter de ne voir plus personne autour de moi... Au bout de 5km, une

moto de l'organisation croise ma route et m'indique que je ne suis plus du tout sur le parcours. Elle me raccompagne au km 13 et là le moral est au plus bas. Oubliés les rêves de gloire, je n'ai plus qu'à essayer de ne pas terminer dernier ! J'arrive finalement après 35km et 3h, juste avant que les organisateurs ne démontent l'arche d'arrivée ! Un peu déçu sur le coup, j'ai pu compter sur les AAAAliens pour me redonner le sourire rapidement. A moi maintenant de faire bien attention au fléchage pour mon attention de fin d'année : la Saint-Lyon !



Photo ANNE PAULET



# NICE CANNES

## LE MARATHON DES ALPES- MARITIMES

Notre seconde sortie club a eu lieu le week-end du 11 novembre afin de participer au marathon des Alpes Maritimes, en duo ou en solo, l'occasion était trop belle de pouvoir passer trois jours ensemble dans la belle ville de Nice.

Plus de 70 AaALiens se sont retrouvés dans la capitale des Alpes Maritimes !

Au programme, balades sur la promenade des anglais ou dans le vieux Nice avant de participer dimanche, pour 54 d'entre eux, au marathon Nice Cannes en solo ou en duo.





Photo: ANNE PALLET

**Le départ de Lyon s'est effectué le vendredi matin. Quelques heures plus tard, nous voilà arrivés à l'hôtel après avoir parcouru quelques rues exigües et déplacé une voiture, rien ne peut arrêter les AAALiens avant le franchissement de la ligne d'arrivée !**

Une fois l'affectation des chambres faite, il était temps de découvrir notre ville d'accueil, ballade sur la promenade des anglais ou encore dans le vieux Nice, les plus pressés étant allés directement chercher leur dossard (ce qui paraissait être une bonne option vu la sécurité déployée). Après cela, la soirée pouvait commencer, autour d'un bon repas ...

Le lendemain, c'est quartier libre. Au programme, visite des hauteurs de Nice ou encore farniente sur la plage, voire même baignade pour les plus téméraires, il faut dire que la météo était de la partie.

Le soir, nous nous sommes tous retrouvés pour le traditionnel repas AAALien de veille de course. Une fois le ventre bien rempli, il était temps de rentrer à l'hôtel afin de se reposer avant le lever matinal (voire très matinal pour certains)

Dimanche, jour de course, le départ est prévu un peu avant 6h pour les marathoniens et les premiers relayeurs, afin de prendre les navettes les amenant au stade de Nice, nouveau lieu de départ pour cette édition.

Après s'être protégés du froid matinal comme ils pouvaient, les sacs poubelles étant une aide non négligeable durant l'attente dans les sas de départ, les AAALiens se sont vus libérés, pouvant laisser parler leurs jambes.

Direction Cannes pour les marathoniens, Antibes pour les relayeurs. La météo est parfaite avec un

beau soleil et l'air se réchauffe enfin. Le parcours est en bord de mer et en tournant la tête, on peut observer les massifs alpins fraîchement revêtus de leurs premiers manteaux neigeux.

Pendant ce temps, les seconds relayeurs se réveillent et se préparent afin de pouvoir seconder leurs partenaires. Les voilà partis pour Antibes, l'occasion d'apercevoir les premiers coureurs du club en action.

La zone relais arrive à grands pas, il va être temps de passer le flambeau ou plutôt le dossard.

La deuxième partie du parcours est magnifique avec notamment le passage du cap d'Antibes et de Juan les Pins.

De nombreux supporters sont sur le bord de la route et la densité du public s'accroît une fois arrivé à Cannes. Une dernière ligne droite sur la croquette et voilà la ligne d'arrivée franchie (une bonne chose de faite) !

C'est avec plaisir que l'on retrouve ses compagnons de l'AAAL. Après un débriefing de la course, il est temps d'aller partager un bon repas bien mérité avant le départ vers Lyon.

Le chemin du retour débute, Bébel et Laura nous font l'honneur de partager quelques blagues au micro avant que le temps du repos prenne le pas. L'arrivée s'effectue vers 21h, et les AAALiens peuvent rentrer à leur domicile, des souvenirs plein la tête.

Merci à la commission Festivités pour l'organisation d'une main de maître de cette sortie qui, j'en suis sûr, aura apporté beaucoup de bonheur à tous les participants.



Photo: ANNE PALLET

## UN SEMI 100% VERT !

**Un magnifique week-end avec une très bonne ambiance. C'était ma première course club de ce genre, j'en referai d'autres ! Ça fait une vraie coupure... et en plus le temps a été de la partie ! Une organisation au top, malgré des difficultés logistiques évidentes pour un tel groupe ! Un prix vraiment super en plus.**

### COMMENT T'ES TU PRÉPARÉ ?

Pas de préparation spécifique... vu que mon objectif final c'était la Sainté Lyon. J'avais par contre bien travaillé la vitesse sur route depuis quelques semaines lors des entraînements, sur des allures plutôt rapides par rapport à ma vitesse théorique semi. Juste quelques tests d'allure avant, vu que c'était mon premier semi, pour ne pas partir sans repères. Pour le semi, la préparation peut être moins rigoureuse que pour un marathon je pense et c'est

plus court, ça passe assez vite en fait et il n'y a pas de «mur». Donc une course abordée sans pression (enfin ça dépend de quelle pression on parle ! :-)), c'est souvent là qu'on fait les meilleures performances... :-)

### RACONTE-NOUS TA COURSE

Quand on est content de sa performance, les sensations sont toujours plus agréables. C'est super d'être tous ensemble avant le départ, ça évite de se mettre trop de pression et la montée de stress...

Dès le début, les sensations ont été bonnes et j'ai même pris le «temps» de profiter du paysage magnifique, qui pour moi avait une connotation personnelle en plus puisque j'ai passé de nombreuses vacances dans le coin et je connaissais le parcours par coeur...un vrai pèlerinage ! J'ai attendu le mur mais il n'est pas venu donc j'ai fini fort avec le sentiment du devoir accompli et ça c'est une sensation qui te booste. Mon meilleur souvenir à l'heure actuelle sur route. Le public était top tout au long de la course. C'était vraiment sympa aussi de croiser des marathoniens sur le parcours et à l'arrivée...respect pour eux ! Et le clou du week-end le bain de mer avec les copains, idéal pour la récup !

### TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

J'ai enchaîné sur les 10km de Vénissieux histoire de faire une première marque sur 10 km aussi...puis repos jusqu'à la Sainté Lyon, le gros objectif de fin d'année...que j'espère pour une fois aborder sans être blessé !

### LES COUREURS

NOM : Jean-Sébastien Lyonnax  
AGE : 24 ans :-), enfin +20 !  
LIEU D'HABITATION : Lyon 6ème  
FAMILLE : 2 enfants : petits gars plein de vie de 8,5 ans et 10 ans, et 2 chats !  
PROFESSION : dans la finance  
AU CLUB DEPUIS : 3 ans  
COURSES PRÉFÉRÉES : Sainté Lyon bien sûr ! Nuit blanche du Pilat aussi  
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : je suis plus un trailler à la base mais je me découvre un peu sur route dernièrement  
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : ras... sur les trails, le temps ne veut pas dire grand chose !  
VILLE D'ORIGINE : Saint Etienne !  
CITATION PRÉFÉRÉE : La vie est courte, il faut la croquer à pleines dents ! (Ce n'est pas une citation mais plutôt une devise !)  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : foot, snow-board... fan de nature.  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : L'ambiance et la possibilité de courir avec des coureurs meilleurs que soi, ce qui fait progresser !  
COULEUR PRÉFÉRÉE : le VERTTTTTT, quelle question !!



# INTERVIEW CROISÉ ENTRE TROIS MARATHONIENS

## RACONTEZ-NOUS VOTRE INSCRIPTION AU MARATHON NICE-CANNES

**Eric** Trois saisons au club, quelques retours d'aaliens sur leurs performances donnent envie de se donner des challenges. Après m'être essayé sur des trails dont la Saintélyon en 2015, je voulais tester une course sur route avec une notion de chrono...

**Julien** J'ai une préférence pour les courses longues distances, participer à un marathon est rapidement devenu un objectif personnel. La sortie Nice-Cannes organisée par le club nous a motivés Jonathan, Eric et moi pour nous lancer dans le marathon.

**Jonathan** La même folie que celle qui m'a conduit à m'inscrire à la Sainté Lyon il y a un an ! L'idée a germé lors d'un apéro avec Julien et Eric; Nous nous sommes inscrits le soir même pour être sûr d'avoir une place et de ne pas nous dégonfler... ! Mais aussi l'envie de me dépasser et de relever un nouveau défi. Nice Cannes reste une course emblématique et il faut bien avouer que son décor n'est pas désagréable !

## COMMENT VOUS ÊTES-VOUS PRÉPARÉS POUR CET ÉVÉNEMENT ?

**Eric** Un changement de vie professionnelle récent m'a laissé moins de temps que prévu pour la préparation : 3 sorties par semaine environ dont des sorties longues avec de futurs marathoniens aaliens Julien et Jonathan.

**Julien** J'ai commencé par définir le temps de course que je souhaitais effectuer sur le marathon. J'ai «presque» suivi à la lettre le plan d'entraînement fourni par les coaches. Je n'ai pas



Photo : Alain Sains

vraiment augmenté le nombre de séances par semaine, j'ai continué à aller aux séances tête d'or les mardis et jeudis en me forçant à courir à la vitesse marathon. J'ai également fait les inévitables sorties longues quand j'en avais l'occasion. Au total, j'ai pu en faire 4 avec Jonathan et Eric.

**Jonathan** J'ai arrêté de boire et de fumer ! Et j'ai essayé de courir 3 fois par semaine : les 2 entraînements du club et une sortie longue le week-end. Mais ça n'a pas été une réussite, j'ai boité pendant 3 jours après l'une des sorties et j'ai dû faire le retour en bus pour la suivante. J'avais donc toutes les chances de mon côté pour la course !

## RACONTEZ-NOUS VOTRE COURSE !

**Eric** Un peu d'appréhension sur la ligne de départ ! Suis-je suffisamment entraîné ? Vais-je arriver au bout ? Est-ce que je vais tenir l'objectif fixé ?

Difficile de s'évaluer sur une première course. Le top départ est donné : garder en vue côte que coûte le lièvre des 3H45 ! Conditions idéales : temps magnifique, parcours de rêve

en bord de mer, une ambiance festive, c'est l'euphorie. Je crois n'avoir jamais pris autant de plaisir à courir. Je suis en pleine forme, j'aurais dû me fixer un chrono plus court, c'est sûr ! Le mur des 30km passe comme une lettre à la poste, c'est top ! C'est au 35è km que tout se gâte, les jambes pèsent des tonnes, le lièvre me distance inégalement et je vais vivre douloureusement les derniers kilomètres. La ligne d'arrivée ? aucun souvenir ! ce n'est que sous la tente de l'infirmerie que j'apprendrais que j'ai bouclé en 3H51. Malgré les crampes qui ne me lâchent pas et le médecin qui me dit «c'est pas possible de se mettre dans un état pareil ! Regardez moi : je ne cours pas et je suis en pleine forme ! », je pense déjà au prochain marathon...plus rapide, mieux géré !

**Julien** Je me suis appliqué à ne pas partir trop vite et à respecter mon temps au km. J'ai également surveillé la distance qui me séparait du meneur d'allure. Peu après le 21ème km, j'ai rattrapé le meneur d'allure que je n'ai plus quitté jusqu'au

dernier km. J'ai beaucoup apprécié les encouragements des autres personnes du club qui me rattrappaient pendant la course et du meneur d'allure pendant toute la deuxième moitié de course, il nous donnait des conseils quand la route s'élevait légèrement et à chaque km il nous précisait l'avance ou le retard sur le temps de passage théorique. Bref le meneur d'allure a été d'une aide précieuse pour la deuxième partie de la course. L'ambiance pendant la course était géniale avec la foule présente tout au long du parcours, un temps et un cadre magnifiques.

**Jonathan** Comme les courses précédentes : avec appréhension ; de l'inscription jusqu'au jour J. J'ai découvert non sans douleur la technique du sac poubelle pour me réchauffer pendant les 2 longues heures d'attente avant la course. L'entrée dans le sas

a fait monter un peu plus la pression et surtout l'envie de commencer ! La musique qui va bien, les speakers français et anglais qui nous motivaient pour le départ c'était tout ce qu'il fallait. Puis la course elle-même : incroyable ! La mer en toile de fond, le soleil c'était le côté agréable. Les supporters qui vous encouragent et les fanfares tout au long du parcours m'ont vraiment aidé à avancer. A chaque fanfare je regagnais un peu de courage ! Je dois être sensible au son du tambour ! Puis les copains et les copines du club aussi qui m'ont porté sur plusieurs km.

## VOTRE AVIS SUR LA SORTIE CLUB ?

**Eric** Une sortie préparée « aux petits oignons » comme d'habitude par le club et plus particulièrement par Yamina... on en redemande !

**Julien** C'était ma première sortie club et j'ai adoré.

L'organisation était au top et on a eu des conditions de course parfaites malgré le froid avant le départ.

**Jonathan** Le week-end était génial et l'organisation millimétrée comme d'habitude. De l'hôtelier au restaurateur, tout le monde était arrangeant. Sans eux, je n'aurais pas eu droit à mon sac poubelle !

## VOS PROCHAINS OBJECTIFS ?

**Eric** Le marathon de Paris... peut-être

**Julien** Courir un 10 km chronométré car jamais fait ! Améliorer mes temps sur semi et sur marathon. Un trail de 40 km dans ma ville natale en mai, la Sainté-Lyon en décembre, refaire une sortie club !

**Jonathan** Ne plus créer la surprise au club quand j'annonce que je suis inscrit à un marathon ! Alors j'annonce : prochaine étape Amsterdam !

## LES COUREURS



ERIC PIGNARD

AGE : 56 ans très bientôt  
LIEU D'HABITATION : Lyon 1er  
FAMILLE : 2 enfants : Bertille 30 ans et Maxence 29 ans  
PROFESSION : directeur commercial industrie pharma  
AU CLUB DEPUIS : 3 ans  
COURSES PRÉFÉRÉES : Nuit blanche du Pilat et trail des passerelles

TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : plutôt trail  
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : SaintéLyon en 10h18  
VILLE D'ORIGINE : Saint Etienne  
CITATION PRÉFÉRÉE : « Baisser les bras dans une compétition sous prétexte qu'on ne peut terminer premier est incompatible avec l'esprit du sport » Eric Tabarly ... c'est pour ça que je

continue à courir !!  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : randonnée, ski, haute montagne  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : L'ambiance chaleureuse, les profils de personnalité très variés  
COULEUR PRÉFÉRÉE : le bleu



JULIEN LESNE

AGE : Je change de dizaine dans 2 ans si ça peut aider !  
LIEU D'HABITATION : Lyon 7ème  
FAMILLE : pas d'enfant pas d'animaux  
C'est la seule règle au sein de notre colocation  
PROFESSION : consultant paie  
AU CLUB DEPUIS : 3 ans mais j'étais souvent blessé les 2 premières années donc peu présent. C'est la première année où j'arrive à être

assidu aux entraînements, pourvu que ça dure  
COURSE PRÉFÉRÉE : je n'ai pas participé à beaucoup de course mais Nice-Cannes m'a beaucoup plu  
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : Semi-marathon sur route  
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : ne le dites à personne mais j'ai couru au Run in Lyon en octobre dernier 1h28 sur le semi mais promis l'année prochaine

je serai bénévole aussi le dimanche (j'ai fait le samedi cette année et j'ai adoré !)  
VILLE D'ORIGINE : Sens, dans l'Yonne, en Bourgogne, au nord d'Auxerre et au sud de Paris pour les nuls en géographie  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : natation  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : chacun court à son niveau sans «pression» de résultat, un club familial



JONATHAN LUNETTA

AGE : 29 ans  
LIEU D'HABITATION : Lyon  
ENFANTS : des colocataires  
PROFESSION : étudiant  
AU CLUB DEPUIS : 3 ans  
COURSE PRÉFÉRÉE : Marathon Nice Cannes

TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : trail  
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : Pas de quoi être dans le guiness book : 3h43 (Nice Cannes)  
VILLE D'ORIGINE : Saint Etienne  
CITATION PRÉFÉRÉE : Les derniers seront les premiers - Céline (Dion),

pas l'écrivain hein ! ahh ah ahh ah)  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : randonnée  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : L'esprit familial  
COULEUR PRÉFÉRÉE : C'est trop personnel



# SEMI DU BEAUJOLAIS

Photo : Remain Pops

*Bienvenue au Marathon International du Beaujolais ! Trompettes, fanfares, ballons, déguisements du monde entier, beaucoup de monde venus courir ou encourager : l'ambiance est à la fête aussi pour nos 35 coureurs venus pour la 9ème manche du challenge de l'année, à noter que le club offrait en plus les dossards !*

*Le plus dur ? Résister à l'appel des ravitos tenus pour l'occasion par les vigneronns du coin ! Morgon, Brouilly, Chénas, Chiroubles, Fleurie, Julienas, Moulin à vent, Saint Amour... tout y passe et fort heureusement le temps, pour certains, en mode prépa Saintélyon, importe peu... Ouf !*

*Enfin... certains je vous dis car ce n'est pas le cas de notre in-terna-tionale Juliana qui termine*

*2ème féminine sur ce semi, en le parcourant en 1h31 ! Jean aussi se positionne, comme à son habitude, sur le podium, sur la 2ème marche également de sa catégorie V3 avec son super temps d'1h37.*

*A noter également Mario qui se retrouve 26ème SEM en 1h29 suivi de Johann*

*1h30, Alain B. 1h30 et Olivier E. 1h31... Bref des temps super sympa, comme le temps tout court d'ailleurs où le soleil et le ciel bleu nous ont fait l'honneur d'être aussi de la partie !*



## LE SEMI DE JOHANN

**J'avais déjà couru le semi marathon du Beaujolais en 2014 et en avais gardé un très bon souvenir pour l'ambiance et le parcours. Lorsque j'ai vu que le club mettait des dossards à disposition, je n'ai pas hésité longtemps ! Je ne me suis pas préparé spécifiquement pour cette course mais lorsque je me suis inscrit, je m'étais fixé comme objectif de passer sous les 1h30. J'ai donc travaillé l'allure correspondante lors des dernières semaines.**

groupe d'Aaliens. Nous avons tous des objectifs de temps assez proches. Nous n'étions pas vraiment en avance mais grâce à Juliana, nous avons pu nous faufler quasiment jusqu'à la ligne, juste derrière le sas élite. C'est donc parti très vite et c'était la première fois que je me retrouvais dans cette situation. Rapidement, le peloton s'est étiré. J'ai couru un long moment avec les premières femmes et j'ai pu profiter des encouragements qui leur étaient destinés ; c'était plutôt agréable ! Je me suis vraiment bien senti tout au long de la course, parvenant petit à petit

un bon moment, avec les encouragements du public et de quelques Aaliens au repos. En passant la ligne, j'étais un peu déçu de constater que je ratais mon objectif pour 20 secondes, mais je suis vite passé à autre chose en retrouvant les copains du club dans la zone d'arrivée, puis autour du buffet et enfin pour féliciter Juliana lors de la remise des prix.

### ET À PRÉSENT, PRÉPARES-TU UNE NOUVELLE COURSE ?

Aucune en particulier. Peut-être un premier marathon en 2017, mais j'avais déjà dit ça début 2016... :)



### RACONTE-NOUS TA COURSE

Après la récupération du dossard auprès de Jocelyne (encore un grand merci à elle!), nous avons rejoint la zone de départ avec un petit

à grappiller quelques places. Le parcours était vraiment sympa même si certains passages dans des vignes étaient un peu moins roulants, voire assez glissants... Après la jonction des parcours, il a parfois fallu zigzaguer pour se frayer un chemin parmi les marathoniens du jour, déguisés pour la plupart. L'arrivée dans Villefranche était vraiment

### LES COUREURS

NOM : Johann Bailly  
AGE : 34 ans  
LIEU D'HABITATION : Lyon 3  
FAMILLE : 3 enfants : 6 ans, 4 ans et 1 an 1/2  
PROFESSION : chargé d'insertion auprès de travailleurs handicapés  
AU CLUB DEPUIS : 2 ans  
COURSE PRÉFÉRÉE : J'ai bien aimé récemment le «Monts d'Or(igine) Trail», à Limonest, dont c'était la première édition cette année, et qui était organisée dans un super esprit.  
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : celles qui ne découragent pas de s'inscrire à la suivante  
VILLE D'ORIGINE : Belley (01)  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : natation, ski de fond  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : la convivialité, le fait de toujours trouver quelqu'un de son niveau pour se motiver à aller au bout des séances...



# LE SAISON DES LABOURS...

Novembre, avec les premiers froids arrive la saison des cross : le temps des labours et d'un dur labeur.

**L**e cross, une discipline peu connue des runners et joggers. Peu de coureurs hors stade connaissent et goûtent à cet exercice qui est fort prisée des pistards. Et pourtant, quelle meilleure préparation physique et mentale que de parcourir au train 3 ou 4 boucles dans un parc sur un terrain herbeux, gras, boueux, gelé, difficile et cassant ?

Oubliez là les chaussures à l'amorti étudié, les textiles techniques, la montre GPS multi-fonctions, les vêtements compressifs et revenons à l'essentiel ! C'est pointes aux pieds, short échanuré et débardeur malgré une température proche de 0°C que l'on se prépare au départ. La température montera vite comme le rythme cardiaque.

Le départ est donné, sur une large ligne qui ressemble plus à une ligne de front qu'à celle d'un départ. Déjà, la bagarre pour se placer avant l'inévitable resserrement. Mais il n'y aura pas de bouchons, quelques coups de coudes et coups de gueules tout au plus. Le peloton s'étire déjà, il faut verrouiller le regard sur les mollets du coureur de devant, ne pas gérer mais résister à la douleur. Ne surtout pas se laisser décrocher, toute place perdue ne se récupère que sur la défaillance des adversaires.

Heureusement, les supporters sont là et vous encouragent. Les ALLEZ, FONCE, VAS Y, COURAGE, ACCROCHE TOI, FUSSEZ de l'autre côté des rubalises qui tracent le parcours. Alors on se donne à fond, on essaie de garder le rythme du petit groupe que l'on a réussi à accrocher, on compte les tours en les trouvant beaucoup plus longs que ce qu'annoncé. Et puis, après 25 à 35 min d'efforts, on voit la ligne d'arrivée, le

sprint est lancé souvent tôt, ça fait mal mais on ne lâche rien surtout pas une place.

Au final, un classement très éloigné du podium malgré l'impression d'avoir couru beaucoup plus vite que jamais. Mais là, que des licenciés, des vrais coureurs sans fioritures, sans frime, dur au mal plus habitués au tartan qu'au goudron et au 1500m qu'au semi-marathon. Une vraie leçon d'humilité qui vous remet les pieds sur terre mais vous prépare magnifiquement pour la saison de courses et de trail qui arrivera après le dernier cross de la saison. Il faut savoir courir vite pour courir longtemps.

N'hésitez pas et tentez l'expérience du cross. Seul votre égo pourrait en pâtir mais sûrement pas vos prochaines compétitions. C'est sur des terrains bien labourés que les semis prennent le mieux.

## LE CROSS DE SANDRINE ET LOIC

### VOTRE INSCRIPTION ?

**Sandrine** Pour les papillotes évidemment ! D Plus sérieusement, c'est essentiellement parce que la course était au challenge et que ça rapporte des points au club. J'avais déjà fait ce cross l'année dernière, j'avais trouvé que c'était une course sympa.

**Loïc** Comme Sandrine j'avais déjà fait ce cross l'année dernière et on ne peut pas dire que c'est ce qui m'a donné envie de revenir. Je me suis également inscrit pour le challenge, car quand on est si proche du podium comme je le suis, on ne peut évidemment pas rater une course.

### VOTRE PRÉPARATION ?

**Sandrine** Je m'étais dit que la Saintexpress ferait l'affaire parce que "qui peut le plus, peut le moins", mais visiblement cela n'a pas suffi.

**Loïc** En plus de la Saintexpress, j'avais choisi de suivre la fameuse méthode des 3T: Tartiflette, Truffe au chocolat et pinte de Triple. Au vu du résultat, on peut dire que ça a porté ses fruits...

### LA COURSE ?

**Sandrine** Jusqu'au moment du départ, je n'étais pas sure de le prendre. Le froid grignotant ma motivation. Prise par l'ambiance, je me suis dit qu'au pire ça ne dure que 30 minutes. Mais 30 minutes, ça peut être trèèèèèèèè looooooong.... Même si je ne suis pas très performante sur ce format, j'aime l'aspect "combat rapproché" avec les autres concurrents: #Youshallnotpass. L'ambiance autour, avec les gens

du club qui nous encouragent tout au long du parcours est clairement un des aspects les plus positifs. Du côté négatif, ce n'est pas un format que j'affectionne, la vitesse et le niveau y sont très élevés, et à la fin je me



dis toujours que si on avait fait 4 tours de plus, je leur aurais mis une pilée à toutes ces jeunes effrontées. ^^

**Loïc** Fort de mes expériences passées, je sais dès le début que je vais me battre pour ne pas finir dans les toutes dernières positions (et très certainement ne pas y arriver). Aller vite sur des courtes distance n'est vraiment pas mon fort. Je n'ai pas fait beaucoup d'entraînement de vitesse en raison de la Saintexpress, mais il y a une petite voix pleine d'optimisme dans ma tête pour me dire qu'après un an au club j'ai forcément progressé et que je peux donc viser mieux que l'année passée. La première ligne droite met une belle droite d'entrée de jeu dans la tête de cette petite voix. Le premier tour lui maintient la tête sous l'eau pour son effronterie. Ma seule lueur d'espoir est de voir Benoît pas très loin devant moi alors qu'il y a clairement un gros écart de niveau entre nous.

Mon cerveau a à ce moment là trop pitié de moi pour me rappeler que Benoît revient de vacances...

A l'arrivée, je me fais doubler par un petit jeune, le voir porter par les secouristes à la suite de son sprint final n'est toutefois pas une consolation très réconfortante. Les papillotes quant à elles le sont beaucoup plus. Passée la légère déception d'avoir "rater" la course, je rejoins le groupe de l'aal et

commence la partie qui me plaît le plus: encourager les aaliens dans leur galère alors que la mienne est terminée. Ce cross des papillotes s'y prête d'autant plus qu'en certains points stratégiques, les coureurs sont à portée de voix quasiment tout au long du parcours. Avec un verre de vin chaud dans les mains, c'est clairement le meilleur moment de ce cross: "Allez, allez allez, on lâche pas!"

### ENVIE DE REPARTIR SUR UN CROSS ?

**Sandrine** Certainement pas ! Les cross sont trop rapprochés, mon cerveau n'a pas le temps d'oublier la souffrance. Il faudra attendre l'année prochaine pour que je me dise: "Tiens, un cross, ça pourrait être sympa!".

**Loïc** Pas dispo le week end du cross de la Feysse. Sinon ça aurait été avec un grand plaisir! #ironie. Quant aux autres (les départementaux muhahahah), les cross ne sont pas bons pour mon moral, j'ai donc une dispense du médecin.

### LES COUREURS

NOM: Sandrine Castille  
AGE: 29 ans  
LIEU D'HABITATION: Villeurbanne  
PROFESSION: Ingénieur d'étude informatique  
AU CLUB DEPUIS: 1 an et des patates  
COURSE PRÉFÉRÉE: Nice Cannes  
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE: courses sur route (10km et semi, en attendant le marathon...)  
TEMPS: 1h47 pour mon 1er semi Nice Cannes  
VILLE D'ORIGINE: Flayosc  
CITATION PRÉFÉRÉE: Gentil n'a qu'un œil  
AUTRES SPORTS, LOISIRS: Tango et geocaching  
CE QUE TU AIMES À L'AAL: Tout <3

NOM: Loïc Lozano  
AGE: 31 ans  
LIEU D'HABITATION: Villeurbanne  
PROFESSION: Ingénieur génie des procédés  
AU CLUB DEPUIS: un peu plus d'un an  
COURSE PRÉFÉRÉE: Trail du Garlaban pour les paysages, Trail des passerelles pour la "performance"  
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE: Semi et trails  
TEMPS: Le chrono est moins important pour moi que les sensations (phrase de mec qui a des chronos pourris)  
VILLE D'ORIGINE: Carcassonne  
CITATION PRÉFÉRÉE: "Ca fait un ptit moment qu'on a pas vu de rubalise non ?"  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS: Volley-ball et tango  
CE QUE TU AIMES À L'AAL: L'ambiance, les apéros de l'été, les sorties clubs



BILAN 2016

# COMMISSION TECHNIQUE



**Nous les coachs, les entraîneurs avons de nombreuses raisons de nous réjouir et d'être satisfaits de l'année qui vient de s'achever.**

*Tout d'abord, la fréquentation aux entraînements en forte hausse signifie certainement que notre club se porte bien et surtout que le contenu des activités proposées par le staff des*

*entraîneurs plait.*

*Si tous les signaux sont au vert et que nous sommes en droit de penser que vous êtes pour la grande majorité satisfaits, nous restons soucieux de maintenir un très bon niveau d'encadrement et d'accompagnement.*

**N**ous nous interrogeons toutefois sur l'importance des différents groupes et ne voulons pas que l'augmentation importante du nombre de coureurs et coureuses présents aux séances, en particulier sur « Tête d'Or », ait dans le temps un effet négatif sur la proximité que nous devons avoir avec vous et sur la convivialité des temps passés ensemble. La qualité de l'encadrement des séances ne doit pas pâtir de cette évolution à la hausse du nombre d'adhérents.

**C**omment continuer à proposer ce qui fait l'ADN de AaA Lyon : des entraînements de qualité encadrés où chacun, du plus compétiteur au moins rapide, se retrouve dans un réel esprit de partage et de convivialité. Ces questions sont posées. La commission technique qui rassemble tous vos entraîneurs est en cours de réflexion et d'analyse afin de faire des propositions au bureau. Nous sommes également à votre écoute si vous avez des idées, des propositions et même l'envie de nous rejoindre en devenant vous aussi entraîneurs.

**M**aud et Olivier ont franchi le cap et ont réalisé, en Octobre et Novembre, les différents stages du cursus d'entraîneur. Ils passeront leur examen final en Mars et viendront renforcer l'équipe Dominique et Paco. Vous pouvez déjà les avoir vus mener une séance quelques mardis ou jeudis. C'est un

renfort précieux et ils permettront à terme de pouvoir mieux vous encadrer et vous conseiller. 2017 les verra s'intégrer au staff et s'impliquer en tant qu'entraîneur à part entière dans notre club. Maud et Olivier auront certainement de nouvelles idées et cela nous permettra de vous proposer des nouveautés.

**D**aniel continuera à animer vaillamment les séances du mercredi, du samedi et du dimanche matin. Il accompagnera volontiers un adhérent qui souhaiterait se former ou mettre en pratique ce qu'il a acquis théoriquement.

Nous espérons aussi que Christophe pourra revenir dans le staff après quelques mois d'inactivité forcée.

AaA Lyon n'est pas uniquement axée sur la compétition. Notre politique est de laisser le libre choix de pratique à tous nos membres. Toutefois, nous les accompagnons volontiers pour leur préparation au travers des plans généraux mais aussi de plans spécifiques marathon.

**A**u final, une proportion importante des adhérents participe à de nombreuses compétitions dans toutes les disciplines du hors stade. Plus de la moitié ont participé à au moins une course de notre challenge et encore plus nombreux sont ceux qui vont porter nos couleurs sur les routes et sentiers et ceci même dans des contrées

lointaines. Il ne se passe pas une semaine sans que nous publions sur le site et sur la page Facebook le résultat d'un ou d'une AaAlienne. En plus, les podiums et les belles perfs font légions, ce qui ne peut que nous réjouir.

**C**ette année, le staff technique a innové et vous a proposé une réelle nouveauté. En effet nous nous sommes risqués dans l'organisation d'un stage trail. Nous avons bénéficié de l'aide précieuse de Yamina qui a su, comme à son habitude, nous proposer un hébergement en parfaite adéquation avec l'esprit du week end.

Ce stage a fait « salle comble » ou s'est joué à « guichets fermés ». Nous tenons à vous remercier de votre participation. Vos retours et vos témoignages de vive voix nous laissent penser que cette formule vous a beaucoup plu malgré les quelques dysfonctionnements que nous avons constatés. Des ajustements restent à faire, mais d'ores et déjà, nous pensons renouveler l'expérience de ce type de proposition même si le calendrier ne nous permettra pas de l'organiser chaque année.

La saison qui va débiter s'annonce donc sur de bons auspices.

***L'ensemble de la commission technique vous souhaite une très bonne saison 2017 avec de bien belles courses à la clé.***



# LA RÉCUPÉRATION : UNE DES CLEFS DE L'ENTRAÎNEMENT

**La récupération est une composante essentielle pour éviter les blessures mais aussi pour progresser.**

Trop souvent négligée par les coureurs à pied qui empilent les sorties et poussent ainsi leurs corps dans ses derniers retranchements. Ce qui peut avoir des conséquences néfastes pour l'intégrité physique du corps de l'athlète.

Même les sportifs de haut-niveau ont des périodes de récupération à l'instar de Sylvain Court, champion du monde de Trail : "J'ai besoin d'un jour de récupération par heure courue durant l'épreuve" (Cf article de l'Equipe "Sylvain Court : Il ne faut pas avoir peur de se lancer dans le trail" disponible ici : [www.lequipe.fr/Ilosport/Tous-sports/Actualites/Sylvain-court-il-ne-faut-pas-avoir-peur-de-se-lancer-dans-le-trail/750285oici](http://www.lequipe.fr/Ilosport/Tous-sports/Actualites/Sylvain-court-il-ne-faut-pas-avoir-peur-de-se-lancer-dans-le-trail/750285oici))

*"Un jour de récupération par heure courue de l'épreuve"*

La récupération doit donc faire partie intégrante de l'entraînement et doit être prévue dans un plan d'entraînement.

**Il existe 2 phases de récupération :**

■ **LA PHASE DE RELÂCHEMENT AVANT LA COMPÉTITION :** Certains coureurs parlent de cette phase en disant « Faire du jus ». Elle sert à récupérer du tonus musculaire après une période d'entraînement qui a mis à rude épreuve notre organisme et nos muscles afin de le préparer à l'épreuve de la compétition qui l'attend. Elle est nécessaire pour être en forme le jour J.

■ **LA PHASE DE RÉGÉNÉRATION APRÈS LA COMPÉTITION :** Elle sert à recharger les « batteries » et à réparer les fibres musculaires. Elle permet au corps de se remettre du « cataclysme » qu'il a subi durant la compétition. Elle comprend :

- **DES JOURS D'ARRÊT COMPLET** ou éventuellement une activité annexe mais uniquement du sport porté, c'est à dire un sport non violent pour les muscles et les articulations où le poids du corps est "porté" (la natation ou le vélo à allure modérée).
- Puis, sur les derniers jours de la phase : **UNE PÉRIODE DE REPRISE PROGRESSIVE** de la course en alternant les footings légers et les sports annexes dit portés.

## LES PHASES DE RÉCUPÉRATION

Ci-dessous, les temps de récupération à respecter suivant le type de course. Ces durées sont des durées minimums qui peuvent être plus importantes suivant le ressenti du coureur. Il faut savoir écouter l'organisme !

### Phases de relâchement avant une compétition :

- 10 KM / CROSS : 3 jours
- SEMI-MARATHON : 5 jours
- MARATHON : 15 jours
- TRAIL : 2 semaines incompressibles

### Phases de régénération après une compétition :

- 10 KM / CROSS : 3 jours
- SEMI-MARATHON : 5 jours
- MARATHON : 15 jours
- TRAIL : 2 semaines incompressibles décomposées de la manière suivante : 1 jour sans course par 10km de course. Des activités annexes peuvent être pratiquées (sports portés) puis les jours restants, alterner activités annexes et footings à allures modérées.



# L'IMPORTANCE DU HAUT DU CORPS

Après une séance d'entraînement, plusieurs d'entre vous se retrouvent en petit cercle pour terminer l'entraînement par un peu de grainage... Mais pourquoi donc s'infliger cela, on est là pour courir non ? Oui, mais voilà, courir, ce n'est pas qu'une affaire de jambes. Le haut du corps a toute son importance, et bien plus encore que ce que l'on pense.

### UN PEU D'ÉLÉGANCE...

On envie souvent un coureur qui a belle allure, le buste bien droit, la foulée fluide. A juste titre : il a bien souvent de meilleures performances, avec une foulée économe et une absence de geste superflu. Il va à l'essentiel, chaque mouvement semble naturel. L'ensemble des parties du corps fonctionne en synergie pour avancer, sans perte d'énergie, sans cassure, dans une fluidité et une aisance totale.

### ...OU PAS

Prenons l'exemple d'une épreuve de longue durée comme le marathon : on observe classiquement, au fil de la course, un tassement du haut du corps, des bras moins dynamiques, une foulée plus laborieuse. La fatigue du coureur se perçoit même sans regarder le visage de ce dernier, juste en observant sa posture. Ceci est dû à une dégradation progressive du tonus musculaire du haut du corps, qui ne peut plus remplir pleinement son rôle

de propulsion. A contrario, ce dernier va freiner le coureur, et lui faire perdre une énergie, qui sur ce genre d'épreuve, s'avère très précieuse.

### LES INTÉRÊTS D'UN HAUT DU CORPS BIEN GAINÉ

Une orchestration adaptée et une mise en mouvement du tronc et des bras optimisent la propulsion : un haut du corps « au top » dynamise la foulée. Et ce n'est pas tout : une posture travaillée et un tronc gainé apportent d'autres bénéfices

- La capacité respiratoire est optimale, en gardant un dos non voûté ;
- Le dos est mieux protégé, avec une limitation des douleurs lombaires ;
- Le mouvement de torsion dynamique des bras a une amplitude maximale, et accompagne le mouvement de course, le rendant plus efficace ;
- Les chocs sont mieux absorbés, optimisant la stabilité des jambes et donc les appuis ;
- Le balancement des bras complète le système musculaire stabilisateur des jambes, limitant également les risques de blessures ;

### MAIS ALORS, COMMENT JE FAIS ?

Renforcer le haut de son corps, dans le cadre de la course à pied, peut se faire d'une multitude de façons et n'exige pas d'investir beaucoup de temps.

- Le grand classique reste le gainage : des exercices visant à

solliciter les chaînes musculaires profondes du tronc, parmi lesquels les fameuses « planches » ;

- La natation, en particulier du crawl, est également une alliée précieuse ;
- La musculation, avec modération (n'oublions pas que le poids, y compris les muscles, est à trainer jusqu'à la ligne d'arrivée).

### ET QUAND ?

Nous revenons à l'introduction de cet article : conclure un entraînement par une séance de gainage permet, au prix de quelques petites minutes supplémentaires, de ne pas oublier de prendre soin du haut du corps, et tonifier des muscles dont on ne perçoit pas toujours l'importance. Une autre possibilité est d'avoir une routine : un enchaînement quasi quotidien, bien au chaud après le travail, de quelques minutes, avec une succession d'étirements et de postures de gainage. 5 minutes chrono.

### ET LE BONUS

Un look canon sur les plages ;) )

### POUR ALLER PLUS LOIN

Je recommande vivement la lecture de l'ouvrage de Frédéric Brigaud « La course à pied - Posture, Biomécanique, Performance ». Une lecture très instructive sur le fonctionnement de cette belle machine que constitue notre corps. N'hésitez pas à me l'emprunter.



# LE STAGE DE TRAIL



**Pentecôte 2016, férié ou pas le Lundi et même tout le Week-End, 48 AaAliens et AaAliennes n'ont pas chômé.**

*Le staff technique a établi un programme technique et varié pour que chacun puisse découvrir ou progresser dans le domaine. Des ateliers de travail ont permis de travailler la stabilisation et le renforcement des chevilles par des exercices de proprioception, le travail en côte et en descente, sa foulée, sa*

*posture, l'utilisation des bâtons,... Gainage et étirements, voire sieste de récupération ont également été encadrés ou recommandés. Deux sorties, aux tracés reconnus sous la neige en avril, ont été l'occasion de mettre en pratique la théorie et les exercices des ateliers. La maison de l'aventure de la Chapelle-en-Vercors nous est dédiée entièrement, nous avons occupé les 48 places du gîte qui nous a également fourni aussi le couvert durant 3 jours.*

Les retours des participants recueillis par Anne ont été unanimes : c'était génial ! Le programme technique proposé par Dominique, Paco et Daniel était pertinent, l'accueil du gîte trouvé par Yamina excellent. Il faut aussi dire que vous avez été géniaux. Nous recommencerons c'est certain, même si cela représente une grosse organisation technique et logistique.



# VOS RETOURS

"Un immense merci à nos 4 entraîneurs, Paco, Dominique, Daniel et Maud, qui nous ont préparé de superbes parcours, adaptés à tous les niveaux, bien encadrés, avec une excellente gestion du temps. Un très grand merci à Yamina et Alain pour nous avoir concocté un séjour dans un lieu magique, unique, et délicieux où nous avons été chouchoutés par les hôtes. Mais aussi merci mille fois à Anne pour son implication, la communication qui nous a donné envie de nous joindre à vous pour ce stage, sa bonne humeur et la bonne ambiance fédératrice ! Merci enfin à notre président et coureur exemplaire, Vincent, qui nous donne toujours envie d'aller plus loin."

"Excellente organisation pour un excellent séjour partagé ensemble ! L'esprit d'équipe était au RV, cette expérience a également permis de tisser des liens au sein de l'AAAL !"

"Au top ! Merci beaucoup pour cette organisation impeccable. Hébergement nickel et parfaitement situé. Groupes de niveau permettant à tous de s'y retrouver. Repas copieux et délicieux. Mélange d'aaaliens pour toujours plus de rencontres. Parcours des 2 sorties très sympas ! Prévoir un GPS « au cas où » : J'ai passé un excellent WE : apprendre en profitant, le parfait combo ! Vivement le prochain stage !"

"Super idée!! A refaire. le programme du stage, les groupes de niveaux, les cartes



du parcours, l'hébergement, la restauration, tout parfait !"

"3 jours vraiment sympas dans un super beau cadre au milieu du Vercors. L'accueil sur place était excellent, l'hébergement et les repas partagés. Pour une découverte du trail, ce fut intense et malgré tout très chaleureux"

"Super stage ! bonne ambiance, super organisation, bonnes séances... tip top. Organisation / lieu d'hébergement / séances variées / groupes de niveaux / top !"



GIL BOREL  
MAISON DE L'AVENTURE

*Nous avons rarement accueilli un groupe pareil et aussi sympathique !!!! Longue vie au club et à ses membres et revenez quand vous voulez !!!!  
Amicalement, Gil*

"Belle expérience ! Super entraînement, secteur magnifique, et ambiance au top !"

"Une très belle initiative qui reflète bien les valeurs de l'AAAL : convivialité, bonne ambiance le tout super bien organisé comme toujours. Parcours bien sympas et variés. Cadre top et pas trop loin de Lyon. Variété des sorties et des exercices. C'est top le fait de pouvoir bien discuter avec tout le monde : repas, groupes qui changent en fonction des exercices, etc. De belles découvertes sportives, gustatives, humaines pour une expérience très enrichissante !"



"Très très bonne idée qui sera reconduite je l'espère ! Les tracés très variés et paysages superbes. L'ambiance, l'organisation en général étaient géniales, juste, ce serait cool de nettoyer les chemins des cailloux qui font peser un risque trop important d'entorse ! ^^ Quand est ce qu'on remet ça ?"



## INTERVIEW D'UN CHAMPION DE TRAIL

# FABIEN ANTOLINOS

**Vainqueur de la SaintÉLyon mais aussi de nombreux autres trails longs : les Templiers, la 6000D, l'Eco Trail de Paris, Les Gendarmes et Les Voleurs, la Sainte Victoire, le Nivolet Revard, les Cabornis, le trail de Galibier, de Signes, l'X trail Courchevel, TGV Vercors...**

*Malgré son impressionnant palmarès, Fabien reste humble et très accessible. Il n'est surtout pas avare de conseils comme ce fut le cas lors de notre rencontre lors d'un entraînement pour la SaintÉLyon organisé par Terre de Running où il a tout de suite accepté de répondre à mes questions pour vous, adhérents !*

### TU AS GAGNÉ LA SAINTÉLYON EN 2008, PEUX-TU NOUS RACONTER TA COURSE EN QUELQUES MOTS ?

La SaintÉlyon en solo représentait ma première course nature longue. Je n'avais alors jamais dépassé les 42km... J'ai abordé la course en espérant réaliser un chrono aux alentours de 5h15. Mon départ a été prudent, j'ai même marché dans les plus grosses bosses notamment avant le col de la Gachet. Entre st Christo et Ste Catherine, j'ai eu des soucis gastriques (les premiers de ma carrière de coureur!). Je suis revenu proche de la tête

avec les parties roulantes qui mènent à Ste Catherine. Sans avoir l'impression d'en faire beaucoup, j'ai rejoint la tête à la sortie du village. Je me trouvais alors avec les Delebarre, Malardé, Pasquio, Pommeret, bref, des spécialistes du trail.

Je connaissais ce relais jusqu'à Soucieu par cœur pour l'avoir réalisé à de nombreuses reprises en équipe de quatre, Vincent Delebarre

m'a demandé si les lumières étaient celles de Lyon, j'ai répondu que oui et là, je ne sais pas ce qui m'a pris : j'ai éteint ma frontale et je suis parti en tête, à fond. Je crois que je

**"Cette victoire en finalement 5h et 27 secondes alors que je débutais et que je n'avais même pas de montre sur moi reste un souvenir extraordinaire"**

voulais juste me faire plaisir, me laisser griser par la sensation d'être le premier de la fameuse SaintÉ Lyon avec 10 000 personnes derrière... Cette victoire en finalement 5h et 27 secondes alors que je débutais et que je n'avais même pas



de montre sur moi reste un souvenir extraordinaire. Je me souviendrai toujours des premières crampes en franchissant le pont sur le Garon, mon entraîneur Roland Schroll qui me dit que je vais réussir au pied de la montée des aqueducs alors que je suis cramé, l'arrivée au parc des sports de Gerland, le pied !!!

### POUVONS-NOUS TE CONNAÎTRE UN PEU MIEUX ?

Je suis marié, j'ai deux enfants de 5 et 8 ans et suis professeur d'Education Physique et Sportive à Meyzieu dans l'Est Lyonnais.

### QUAND AS-TU COMMENCÉ À COURIR ?

En 1995 pour préparer mon concours d'entrée à l'UFRAPS de Lyon ! J'étais alors footballeur et suis resté au club du Décines Meyzieu Athlétisme car j'ai trouvé un groupe d'entraînement sympa et rencontré ma future femme ! J'ai pratiqué pendant longtemps l'athlétisme en dilettante entre match de foot, montagne et escalade. Du sprint : je suis allé parfois compléter les équipes de cross puis ai fait du 800 jusqu'au marathon en 2006 et 2008. Le trail a été une découverte et une révélation en 2008.

### PARLE-NOUS DE TON PALMARÈS

Je me définis comme un coureur polyvalent, une sorte de décaathlonien du trail, je n'excelle nulle part mais je suis capable d'être bon sur tous les profils. J'ai été deux fois vice-champion de France de trail long, champion de France en 2012, vainqueur de nombreuses belles courses de trail long comme la SaintÉ Lyon donc mais aussi les Templiers, la 6000D, l'Eco Trail de Paris, Les Gendarmes et Les Voleurs, La Sainte Victoire, le Nivolet Revard, Les Cabornis, le trail du Galibier, de Signes, le X trail Courchevel, TGV... J'ai fait

partie de l'équipe de France de Trail de 2012 à 2015 avec deux championnats du Monde et un titre de Champion du Monde par équipe en 2015. Cinquième de l'UTMB en 2015.

### QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR ?

Ma Victoire aux Templiers en 2012 sur le trail français le plus reconnu et le plus dense à l'époque. Cette victoire m'a offert le titre de champion de France et un accès à l'équipe de France. La SaintÉ-Lyon reste aussi un grand moment et peut-être la plus grosse émotion !

### COMMENT TE PRÉPARES-TU ET QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À DES COUREURS DE TRAIL ?

Je me prépare toujours en ayant le souci de coller au mieux au profil de la course visée. Je cours peu et préfère aborder les courses avec une préparation complète et de la fraîcheur. Le repos fait également pleinement partie de ma programmation... Si je devais donner un conseil, je dirais «le mieux est l'ennemi du bien». Aujourd'hui, les tentations sont grandes de courir souvent, je crois qu'il faut privilégier l'entraînement et arriver sur les compétitions avec une fraîcheur physique et mentale suffisante pour performer.

### COMMENT GÈRES-TU LA COURSE ?

Les départs doivent être raisonnables en terme d'allure, sur le long, alimentation et hydratation sont également des points à ne pas négliger. Quand on entreprend une course longue ou un ultra, il faut toujours se laisser une petite marge, en garder sous le pied!

**ET APRÈS LA COURSE ?** Après un gros objectif, je coupe très souvent la course à pied pendant une bonne dizaine de jours et reprends par du vélo souple. La coupure est nécessaire car les trails cassent les fibres musculaires et il faut qu'elles se régèrent avant la reprise.

**"Ma Victoire aux Templiers en 2012 est mon plus beau souvenir et m'a offert le titre de champion de France !"**

### QUELLES COURSES T'ONT LE PLUS PLU ET NOUS CONSEILLES-TU ?

J'aime la Grande Course des Templiers pour la variété de son parcours toujours très nature et courant

ainsi que pour l'organisation excellente. L'UTMB reste un événement formidable avec une belle ambiance et un défi de taille...

### QUELLES COURSES NE REFERAIS-TU JAMAIS ?

Une course dans le désert car je n'aime ni le sable ni la chaleur !

**"Le mieux est l'ennemi du bien, il faut arriver sur les compétitions avec une fraîcheur physique et mentale pour performer"**

### UN COUREUR PRÉFÉRÉ ?

Je n'ai jamais vraiment eu de modèle, j'aime les sportifs qui savent se dépasser et mouiller le maillot.

**MERCI FABIEN POUR TES RÉPONSES ! NOUS TE SOUHAITONS ENCORE ET ENCORE DE TRÈS BELLES AVENTURES !**

Retrouvez Fabien et son palmarès complet sur [www.fabienantolininos.com](http://www.fabienantolininos.com)





# LES SORTIES LONGUES

Je ne vous ferais pas l'article au sujet des sorties longues et laisse vos coachs vous expliquer pourquoi elles sont la composante indispensable de tout entraînement équilibré. Et pas seulement pour les marathonien(ne)s ou ultra-traill(e)urs. D'ailleurs si vos plans d'entraînement en comportent une par semaine ce n'est que pour vous permettre de mieux développer vos capacités aérobies et vous faire progresser en endurance.

Comme elles doivent être faites à faible intensité elles mobilisent un créneau horaire important. On les pratique donc majoritairement le week-end. L'allure permet aisément de soutenir une conversation, la sortie longue est donc un support idéal pour des entraînements entre potes. Je suis certain que c'est pour cela que les propositions fusent de tous bords les fins de semaine sur AAALteam et par mail.

A vous de choisir une tenue vestimentaire adaptée aux conditions extérieures, de prévoir la possibilité de s'hydrater et de de s'alimenter en cours de sortie et de rejoindre une des sorties proposées.

C'est l'occasion idéale pour tester les ravitaillements et équipements prévus pour votre prochaine course mais aussi et surtout de d'échanger entre AaAlien(ne)s. Ne vous laissez pas entraîner par votre fraîcheur musculaire de début de sortie et ne partez pas trop vite. Le pire serait que cette sortie longue dérive vers un entraînement qualitatif où les coureurs se tirent la bourre...C'est jamais le cas avec l'AaALyon ;-)





Quelques idées de sorties,  
par nos adhérents !

# SORTIE 25KM À LYON



L'Amicalien #64 | sorties longues et courses

LA TRACE  
EN TÉLÉCHARGEMENT



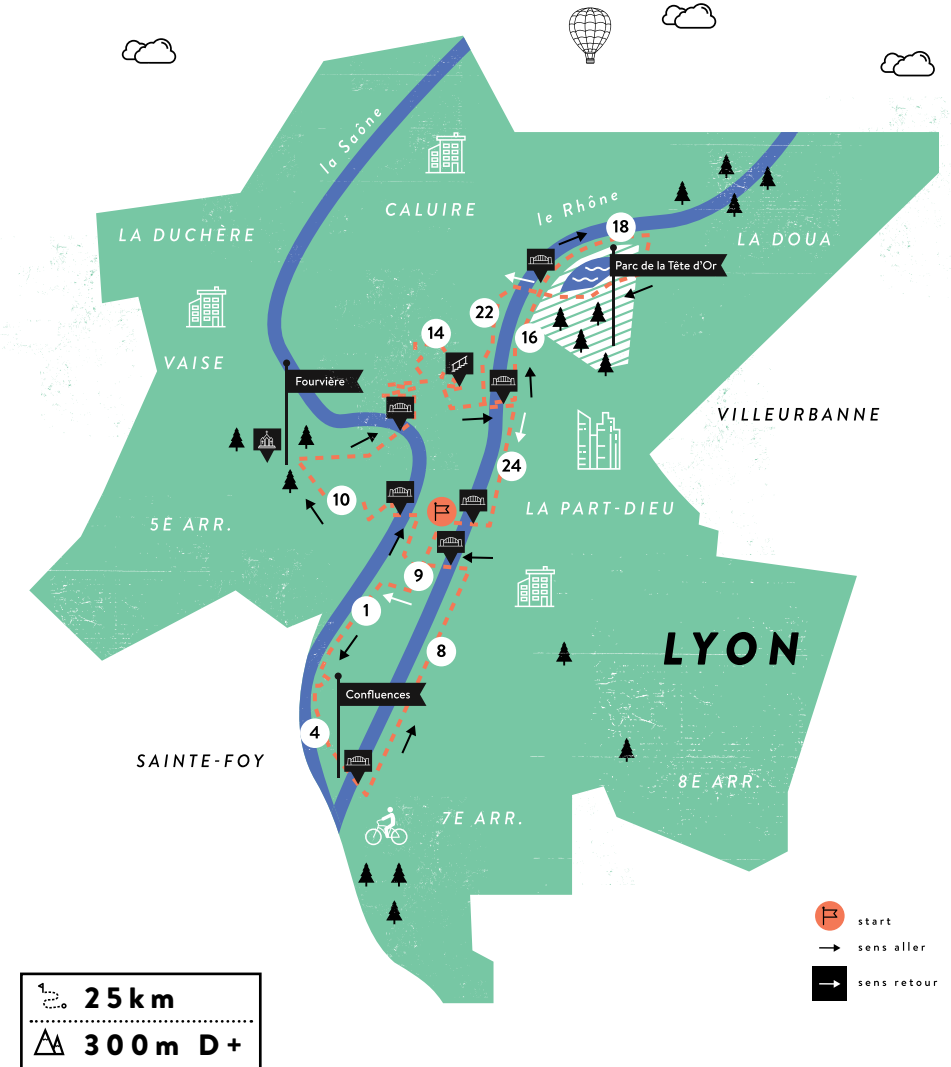
<http://www.openrunner.com/index.php?id=6564233>



Visitez Lyon en courant :  
suivez le parcours de Thomas !



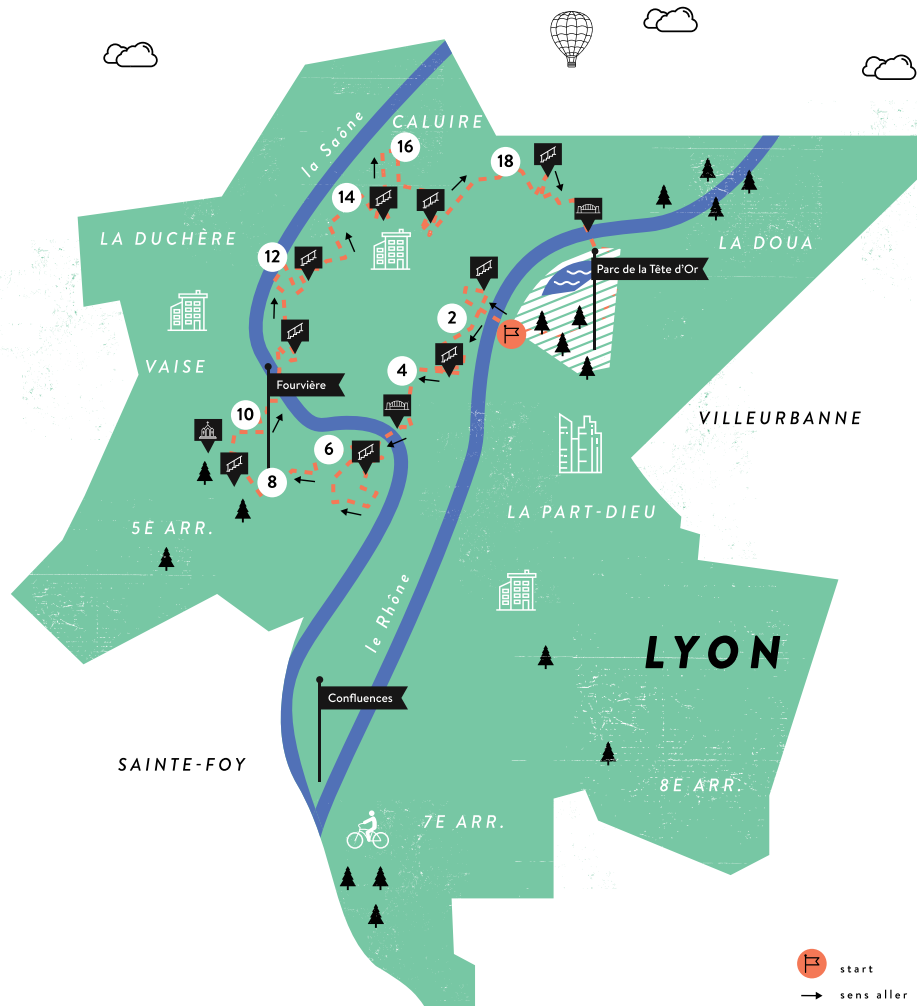
Attention ce n'est pas vraiment plat, donc pas forcément idéal pour une prépa marathon mais ça a le mérite d'être joli !



L'Amicalien #64 | sorties longues et courses

# SORTIE ESCALIERS INFERNAUX

L'Amicalien #64 | sorties longues et courses



LA TRACE EN TÉLÉCHARGEMENT

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6564873>

21 km  
750 m D+

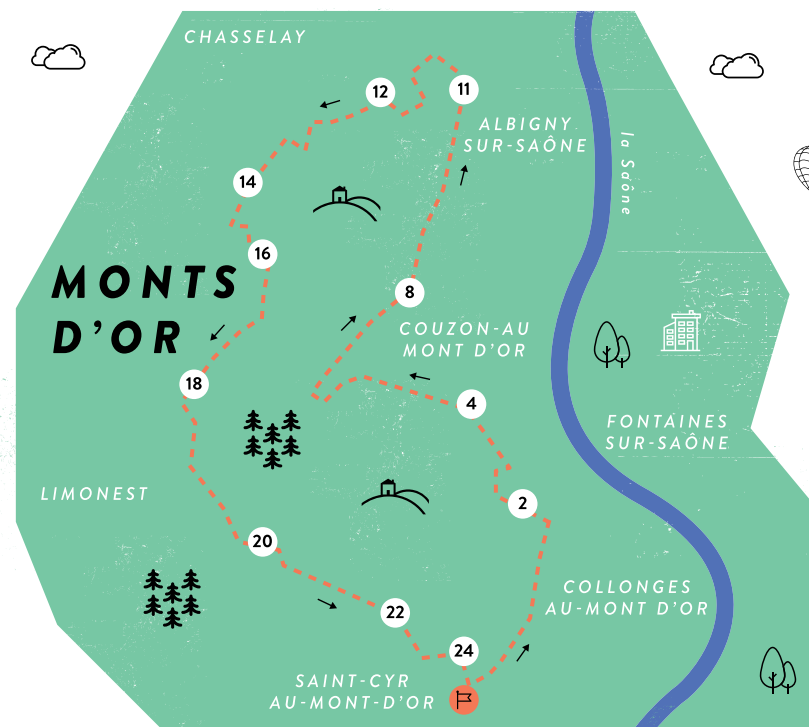
Le départ de ce parcours de 24km pour 1000m de D+ se situe devant la basilique de St Cyr. On rejoint rapidement les petits chemins pour descendre sur St Romain et monter au sommet du mont Thou par la voie royale et profiter du point de vue sur la région. Une longue descente conduit ensuite au château de Curis avant de remonter par un chemin costaud vers la croix Rampau pour profiter d'un nouveau point de vue sur le Beaujolais. La montée du mont

Py est assez roulante puis on passe à travers champs avant de monter au mont Marcel. Il ne reste plus qu'à redescendre sur Saint Fortunat, un petit détour permet de passer par des vestiges romains. Une dernière petite montée viendra pimenter la fin du parcours avant de redescendre sur St Cyr, les plus gourmands pourront s'arrêter à «là haut sur la colline», un petit restaurant situé au sommet du mont Cindre.

LA TRACE EN TÉLÉCHARGEMENT

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6564454>

24 km  
1000 m D+



## MONTS D'OR

L'Amicalien #64 | sorties longues et courses

# SORTIE PASSERELLE

**Cette sortie plate a été maintes fois réalisée par nous tous pour nos préparations marathons.**



C'est celle où il faut partir à plusieurs pour discuter et prendre une photo sur la passerelle ! :) C'est la sortie où on ne réfléchit pas car c'est toujours tout droit, pratique pour ceux qui n'ont pas envie de se perdre !!

Vous pouvez partir de la porte Stalingrad comme pour un entraînement :) Vous sortez du parc et passez devant la salle 3000 (point remarquable) puis longez le Rhône pour arriver dans la Feysine.

Continuez toujours tout droit jusqu'au barrage électrique (ça fait rêver non ?). Une première passerelle (A) permet de revenir par de l'autre côté et ne faire que 20 km. Pour rallonger un peu, continuer encore jusqu'à la belle passerelle blanche fort réputée : point remarquable B !

Revenez par les bois (enfin avec un peu d'imagination) et vous revoilà à la Feysine puis au parc.

**20/30 km**  
**0 m D+**

 start  
→ sens aller



**LA TRACE  
EN TÉLÉCHARGEMENT**

<http://www.movescount.com/fr/moves/move132617997>





# LA CASTILLOTTE

**Ce parcours a été créé par le grand et unique Maître Castillo à qui nous devons tout... enfin au moins la réussite de nos préparations !**



Laurent, c'est celui qui poste le mercredi une proposition de sortie longue pour dimanche matin 8h départ du parc de la tête d'Or pour une destination connue : le mont Thou !

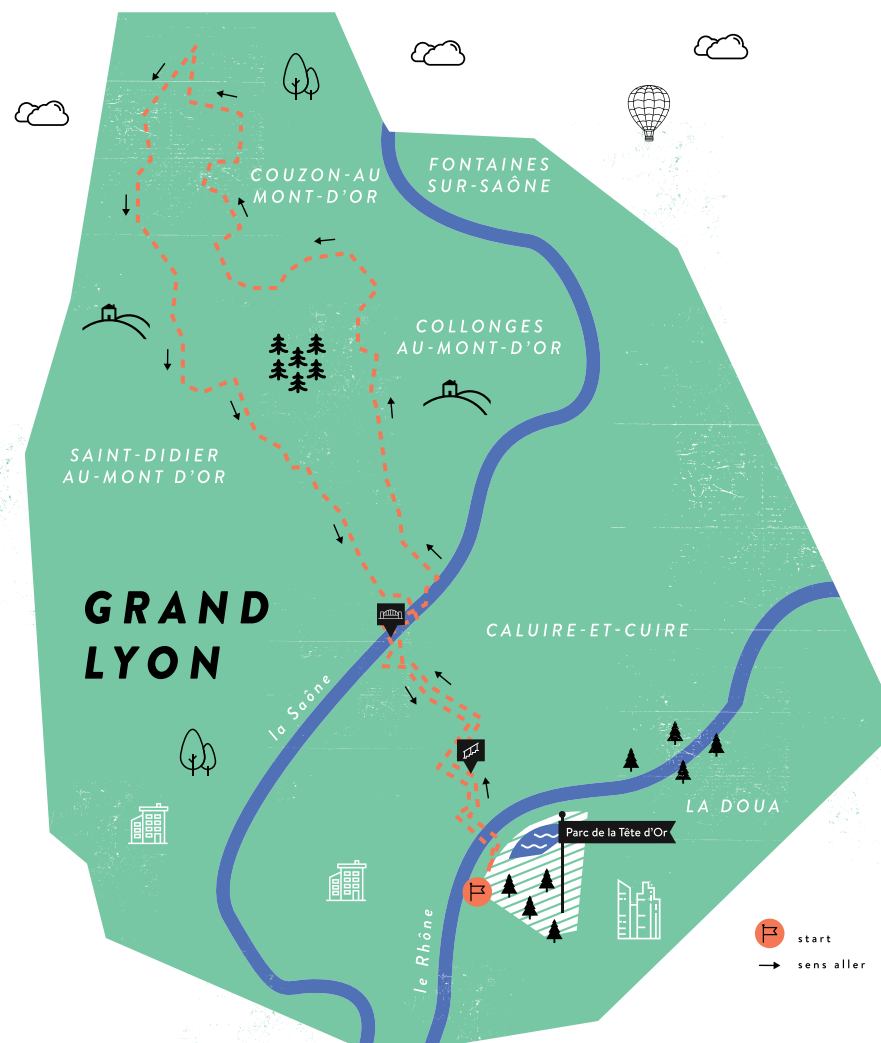
Prêt pour découvrir THE parcours ? C'est parti ! Départ de la grande porte du parc de la Tête d'Or "La porte des enfants du Rhône". Traverser le Rhône et monter par la montée de la boucle, petit tour dans Caluire pour atteindre la Saône. Traverser sur la chouette passerelle de l'île Barbe et

ohhhhhh, à votre droite : la boulangerie Jocteur ! Halte, arrêtez-vous pour humer les bonnes odeurs et récupérer des aaliens :) Tournez à gauche et passer devant la belle boutique du fromager. Attention ça se corse à partir d'ici, on commence à monter dans Collonges puis Couzon et on arrive au point culminant : le fameux mont Thou et sa boucle inter-nationale ! Après un casse-croûte (une barre de céréales oui !), une photo (important pour faire perdurer ce genre de sortie !),

vous pouvez alors admirer le point de vue sur la ville et la montagne (parfois!).

Enfin arrive la redescente ! St Cyr, nous voilà, passez devant les belles villas du coin et retour vers l'île Barbe.

Petite montée de l'église juste pour le fun et souffrir une dernière petite fois. Vous vous retrouvez sur le plateau de la Croix Rousse. Redescendez vers le Rhône et vous revoilà au parc de la tête d'Or, pas mal non ?



LA TRACE  
EN TÉLÉCHARGEMENT



<http://www.movescount.com/fr/map?route=2012995>

29,4 km  
1077 m D+

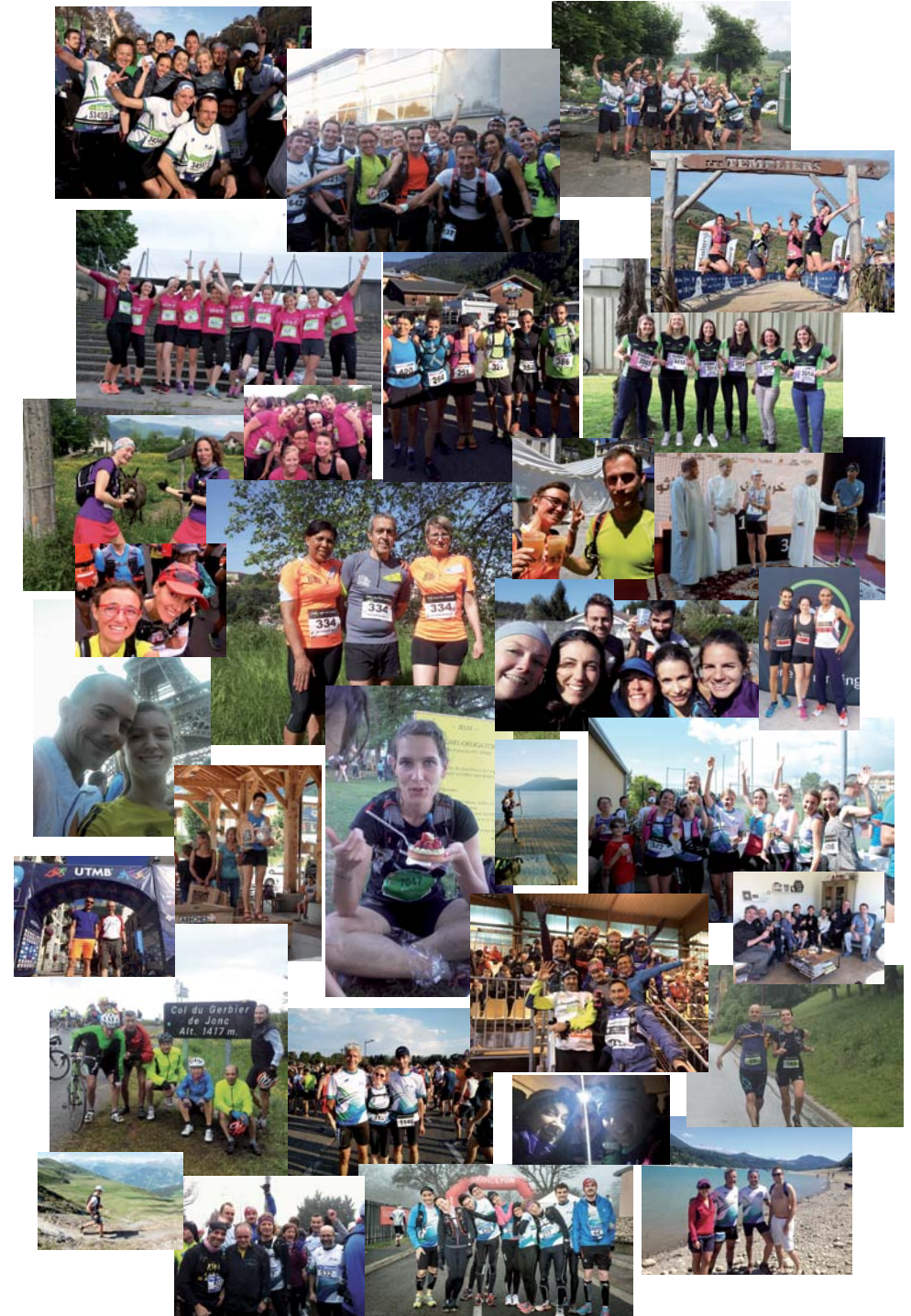


# COURSES EN OFF

Il ne se passe pas un week-end sans que nos couleurs ne soient représentées ici et là dans nos régions, notre pays, voir à l'étranger !  
De nombreuses sorties "off" s'organisent également entre

nous et nous ne pouvions pas sortir ce nouvel amicalien sans passer sous silence ces moments qui renforcent inéluctablement les liens entre aaliens et qui font régulièrement la Une de notre groupe interne AAALteam !

- PARIS LUT ZURICH MARATHON D'ANNECY EKIDEN**  
**TRAIL DE PASSERELLES ROME UTMB**  
**DÉCIJOGG TRAIL DES SAPINS FOULÉE DES MONTS D'OR**  
**TRAIL DES CABORNIS NUIT DES CABORNES ZURICH**  
**SAINTÉLYON SEMNOZ PORTE VECCHIO**  
**SAINTEXPRESS TRAIL DE SAINT JACQUES LONDRES**  
**L'ARDÉCHOISE TRAIL DE LA FONTAINE DES ÂNES**  
**UB SARRA COURIR POUR ELLES MAXI RACE**  
**TEMPLIERS ULTRA TRAIL VERBIER ST-BERNARD**  
**TRAIL DE ROCHE FOULÉES SAN PRIOTES ...**





# RÉSULTATS MARQUANTS

Les podiums sont fréquents à l'AaA Lyon ainsi que les très bonnes places, nous notons également la participation à de grandes courses telles que l'UTMB, les Templiers, la Maxi Race, etc. Un grand bravo à tous et merci de nous faire partager ces beaux moments !  
Ci-dessous un court aperçu des résultats marquants de la situation 2016 mais n'oubliez pas que l'essentiel est de se faire plaisir avant tout !

**10/01/2016 – FOULÉES DES MONTS D'OR - 25KM**  
DAVALLET-PIN GREGORY - 3 V1H - 1h42'11

**13/03/2016 – OZON COURIR - DAHU TRAIL 30KM**  
MINA Pierre - 3 SEM - 2h16'21

**01/05/2016 – TRAIL DE LA CHAUME 14KM**  
DICONNE Thomas - 2 SEM - 1h02'09

**07/02/2016 – LA MONTANOISE - 9,7KM/140D+**  
GUIZARD Brigitte - 2 V2F - 51'49  
FAURE Pierre - 3 SEM - 37'28  
LAUBY Claude - 2 V3M - 50'06  
DESROCHES Remy - 3 V3M - 51'49  
LERVAL Alain - 4V3M - 51'49

**07/02/2016 – TRAIL GIVRÉ - 23KM/440D+**  
MINA Pierre - 22 SEM - 1h35'31

PEUCHOT Florian - 2 ESM - 1h44'55  
CARBONEL Juliana - 5 SEF - 1h56'32

**10/04/2016 – URBAN TRAIL DE LYON 23KM**  
MARIAC David - 5 V1H - 2h08'42

**28/05/2016 – MAXI RACE ANNECY - 85KM /5300D+**  
CHARROIN Vincent - 41 V2M - 16h28'00

**20/03/2016 – 21KM DE VILLEURBANNE**  
HABAULT Sylvie - V2F / 3 - 01h58'25s  
MALTAVERNE Dominique - V2F / 6 - 02h02'38s

**20/03/2016 – CROSS DES FOYESSES - 20KM**  
CARBONEL Juliana - 1 SEF - 1h40'50

**17/04/2016 – TRAIL DU GARLABAN 13KM/600D+**  
BELHAMEL Makhlof - 1 V4M - 2h18'31

**17/04/2016 – TRAIL DU GARLABAN 26KM/1500D+**  
GINOT Quentin - 3 ESM - 4h08'36  
VIEUGUE Jean-Claude - 3 M3M - 4h18'24

**21/05/2016 – FESTA TRAIL - 120KM/5000D+**  
PEUCHOT BERNARD - 8 V2M - 22h41'27

**06/06/2016 – TRAIL DE LA FONTAINE DES ÂNES - 36KM/1660D+**  
CARRIC Aurore - 3 SEF - 4h20'56

**05/06/2016 – 5KM FOULEE VERTE MAROLLES EN BRIE**  
BOCCATO Alain - 2 SEH - 18'17

**12/06/2016 – TRAIL DE SAINT JACQUES - 48KM/1600D+**  
ROLLAND-MORITZ Sophie - 6 V1F - 6h19'22  
PAILLET Anne - 4 SEF - 06h45'34

**03/07/2016 – TRAIL DU RAIL - 23KM**  
CARBONEL Juliana - 1 SEF - 2h03'21

**29/06/2016 – RELAIS DES ROSES - 42KM/RELAIS À 6**  
Equipe Hommes : DICONNE Thomas / DAVALLET Gregory / MINA Pierre / FAURE Pierre / DAS Anupam / BOCCATO Alain - 2 H - 2h28'46  
Equipe mixte : BIGEARD Christian / MATHIOT Ameline / CARBONEL Juliana / CHARROIN Vincent / ENGEL Olivier / PEUCHOT Bernard - 1 MXX - 2h46'04  
Equipe femmes : CASTILLE Sandrine / LAUNAY Pauline / MONTEL Gwenaëlle / TEILLARD Anne / PLOUVIER Charlotte / HORODYSKI Delphine - 2 F - 3h23'01

**26/06/2016 – TRAIL DE LA CAVE AUX VIGNES - 7KM**  
MALGAT Amanda - 3 SEF - 44'07  
MAYEUR Jocelyne - 4 V1F - 46'23

**07/08/2016 – TRAIL DE FRISON ROCHE - 17KM/1000D+**  
CARBONEL Juliana - 1 SEF - 1h56:40  
MARIAC David - 5 V1M - 1h51:47

**09/09/2016 – LA NUIT DES CABORNES - 25KM/1250D+**  
CARBONEL JULIANA - 2 SEF - 2h50'39  
HIBOU SOLÈNE - 3 V1F - 03h19'41  
CHARROIN VINCENT - 1 V2M - 2h43'24

**26/08/2016 – UTMB - 170KM/10000D+**  
PEUCHOT Bernard - 28 V2M - 38h27:24

**21/08/2016 – SEMI MARATHON DE SALALAH**  
PLOUVIER Charlotte - 1 V2F - 1h50'56

**30/10/2016 – TRAIL DES SAPINS - 43KM/1750 D+**  
MINA Pierre - 4 SEM - 4:14:16  
MAGOIS Paul-Emmanuel - 5 SEM - 4:18:34  
HIBOU Solène - 1 V1F - 5:56:00

**30/10/2016 – TRAIL DES SAPINS - 21KM**  
HORODYSKI Delphine - 2 SEF - 02:17:03  
CAMUS Sophie - 3 SEF - 2:22:08  
MARIAC David - 2 V1M - 1:56:09

**09/10/2016 – LES 9 CLOCHERS - 25KM**  
CARBONEL Juliana - 1 SEF - 2h05'31  
COMPTDAER Delphine - 3 SEF - 2h19'15  
BOCCATO Alain - 6 SEM - 1h37'55  
CHARROIN Vincent - 1 V2M - 2h01'38

**09/10/2016 – LES 5 CLOCHERS - 12KM**  
FAURE Pierre - 3 SEM - 45'10  
POIZEAU Jean - 1 V3M - 53'08

**18/09/16 10 KM MACON**  
CAMUS SOPHIE - 2 SEF - 44:48  
PLOUVIER CHARLOTTE - 1 V2F - 47:57  
LEIVA CLARA - 2 ESF - 51:20  
CHARROIN VINCENT - 1 V2M - 39:36

**25/09/2016 – TRAIL DE ROCHE - 18KM**  
AMBLARD Laetia - 3 SEF - 1h42'08  
LESOURD Chloe - 6 SEF - 1h46'26  
TIBLE Maxence - 9 SEM - 1h23'39

**25/09/2016 – TRAIL DE ROCHE - 30KM**  
FUMAT Caroline - 5 SEF - 3h17'13

**20/11/2016 – SEMI MARATHON DU BEAUJOLAIS - 21KM**  
CARBONEL JULIANA - 2 SEF - 01:31:38  
POIZEAU JEAN - 2 V3M - 01:37:42

**03/12/2016 – SAINTEXPRESS - 44KM**  
CARBONEL Juliana - 3 SEF - 04h11'19

**03/12/2016 – SAINTESPRINT - 22KM**  
ACHILLE Marie-Georgette - 4 V3F - 03h00'14

**11/12/2016 – FOULEES DE L'ILE BRALET - 14KM**  
COUTTY Yann - 3 SEM - 51'47

**17/12/2016 – CROSS DES PAPILOTES - 6180M**  
MINA Pierre - 16 SEM - 20'51

Retrouvez les résultats sur notre site [www.aalyon.fr](http://www.aalyon.fr)  
Vous participez à une course ? Pensez à nous envoyer vos résultats et photos à [contact@aalyon.fr](mailto:contact@aalyon.fr) et nous les publions sur le site et notre page Facebook publique !

# ȘURVIVRE À UNE BLESSURE SANS TUER PERSONNE

L' Amicalien #64 | dossiers



Thomas raconte

## COMMENT T'ES-TU BLESSÉ ?

Le grand classique : j'en ai trop fait. J'étais au top de ma forme, tout allait bien pour moi, aucunes douleurs avant coureuses. Je me suis inscrit au marathon du Beaujolais à la dernière minute pour chiper la première place du challenge à Vincent. Ma course se déroulait à merveille, j'étais même un peu plus rapide que prévu avec d'excellentes sensations mais au 20ème kilomètre une douleur

*"Le grand classique : j'en ai trop fait."*

est apparue dans mon genou. J'étais trop bien parti pour m'arrêter en si bon chemin, j'ai décidé de continuer quelques kilomètres pour voir si la douleur passait et, miracle, au 25ème tout allait à nouveau pour le mieux. J'ai terminé le marathon sans problème. J'ai voulu aller trotter un peu le lendemain et très vite mon genou s'est raidi. Je suis rentré chez moi sans pouvoir plier la jambe. Bilan : une tendinite rotulienne carabinée.

## COMMENT DE TEMPS CELA A DURÉ ?

Un peu plus de 6 mois. Vu le temps qu'il m'a fallu pour cerner le problème et mon entêtement à essayer régulièrement de courir malgré tout (notamment une saintélyon en relais à 2...), ce n'était pas cher payé !

## TON CHEMINEMENT ?

A chaque petit footing de 30 minutes, j'avais la jambe immobilisée pendant 2 jours, ça contraint à rapidement accepter la blessure !

Lors d'une énième sortie longue, cette idée de dossier arrive et Raph nous trouve cet excellent titre ! Parce qu'échanger entre coureurs peut aussi être sur les moments difficiles comme celui faisant suivre à une blessure.

Au début, j'ai eu du mal à digérer, étant à mon meilleur niveau et sentant que je pouvais encore passer quelques paliers... J'étais dégoûté, mon monde s'écroulait. Puis j'ai pris la chose du bon côté : c'était l'hiver et je passais tout mon temps libre à m'entraîner depuis plus d'un an, c'était le moment de faire un break et de prendre du temps pour mes autres activités. J'en ai bien profité pendant un mois tout en ayant coché ma date de reprise. Le jour J venu j'ai fait un petit tour à l'entraînement. Les sensations étaient là mais le genou était à nouveau bloqué le lendemain. Cette fois j'ai commencé à mal prendre la chose, mes objectifs 2014 commençaient à s'éloigner et j'avais vraiment besoin de faire du sport, je devenais invivable. A chaque petite éclaircie, j'essayais d'aller faire un tour de vélo. La douleur revenait mais atténuée. Je me suis documenté sur la compatibilité de ma blessure avec le vélo : pédaler oui, forcer non. J'ai donc commencé à mouliner dans les monts d'or. Peu à peu la douleur était de moins en moins présente mais je ne me sentais

pas d'aller courir, j'avais trop peur de la rechute. J'ai passé 3 mois à rouler comme un cinglé, allongeant de plus en plus les distances et les dénivelés. J'ai même fini par avoir un niveau acceptable !

## QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À QUELQU'UN QUI S'EST BLESSÉ ?

Ne pas forcer, écouter la douleur, prendre du temps pour soi et pratiquer d'autres sports pour évacuer. Trouver un bon kiné ou ostéo est également important. Il permet d'accélérer la guérison et de faire du préventif ensuite. Dans mon cas les étirements ont été essentiels : la course raidit terriblement le corps. Etant moi-même particulièrement rigide naturellement, mes articulations étaient en tension permanente, retrouver un peu de souplesse m'a permis de retrouver du confort en course comme au quotidien. M'étant blessé à nouveau récemment, j'ai capitalisé sur mes erreurs passées : je me suis inscrit sur un

*"Prendre du temps pour soi et pratiquer d'autres sports pour évacuer"*

triathlon, l'entraînement est agréable avec des séances très variées. J'ai passé deux mois à ne travailler que le vélo et la natation et pourtant à la reprise mon niveau de course à pied n'était pas bien éloigné.

Il ne restait plus qu'à réhabituer mes muscles aux contraintes de la course à pied. C'est un bon moyen de se fixer un bel objectif sans mettre trop de contrainte à son corps tout en gardant un niveau de course à pied plus qu'acceptable. Pour ma part j'ai l'impression de n'avoir jamais eu un mental aussi fort et une telle endurance que quand je multiplie les sorties à vélo.

## RACONTE-NOUS LA REPRISE

J'avais la date de la première sortie club de l'année dans un coin de la tête : la course du viaduc de Millau. J'ai donc repris la course 3 semaines avant l'échéance, le genou a tenu mais j'ai eu une petite contracture au mollet. J'ai donc fait la course avec seulement 3 sorties de 8 kilomètres maximum dans les jambes. Pas forcément très



Olivier raconte

## COMMENT T'ES-TU BLESSÉ ?

Déjà, je me suis blessé à de

nombreuses reprises ! Alors parlons d'une blessure tout ce qu'il y a de plus classique : celle que l'on contracte bêtement, car on n'a pas su dire «stop» à temps. Petit flashback : Mai 2015, Ultra Boucle de la Sarra. 6h de course en relais avec Solène et Julien. Un «Truc à la con» © comme on les aime, à monter et descendre la piste de la Sarra et les escaliers de Nicolas de Lange. Pendant la course, ça tire sur la hanche gauche. En fait ça fait 2 semaines déjà que je

malin... Tout s'est heureusement très bien passé, à part mes muscles qui n'étaient pas prêts et qui m'ont gratifiés de deux crampes dans les mollets à la mi-course, j'ai néanmoins réussi à gérer pour terminer la course avec un temps plus qu'encourageant pour la suite. Le reste de la saison a été une progression constante, j'ai changé un peu mes méthodes d'entraînement, laissant plus de place au vélo ainsi qu'aux sorties de plaisir où le chrono ne comptait plus. Le plus difficile après cette longue traversée du désert a été de recommencer à courir de manière raisonnable, et ça, ce n'est pas mon fort...

A chaque blessure, ma plus grande appréhension est de ne pas retrouver mon niveau passé, je suis terrifié à cette idée. J'ai un mal fou à retourner à l'entraînement et à me frotter au chrono. J'essaie de faire des séances difficiles dans mon coin pour retrouver de la confiance. Au final, ces longs temps sans compétition me donnent une niaque incroyable, j'arrive toujours à retrouver mon meilleur niveau rapidement et même à le dépasser !

par OLIVIER ENGEL

L' Amicalien #64 | dossiers



sur l'extérieur. Douleur jamais connue à cet endroit, mais elle me semble sérieuse. Plusieurs kilomètres pour rentrer à la maison. En prenant les escaliers en descente, c'est encore chaud mais cela fait vraiment mal à présent. Mauvais pressentiment. Cela se confirme le lendemain, dès la marche, une gêne est présente. Le samedi cela va mieux, pas de douleur, et là, la grosse bêtise (un autre mot me vient à l'esprit mais je le garde pour moi) : je garde ma sortie longue dominicale. Le bon réflexe eut été de dire «je suis à 2 doigts d'une blessure sérieuse, on investit dans 1 semaine de repos, on guérit et on y pense plus». Oui mais voilà, Heure sur Piste en approche, envie de courir et travailler le fractionné long. Au bout de 30 minutes de sortie, ça fait mal. C'est intense cette fois. Plier le genou est douloureux. Retour à la maison en boitant, l'esprit en ébullition, car à ce moment on sait qu'on a fait la plus grosse des bêtises...

#### COMBIEN DE TEMPS CELA A DURÉ ?

La consultation chez le médecin le lendemain sonne le glas : suspicion d'atteinte du ménisque, il faut faire une IRM. Déprime. Le ménisque, c'est du sérieux, les séquelles peuvent être irréversibles. Longue attente, heureusement j'arrive à avoir un rendez-vous 3 jours plus tard. Verdict : Grosse tendinite, inflammation assez sévère, mais le ménisque va bien. Et cette tendinite, elle porte un nom bien connu : le fameux «essui-glace». Celui qui n'arrive qu'aux débutants il paraît. Et j'apprends à mes dépens qu'elle arrive également aux coureurs présomptueux qui se croient invincibles et oublient de lever le pied. Bilan : Repos impératif de 1 à 2 mois. Disparition totale de toute gêne impérative avant de reprendre.

1 semaine d'anti inflammatoires oraux, du gel en application. Les semaines passent, Juillet pointe son nez, la douleur ne diminue que très progressivement. Presque fin Juillet, je n'ai pas couru depuis 2 mois, mais la douleur appartient enfin au passé.

#### TON CHEMINEMENT ?

L'acceptation a pris du temps. Comme souvent, on passe par différents stades : déni, colère, tristesse, acceptation, reconstruction. Les premières semaines sont rudes. On s'en veut énormément. On enchaîne les forfaits pour les compétitions, on manque les entraînements AAAL. Frustrations à répétitions. Sentiment d'isolement, on se replie sur soi. Et progressivement, on s'habitue, on arrive à se convaincre que cela n'est que temporaire. Il faut prendre son temps. On accepte et la phase de reconstruction s'enclenche. Piscine, étirements, un peu de PPG, analyse des phases d'entraînement. C'est le moment de guérir tous les autres petits bobos, de prendre soin de soi et de préparer la reprise. L'optimisme revient. L'occasion de refaire le match. Comprendre la blessure et ne pas répéter les mêmes erreurs deux fois. Retour en arrière. Avril 2015, je boucle le marathon de Nantes en 3h, après un plan de 10 semaines intenses mais sans pépins. Voilà la cause : pas de véritable repos après 10 semaines usantes. Enchaînement avec l'Ultra Boucle de la Sarra, j'ai ignoré tous les avertissements et le corps a craqué, usé. La tendinite du genou est en fait la conséquence directe

de la douleur à la hanche, qui se révèle être une tendinite également. La chaîne musculaire est liée, et le déséquilibre s'est propagé. Comment passer d'une gêne à la hanche à une tendinite du genou...

**"Les premières semaines sont rudes. On s'en veut énormément."**

#### RACONTE-NOUS TA REPRISE

Après une coupure totale de course à pied de 2 mois, difficile de reprendre sans appréhension. L'ambivalence entre le désir de vite courir à nouveau, conjuguée à la crainte de reprendre trop tôt. Début août, footing de 8km. Oulala, dur. La coupure a été longue et je ne repars pas au même niveau. Ça grince. La moindre gêne est scrutée et guettée avec une certaine angoisse. Que faire si la douleur revient ? Mais l'enchaînement très progressif des petits footings, avec augmentation graduelle du kilométrage s'est bien déroulée. Dans mon cas il m'a fallu attendre mi-septembre, soit 6 semaines pour me sentir à nouveau d'attaque et reprendre les fractions longues. Mais ayant été patient, cela valait le coup. Retour au meilleur niveau pour la mi-octobre, avec à la clé mon meilleur temps sur semi-marathon. Le corps était régénéré et cette coupure s'est, avec du recul, révélée être une bouffée d'oxygène.

#### QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU À QUELQU'UN QUI S'EST BLESSÉ ?

Surtout ne pas reprendre trop vite, et comprendre qu'on ne repart pas du niveau que l'on a quitté. Dans tous les cas, la reprise s'échelonne sur plusieurs semaines, et vouloir retrouver son niveau trop vite, tout de suite, est le meilleur moyen de rechuter. Il faut



accepter d'enchaîner les forfaits et en profiter pour rectifier certaines choses dans son entraînement. La blessure est le meilleur moyen de se convertir à l'entraînement croisé, avec de la natation et/ou du vélo par exemple. Il faut saisir cette

occasion pour progresser dans la planification des séances, et ménager sa monture. Ne pas hésiter à sauter la sortie de trop. La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Savoir souffler et se reposer est fondamental.

**"Savoir souffler et se reposer est fondamental."**



Raphaël raconte

À août 2012, après une semaine de vacances citadines, je ressens une douleur au niveau du fessier. Je vais voir mon médecin qui me diagnostique une petite contracture au niveau du fessier. Rien de bien méchant, je pourrais donc prendre part à l'UTMB. Après l'UTMB je fais un break mais à la reprise la douleur est toujours présente. 2013 la douleur persiste et commence à descendre dans la jambe gauche. On fait de nouveaux examens et les résultats tombent : Hernie discale + protrusion...bonne nouvelle, l'opération n'est pas nécessaire. S'en suivront des périodes de course puis des périodes inflammatoires. A chaque fois ça se traduit par environ 6 mois

d'arrêt. Avant de me mettre à la course à pieds j'ai joué au foot pendant 25 ans.

Durant ces années j'ai connu pas mal de blessures : entorses, fracture malléole, arrachement osseux à la main gauche, pubalgies. J'avais donc déjà une « solide expérience » des périodes de repos forcé. Avec toutes ces blessures je savais que j'allais reprendre et pour la plupart le délai était connu. C'est ce qui a totalement changé avec mes problèmes de dos. Certains médecins disent qu'il faut arrêter de courir, d'autres disent qu'il faut simplement attendre la fin de la crise inflammatoire... Pendant les périodes sans CAP, après minimum 3 mois d'inactivité sportive totale pendant lesquels la moindre contrariété me fait exploser, j'ai compensé avec de la natation. En 2015 j'ai décidé de coupler CAP et musculation afin d'être plus gainé pour soulager mon dos. C'est la solution, je ne me suis pas blessé au dos durant cette période. Depuis août 2016 je n'ai plus le temps d'aller en salle et les problèmes de dos

sont revenus. A chaque reprise le plus difficile est de constater l'écart entre la forme du moment et celle d'avant blessure. On est lourd, le souffle est court, le rythme cardiaque monte hyper vite et le moindre escalier ou la moindre côte brûlent les cuisses... Avec l'expérience je pars du principe que la durée pour retrouver son niveau est le double de la phase d'inactivité. Cette période est pour moi plus difficile que la phase d'inactivité.

**"Coupler course à pied et musculation afin d'être plus gainé"**



# COUREUSES ET MAMANS

**Devenir maman, c'est méga chouette ! Mais comment cela se vit-il au quotidien ? Quelques jeunes mamans témoignent !**

L'Amicalien #64 | dossiers



## LE TÉMOIGNAGE D'ANNE

**COMMENT S'EST PASSÉE LA COURSE LES PREMIERS MOIS ? CONTINUEZ-VOUS LES ENTRAÎNEMENTS ? A QUEL MOMENT DE LA GROSSESSE VOUS ÊTES-VOUS ARRÊTÉE ?**

Pour la petite anecdote, je me suis aperçue que j'étais enceinte, ou du moins j'en ai eu les premiers soupçons, en courant ! En effet, pendant les vacances d'août 2009, alors que je vais faire un footing sur les quais avec David, je me trouve très essoufflée, et pas comme à mon habitude.

Je me dis que c'est peut-être dû à la chaleur... Qu'à cela ne tienne, le footing est écourté et l'on termine à une terrasse pour boire un verre (un Perrier pour moi ! ;-)) Quelques jours plus tard, rebelote, je me traîne en courant et les sensations ne sont pas tout à fait les mêmes. Les soupçons se font plus importants et j'aurai la confirmation quelques jours plus tard que je suis enceinte.

Je remplace alors assez rapidement la course à pied par le vélo et la marche rapide, non pas que ce soit interdit par mon gynécologue, mais parce que je le sens mieux comme ça et je crois qu'il est avant tout important d'écouter ses sensations à ce moment-là. Je ne reprends donc pas de licence en septembre, mais reste comme membre associée à l'AAAL pour la saison 2009-2010.

Je continue le vélo sur du plat jusqu'à 5 mois de grossesse. Jules naitra le dimanche 11 avril 2010, jour d'une course du challenge en marathon relais à l'AAAL. J'ai l'impression d'avoir fait un marathon moi aussi, voire même un 24 heures depuis la veille ! :-)) En tout cas, je rejoins Maud, l'endurance que l'on acquiert en courant aide vraiment lors de l'accouchement, surtout si celui-ci est un peu long !

Pour ma deuxième grossesse, j'ai également arrêté de courir assez tôt, au bout du premier mois,

et continué le vélo jusqu'à presque 6 mois de grossesse puisque c'était mon moyen de transport pour me rendre au travail. La marche était également bien adaptée dans mon cas.

**SUITE À L'ACCOUCHEMENT, APRÈS COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS REPRIS ?**

Après ma première grossesse, j'étais pressé de reprendre la course à pied. J'ai tout d'abord débuté mes séances de rééducation du périnée chez une kiné, passage obligé si l'on ne veut pas avoir de soucis plus tard.

Lorsque j'ai eu son feu vert, soit deux mois et demi après mon accouchement, j'ai commencé à recourir très progressivement, la première fois 20 minutes. Puis les fois suivantes, je rajoutais 5 à 10 minutes à chaque fois et les sensations sont revenues progressivement. 4 mois après, je reprenais les entraînements au club et lorsque mon bébé eut 7 mois, je rattrachais un dossier pour faire le semi-marathon de Vénissieux.

J'en ai un peu bavé pour le terminer, mais finalement pas si mal que ça, avec 7 minutes de plus que mon meilleur chrono sur la distance et mon fils qui m'attendait à l'arrivée dans sa poussette ! Une belle récompense :-))

La reprise de la course m'a permis de retrouver mon poids de forme et de retonifier mon corps assez rapidement.

J'ai fait plusieurs courses entre mes deux grossesses, dont un marathon, avec un meilleur temps qu'avant mon premier enfant.

Lors de ma deuxième grossesse, j'ai attendu un peu plus de temps pour reprendre la course, quand ma fille avait 4 mois.

Pour ma part, l'allaitement a été compatible avec

*J'ai fait plusieurs courses entre mes deux grossesses, dont un marathon, avec un meilleur temps qu'avant mon premier enfant.*

L'Amicalien #64 | dossiers



la course à pied, puisque j'allais courir après les têtées.

Par contre, il est important d'avoir une bonne brassière ou un bon soutien gorge, pour soutenir la poitrine qui est plus volumineuse que d'habitude à ce moment-là.

### AVEZ-VOUS QUELQUES ASTUCES ? QUELQUES PETITES CHOSSES À DÉVOILER ? DES PETITS SECRETS ?

Le plus difficile, quand on a des enfants, c'est de trouver le temps de s'entraîner. Une petite astuce, est de le faire pendant la pause du déjeuner, lorsque l'on a un parc à proximité et la possibilité de se doucher avant de reprendre le travail!

Un autre petit «truc»: après ma première grossesse, je joignais l'utile à l'agréable en courant

derrière la poussette sur les quais du Rhône en promenant mon fils en même temps.

En résumé, je pense qu'il faut vraiment écouter ses sensations et son corps pendant sa grossesse et après, et chaque femme aura un ressenti différent.

Il ne faut pas avoir peur de perdre son niveau, puisque cela revient vite quand on a une bonne condition physique de base. De mon côté, je me suis toujours dit qu'il y avait un temps pour tout, et je repenserai à améliorer mes chronos lorsque les enfants seront plus grands! En attendant, on fait le relais des générations de l'AAAL toutes les années depuis que Jules a 2 ans et on s'éclate! :-)

## LE TÉMOIGNAGE DE MAUD



### COMMENT S'EST PASSÉE LA COURSE LES PREMIERS MOIS ? CONTINUEZ-VOUS LES ENTRAÎNEMENTS ? A QUEL MOMENT DE LA GROSSESSE VOUS ÊTES-VOUS ARRÊTÉE ?

Je n'ai dû courir qu'une seule fois, une sortie longue avec les copains du club au cours du 1er mois de grossesse. J'aurais aimé courir plus longtemps mais j'ai dû arrêter car j'ai eu des saignements au cours du 1er trimestre qui m'obligeaient à rester au repos. Je suis toutefois venue encourager les copains sur les courses du challenge!! Cela permet de ne pas complètement couper avec le milieu de la course à pied et les copains du club.

### SUITE À L'ACCOUCHEMENT, APRÈS COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS REPRIS ?

J'ai repris la course à pied 4 mois après l'accouchement. J'ai attendu la fin des séances de rééducation du périnée mais j'avais envie de recourir 2 mois après la naissance des filles!! Du coup, pour préparer la remise, j'ai fait de longues balades avec mes filles en poussette.

### AVEZ-VOUS MIS DU TEMPS À RETROUVER VOTRE NIVEAU ? RACONTEZ-NOUS LA REPRISE !

Pour ce qui est de retrouver son niveau d'avant. Comment dire ... j'en suis encore loin ... Il paraît qu'il faut au moins 6 mois d'entraînement pour retrouver ses sensations d'avant la grossesse donc j'ai encore 4 mois pour y arriver ;)

La première fois que j'ai couru, j'ai fait le tour du parc avec Virginie et Anne. Et j'ai été surprise d'y arriver sans trop de difficulté. Je pensais en baver plus que ça!!!!

En fait, les footing se passent toujours bien. En même temps, je ne fais pas plus de 12 km et à une allure d'escargot!!!

Ce qui est le plus dur non seulement physique-

ment et aussi moralement ce sont les entraînements avec tout le monde : je suis à la traîne tout le temps, je n'arrive pas à faire la séance sans être à la ramasse physiquement, .... c'est dur, très dur !!

### QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UNE FUTURE MAMAN COUREUSE ?

De petits conseils pour les futures mamans coureuses : Ne pas se précipiter pour recourir. Il est important de se reposer après la naissance car mine de rien c'est crevant de devenir maman! Il est très important d'avoir fait la rééducation

du périnée pour ne pas risquer d'avoir à plus ou moins long terme des fuites urinaires ou pire une descente d'organes (Je redis ce que m'a dit ma sage femme!))!!

### AVEZ-VOUS QUELQUES ASTUCES ? QUELQUES PETITES CHOSSES À DÉVOILER ? DES PETITS SECRETS ?

Pour ne pas arrêter le sport, j'ai remplacé la course par des séances à la piscine. La piscine!! Ce fut pour moi le super sport : je me sentais tout d'un coup beaucoup plus légère!!! Et cela m'a aidée à garder un semblant de forme!!

Mon petit secret pour arriver à courir et à préparer le diplôme d'entraînement HS: avoir un super mari sur qui je peux compter et des filles sages comme des images qui me laissent dormir la nuit!!!!

Dernière petite chose : sachez que la course à pied est une bonne préparation pour l'accouchement car l'effort réalisé au cours d'un accouchement correspond à une marathon (dixit mon obstétricien) !!!

*De petits conseils pour les futures mamans coureuses: Ne pas se précipiter pour recourir.*



## LE TÉMOIGNAGE DE STÉPHANIE

**COMMENT S'EST PASSÉE LA COURSE LES PREMIERS MOIS ? CONTINUEZ-VOUS LES ENTRAÎNEMENTS ? A QUEL MOMENT DE LA GROSSESSE VOUS ÊTES-VOUS ARRÊTÉE ?**

Quand j'ai su que j'étais enceinte, j'ai refait un ou deux entraînements, et je me sentais bien physiquement. Mais quand j'ai vu la doctoresse elle m'a conseillé d'arrêter parce que le bébé n'était pas bien accroché. Et puis j'ai assez vite été bien fatiguée (la fameuse fatigue du premier trimestre de grossesse), donc ça ne me manquait pas trop. Au deuxième trimestre j'étais plus en forme, alors je me suis mise à nager un peu.

Et sur la fin, quand je savais que le bébé pouvait venir sans risque quand il voulait, j'ai fait des grandes randonnées (135km en un mois!), et même quelques montées d'escaliers. Ce qui n'a pas fait venir bébé plus tôt, puisque Camille est née pile le jour du terme prévu.

**SUITE À L'ACCOUCHEMENT, APRÈS COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS REPRIS ?**

J'ai très vite eu envie de recourir, mais je savais qu'il fallait attendre la fin de la rééducation. J'ai triché un tout petit peu, j'ai recommencé à courir, mais juste 5 à 10 minutes, quelques semaines après la naissance.

**AVEZ-VOUS MIS DU TEMPS À RETROUVER VOTRE NIVEAU ? RACONTEZ-NOUS LA REPRISE !**

Étonnement, c'est revenu assez vite. J'ai eu la chance de retrouver mon poids d'avant la grossesse au bout de trois mois, et de pouvoir refaire une course de 10km 6 mois après l'accouchement.

Comme j'avais un peu perdu mes repères, je suis partie trop vite et j'ai souffert à la fin. Mais j'ai retrouvé les sensations au bout de quelques entraînements et un an après la naissance j'ai même battu mon record sur semi marathon!

**QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UNE FUTURE MAMAN COUREUSE ?**

Je crois qu'il faut être en accord avec ses choix. Si on a envie de courir, courir un petit peu. Si on a envie de passer du temps avec son bébé, ne pas culpabiliser de ne pas être allée à l'entraînement. L'arrivée du bébé, c'est un nouvel équilibre à trouver.

J'ai mis 18 mois après la naissance avant de refaire un marathon par exemple, parce que la prépa est vraiment contraignante et je n'étais pas prête à avoir cette discipline là avant. Comme j'avais quand même envie de faire du long, je me suis tournée plutôt vers le trail la première année, en faisant une partie de mon entraînement en rando avec mon bébé sur le dos.

**AVEZ-VOUS QUELQUES ASTUCES ? QUELQUES PETITES CHOSSES À DÉVOILER ? DES PETITS SECRETS ?**

Le rôle du conjoint est essentiel! C'est important d'être soutenue quand on reprend le sport, moralement, mais aussi logistiquement. C'est génial de savoir que le papa et le bébé sont à l'arrivée par exemple, ça motive vraiment!

Allaiter (quand c'est possible bien-sûr) permet de perdre plus vite les kilos de la grossesse... et n'est pas forcément incompatible avec la reprise de la course à pieds.



## FEMMES DE L'OMBRE

*Derrière les performances du coureur que se cache-t-il ? L'entraînement, bien sûr. Beaucoup d'entraînements, la semaine, le week-end, les jours fériés et même la nuit. Le support sans faille des coaches et des potes de l'AAAL. L'alimentation joue aussi un rôle essentiel et la boisson doit absolument être maîtrisée (alcool à bannir). Mais il y a surtout elles, ces femmes de l'ombre qui, pour leur homme sportif, ont choisi une vie de dévotion au service de leurs performances. Aujourd'hui l'AAAL leur donne la parole à travers le témoignage poignant de Zézette et Marie-Thérèse.*

**VOUS ÊTES FEMME DE COUREUR ACHARNÉ DEPUIS 12 ANS, COMMENT CELA EST-IL ARRIVÉ ?**

**Z :** Avant d'être coureur il était principalement footballeur et je pensais avoir connu le pire. Les entraînements, les matchs le dimanche, les blessures...

**MT :** moi c'était le basket qui rimait avec week-end chez belle maman et samedi soir sur le bord de terrain ou dans les tribunes. Heureusement les 3èmes mi-temps faisaient passer la pilule.

**Z :** et finalement après le sport d'équipe qui devenait dur à gérer dans l'emploi du temps, il s'est tourné vers la course à pieds, censée être moins contraignante. Et puis...j'ai très vite compris que non. Je me souviens d'ailleurs de son premier trail, tout un week-end de printemps quelques mois après la naissance de notre premier enfant...Excusez-moi... (Ndlr : Zézette s'effondre)

**MT :** Moi le virus est arrivé plus tard mais l'intensité, quel que soit l'âge reste la même.

**COMMENT GÉREZ-VOUS LA PASSION DE VOS HOMMES AU QUOTIDIEN ?**

**Z :** Après 12 ans, beaucoup mieux...on a trouvé une organisation et un rythme de vie, même si cela demande quand même certains sacrifices. Par exemple, j'ai dû me lier d'amitié avec la femme du président de l'AAAL pour sa



carrière au sein du club ; je dois toujours accepter les week-ends de préparation, les périodes d'abstinence avant les courses (alcool, viande rouge, sorties, et le reste...) et le décorticage tous les week-ends des résultats de toutes les courses nationales et internationales ...

**MT :** Quant à moi, je suis obligée de m'inscrire aux courses du challenge du club pour pouvoir le voir les WE et organiser ma vie autour des nombreuses paires de baskets qui envahissent les placards, les tee-shirts qui puent et le lave linge qui tourne tous les jours parce que monsieur fait toujours ses lessives dès le retour des entraînements avec étendage dans la foulée.

**Z et MT (Ndlr : en cœur) :** le truc positif c'est quand même que vu qu'ils ont des bons résultats à chaque course, on a notre surprise quand ils rentrent : panier garni, corbeille de fruits, coupe à caser au fond du placard, ou la sculpture sur bois de 2m de haut par l'artiste du village... et l'éternel tee-shirt finisher...

**PENSEZ-VOUS QU'ÊTRE DERRIÈRE VOS HOMMES LES AIDENT À ATTEINDRE DE MEILLEURES PERFORMANCES ?**

**Z :** J'espère ! Mais, il m'arrive d'en douter ; par exemple lorsque je le rejoins à minuit à 3000 m d'altitude avec ma frontale et mon tee-shirt « allez doudou », après 2h30 de voiture sur des routes chaotiques, et qu'en me voyant il dit, le regard vide, « j'y vais j'ai le ravito ». Dans ces moments, je me dis, « ma fille va falloir changer de tee-shirt... ». Mais bon dans le fond, je sais qu'il pense à moi sur chaque ligne d'arrivée, et je crois que j'aime avoir un mari sportif !

**MT :** oui c'est sûr qu'on est un maillon essentiel dans la chaîne de la performance ! Certes, il faut une bonne dose d'abnégation, quand je reste plantée sur un rocher en plein soleil, pendant des heures, l'appareil photo armé dans une main, le sac de cacahouètes dans l'autre à attendre le bon dossard... et là il arrive, j'oublie de prendre la photo submergée par l'émotion, puis préoccupée de son état je lui tends une cacahouète, et là il dit « j'arrive pas à manger et pas à boire »...il repart, et moi, pas rancunière, je cours à la voiture pour enchaîner sur le prochain point de passage dans 2h...Malgré tout cela, il force mon admiration pour son courage et je suis hyper fière de ses mollets galbés qui font la une des magazines !





# 30 ANS À L'AAAL

**On vous le disait plus haut : "Quand on s'inscrit à l'AaAL, on y reste", c'est le cas de beaucoup et pour certains depuis longtemps. Alain Lerval, Daniel Pourret et Fausto Corsetti fêtent leurs 30 ans au club et nous livrent ici leurs impressions.**

30 ANS À L'AAAL

par ALAIN LERVAL

## LE TÉMOIGNAGE D'ALAIN

**D**ans le milieu des années 80, après plus de 10 ans dans l'industrie chimique, j'ai ressenti le besoin de m'aérer quelque peu ! Donc direction Parilly car je suis du secteur, et en avant pour 1 ou 2 footings hebdomadaires.

**P**endant l'une de ces sorties, un groupe de joyeux drilles m'a doublé, je les ai suivis, j'ai atterri au parking de Parilly, celui que vous connaissez, et là un monsieur en costume cravate s'est approché de moi et m'a vendu ma première licence d'Athlétisme. C'était le président de l'Amicale des Anciens Athlètes Lyonnais.

**D**éjà 100 adhérents à l'époque, et des entraîneurs pas forcément diplômés, mais compétents et qui se partageaient des groupes les mardis soirs, les jeudis soirs, les samedis et dimanches matins. Fallait voir le peloton de 40 ou 40 coureurs les week-ends trabouler dans toutes les allées de Parilly. Il y avait même un groupe qui s'entraînait entre 12h et 14h 2 ou 3 fois par semaine.

**B**ien sûr tout ceci m'a emmené sur une multitude de courses travers le pays avec un petit crochet par New York, une petite dizaine de courses par an, du cross au marathon et autres 100 bornes, 24 heures, même des courses à étapes sur plusieurs jours... La plus marquante sans doute, une des plus belles, la "Lyon/ St Etienne" devenue la "SaintéLyon", trail avec l'heure ! 12 participations, 1 abandon, le seul en 30 ans de compétition très diverses.

**A**ujourd'hui, malgré le rajeunissement de l'AaA, l'esprit Amicaliste

demeure le même, c'est je crois ce qui fait la force de l'association, où convivialité camaraderie, amitié et joies sportives sont les maîtres mots.

L'Amicale perdurera tant que tous ces ingrédients seront réunis.

Je profite ici, pour remercier tous les dirigeants que j'ai côtoyé, et les actuels car leur implication vraiment très "pro" ne laisse guère de doute quant à la pérennité de l'Amicale.

**L**e temps file plus vite qu'on ne l'imagine et conserver la possibilité de prolonger ces 30 ans le plus possible serait un vrai cadeau de la vie.

Les loisirs, le sport, les rencontres sont un bon complément de l'existence, et tant que l'on peut aller courir, on peut estimer que le reste va bien !

**B**on courage et bonne chance à toutes et tous pour vos prochaines décennies au club.

Ah oui j'oubliais, combien faut-il avoir fait de kilomètres pour l'AaA pour avoir droit à une retraite maison ?





## LE TÉMOIGNAGE DE DANIEL

**Il y a 30 ans j'adhérais à l'AAAL, j'avais 27 ans, j'étais jeune comme beaucoup d'entre vous maintenant, je faisais depuis peu de temps des footings avec un collègue de travail et 2 ou 3 copains.**

En 1986, le nombre d'adhérents était environ de 150, majoritairement des vétérans, un peu de séniors et quelques féminines. D'ailleurs l'association se nommait Amicale des Anciens Athlètes du Lyonnais. On s'entraînait sur Parilly, il y avait 3 entraîneurs. Il y avait les séances du samedi et dimanche matin, le mardi et le jeudi à 17h pour un petit groupe d'habités, le groupe de midi qui travaillait à côté du parc et enfin le mercredi soir à Gerland et oui déjà mais sur la petite piste qui depuis quelques jours n'existe plus.

En tant que coureur, je n'ai pas été plus haut que le marathon. Des cross, des 10km, des 25km ! Oui au début de ma carrière les semi-marathons n'existaient pas, ils sont arrivés ensuite. Ainsi que 13 ou 15 marathons d'après mes souvenirs : 2 fois LYON dont mon premier couru en 3h40, 4

fois celui de PARIS avec un record personnel de 3H11'29" en 1994 et la même année NEW YORK en 3h45 avec appareil photo jetable en main. Il y a eu aussi Cheverny, Nantes, Lausanne, Florence, Prague, Amsterdam... tous avec des fortunes diverses.

*J'ai émis le souhait de devenir entraîneur il y a maintenant 15 ans*

J'ai aussi fait un peu de piste sur 400, 800 et 1000m. Je détiens au sein du club le meilleur temps sur 400m en 57"05 en 1996, j'attends toujours d'être battu, avis aux amateurs ! Un petit regret ne pas en avoir fait plus jeune.

Pour tous ses résultats et performances, il en a fallu des entraînements et entraîneurs, c'est pour ça que j'ai émis le souhait de devenir entraîneur il y a maintenant 15 ans ! J'ai connu 5 présidences et ait été 10 ans membre du bureau. Toutes et tous ont fait que notre association va bientôt fêter ses 70 ans. Le temps passe, les gens changent, nous nous sommes rajeunit mais l'esprit, la bonne humeur et la convivialité reste et c'est super. Voilà pourquoi ça fait 30 ANS pour moi et 10, 15, 20, 25, 30 pour d'autres, c'est ça l'AAAL !



## LE TÉMOIGNAGE DE FAUSTO

**Je suis arrivé en 1987 en novembre, lors du cross d'ouverture, organisé par l'AAAL et qui ouvrait la saison de cross j'avais été en contact avec le président de l'époque, Mr René Desjours, et c'est lui qui m'a parlé du club et de ce cross d'ouverture. Je courais, comme beaucoup, seul et j'avais envie de rejoindre une structure. Mon sport de base était les arts martiaux (judo et aikido), donc je suis arrivé très tard à la course.**

**PARLE-NOUS DE L'AAAL D'IL Y A 30 ANS ?** Le seul lieu d'entraînement était Parilly et il y avait plusieurs entraîneurs, tous des anciens athlètes. Je me suis beaucoup entraîné dans un groupe, le midi avec Jean Ditadian, un ancien boxeur. J'ai connu aussi Jean Requena, comme entraîneur. Les horaires étaient variés et il y en avait pour tout le monde, en semaine le matin, à midi ou le soir et, sans oublier, le samedi et dimanche matin avec des pelotons de 40 à 50 personnes, groupe le plus important du parc et groupe reconnu. Le club a compté en 1987 environ 150 personnes et à stagné longtemps vers 160-180. Il a fallu l'élan pour l'athlétisme de ces 10 dernières années pour que le chiffre atteigne 250 aujourd'hui.

**ET LA COURSE À PIED ?** L'athlétisme a eu du mal à quitter la piste pour trouver le bitume. Et sur route, il y avait 4 courses : 10km, 25km, marathon et 100km. Ce qui comptait c'était le temps réalisé et le classement vis-à-vis des autres. Les entraîneurs « course sur route » n'existaient pas et de mémoire les premiers ont été Jean-Claude et Françoise Lacroix.

**QUELLES ÉVOLUTIONS T'ONT MARQUÉ ?** La course à pied est passée d'une logique de temps à réaliser pour être classé à une logique d'épreuve à réaliser, à finir. Le mot actuel est « je suis finisher » quelque soit le temps réalisé. C'est cette évolution qui a permis d'ouvrir la course au plus grand nombre. Les courses aussi se sont diversifiées (course sur route, trail, ultra trail...) et tout lieu est devenu un lieu de course, le bitume, les champs, les forêts, les montagnes. Et chaque année, il se crée de nouveaux types de course qui relèvent, pour moi, plus de l'exploit (parfois surhumain) que de la course !

**CÔTÉ AAAL ?** L'amicale a toujours participé à l'organisation de courses à Lyon : dès 1989, il y avait les 20km de Lyon (en totalité), puis l'aide

au marathon (uniquement une course) organisé par l'ASPTT. Puis le club s'est « spécialisé » dans l'organisation de la partie dossards, lignes d'arrivées, départs. Dans les années 2000, nous avions même, avec quelques amicalistes qui se reconnaîtront, une course de 21km dans Lyon et qui passait par Fourvière et Croix Rousse, empruntant escaliers et sentiers. La mairie avait refusé : trop dangereux. Pourtant il me semble que cela ressemblait furieusement au Lyon Urban Trail ! Dans le club, le premier challenge a été mise en place en 1989 par Gérard Herman, notre informaticien de l'époque, qui a créé aussi le premier site internet. La forme et règlement ont évolué mais l'esprit était le même.

**Y A-T-IL DES PERSONNES QUI T'ONT PLUS MARQUÉ ?** Le club est une grande famille. Et tous ceux et celles qui ont contribué à faire vivre cette famille m'ont forcément marqué.

**QU'EST-CE QUI RESTE INCHANGÉ ?** Ce qui n'a pas changé à l'AAAL, c'est l'esprit amical qui se traduisait à travers les sorties club, les repas après AG, les soirées dansantes... et qui aujourd'hui se fait encore. Et je pense que cela est le plus important, car je me suis toujours dit que n'ayant pas de la graine de champion, il fallait en profiter un peu et que cela ne jouerait pas sensiblement sur mes performances !

**30 ANS, COMMENT LE VIT-ON ?** Je peux dire que cela fait bizarre de se dire « 30 ans de club ». Je ne ferais pas dans la vieillie mélancolique mais... ce qui compte c'est de faire ce que l'on aime et c'est que j'ai pu faire grâce au club et c'est pour cela que je reste toujours !

**QUELS CONSEILS DONNES-TU AUX COUREURS ?** Si vous voulez « durer » sans vous blesser, écoutez vos entraîneurs. Ils sont la voix de la sagesse même si cette sagesse est parfois non entendable !!

**QU'ENVISAGES-TU À PRÉSENT ?** Pour ma part, tant que je le peux je continuerai à courir sur des distances et des terrains appropriés. Je pense que le club a une longue et belle vie devant lui et que grâce à l'esprit qui est développé et maintenu, de nombreux volontaires prendront les rênes.

**TU NOUS DÉVOILES UN SECRET SUR TOI ?** Pas à moi de le dire, à vous de le découvrir !!





# L'AVENTURE UTMB DE BERNARD



**3ème ultra à 2 nuits blanches et je possède désormais une certaine expérience.**

J'ai commencé la prépa au mois de mai avec notamment un ultra de 120 km et 5000 D+. Durant l'été, les séances en montagne sont devenues plus intenses. En août, avant l'UTMB, j'ai cumulé 300 km et 14000 m de D+.

À 2 jours du départ, on se retrouve avec Vincent à Chamonix pour le retrait des dossards. On décide de partir ensemble. Sur l'aire de départ, on subit tous les 2 un contrôle de matériel obligatoire. La pression monte. Parmi les 87 nationalités représentées, il y a beaucoup d'asiatiques. La course est lancée dans une liesse populaire. Que d'émotions.

Aux Houches (km 8), Vincent est devant. Je passe la 1ère bosse prudemment : sur un ultra « chi va piano va sano, chi va sano va lontano ». Il

y a beaucoup de ferveur aux ravitos. On se sent porté par la foule. Au cours de la première nuit, je franchis 3 cols de 2500 m. Il fait frais, le vent s'est levé, je continue toujours en tee-shirt mais avec des manchettes.

Les jambes vont bien. Je mange mes Snickers en plus des ravitaillements proposés. Le ravito du Col Chécrouit offre des pâtes bolognaises très appréciables. C'est la pause à Courmayeur (km 80). Mon fils Florian me retrouve dans la zone d'assistance. Il m'apporte un sandwich saumon-jambon-beurre, innové pour cet ultra. Il me parle du suivi LiveTrail et des encouragements des gens du club sur Facebook. Malgré la chaleur du samedi, je me sens mieux. Je revois mes supporters à Arnouvaz (km 100). Dans l'après-midi, je connais une courte défaillance en descendant le Col Ferret. Je n'ai pas de doute pour la suite. Après Champex (km 125) et à la nuit tombante, il y a de violents orages. Les trombes d'eau ne sont pas un problème, mais la foudre toute proche dans la nuit est impressionnante.

**« chi va piano va sano, chi va sano va lontano »**

Cela durera une demi-heure ! Certains sentiers se transforment en ruisseaux ou en tapis de boue. Je retrouve mes suiveurs à Trient (km 140). Florian me présente le même sandwich qu'à Courmayeur,

très apprécié, et me fait, une nouvelle fois, part de tous les messages de soutien et de ma remontée au classement. Cela me motive forcément.

Je ressens des hallucinations au franchissement de la montagne suivante : je gère. Après le dernier gros ravito de Vallorcine

(km 150), je suis à fond et donne tout. C'est sur cette dernière liaison que je ressens le plus de plaisir. Le final à Chamonix donne toujours des frissons.

La ligne d'arrivée franchie, je partage 2 sentiments : celui d'avoir réussi mon 2ème UTMB mais je sais aussi que c'est ma dernière sortie running 2016 car une intervention chirurgicale à l'épaule m'attend le mois suivant. Sûr, je referai l'UTMB... et j'espère que d'autres AaAliens aussi !



**Pourquoi l'UTMB en 2016 ? Pour la beauté du parcours, l'ambiance et l'organisation. Je l'ai fait en 2013 et c'était fabuleux. Cette fois, il s'agit de mon**

# LE MARATHON

**La discipline phare de la course à pied rencontre toujours un franc succès auprès de nos adhérents, quelques retours de marathonniens 2016 !**

## DOMITILLE RACONTE SON PREMIER MARATHON



L'AAAL pour ces belles rencontres et de permettre à toutes les idées de course et projets de voir le jour durant les longues séances de papotage. Nous voilà donc embarquées à 5 dans ce beau challenge qu'est un 1er marathon. La préparation se passe bien. La convivialité et la cohésion entre les coureurs font qu'il y a toujours du monde pour une sortie longue et rendent ces moments agréables. Une tendinite à la

**J**e suis arrivée au club il y a 2 ans avec ma sœur. L'objectif était avant tout de courir ensemble dans un cadre convivial et de pouvoir progresser. Nous avions déjà dans un coin de nos têtes, l'idée de courir un 1er marathon.

Malheureusement, suite à des problèmes de santé, j'ai été obligé d'arrêter tout sport pendant de longs mois. J'ai donc regardé et suivi ce qui passait au club au loin et avec envie. Ma sœur a entre-temps couru son 1er marathon, celui de Nice-Cannes. C'était pour moi une grande déception de

*L'envie de faire un marathon m'a poussé à me remettre sur pied*

ne pas pouvoir partager ce moment avec elle ! Mais, je ne voulais pas en rester là et cela m'a poussé à me remettre sur pied. A ce moment, je me suis promise que si mes problèmes de santé s'éloignaient et me permettaient de recourir, je ferai moi aussi mon marathon !! Les choses s'améliorant, j'ai pu petit à petit reprendre le sport et retourner au club. Il ne me restait donc plus qu'à tenir ma promesse. Lors des entraînements, j'ai donc soumis l'idée de participer à un marathon et voilà l'idée à peine lancée que les copines de course se joignent à cette aventure aussi. D'ailleurs merci

hanche m'oblige à stopper sur les 10 derniers jours mais malgré ça le gros de la préparation est fait.

**L**e jour J arrive, le 17 avril, nous voici donc toutes les 5 sur la ligne de départ. Pour moi l'objectif est clair, je n'ai pas de pression de temps, juste de le finir dans un état « correct ». Petite inquiétude sur ma hanche, qui j'espère tiendra. Le départ est lancé, je laisse toute de suite mes coéquipières partent devant et n'essaie pas de les suivre. Je ne veux surtout pas démarrer sur un rythme trop élevé et le payer plus tard. Rapidement, un petit groupe de coureur se forme et j'en profite pour me caler sur eux. Pour beaucoup, c'est notre 1er marathon et nous sommes tous contents de ne

pas être seul et de profiter de la dynamique. Les kilomètres passent et les sensations sont bonnes, la hanche tient, tout va bien, il y a juste à avancer. Je ne regarde pas ma montre, je ne veux pas me mettre de pression de temps, d'allure, juste profiter de ce moment. J'arrive à mi-course, tous les voyants sont encore au vert. Le parcours du marathon étant un aller-retour, je croise les autres coureurs du club. Un petit signe, un geste qui motive, c'est aussi ça l'esprit AAALiens.

La deuxième partie de la course se poursuit, notre petit groupe de coureur s'est petit à petit disloqué et les premiers coups durs arrivent. La fatigue commence à se faire ressentir autour. J'arrive néanmoins à rester avec 3 autres coureurs et nous nous soutenons. De mon côté, je me sens encore bien, je m'arrête à chaque ravitaillement et avance à un rythme régulier. Le 30ème arrive, puis 35ème toujours dans un bon état. Je m'attends à chaque instant à



connaître ce fameux « mur » mais toujours rien. La fatigue est bien présente, la hanche douloureuse et je commence à être pressé de finir mais le moral est toujours là. Les derniers kilomètres se passent sans encombre et sans vraiment m'en rendre compte, je me retrouve à passer la ligne d'arrivée. Je mets un peu de temps à réaliser ce qui vient de se passer et je retrouve avec plaisir toutes mes copines de course qui ont, elles aussi, fini ce 1er marathon!! Je termine

en 4h20 pour cette première, l'objectif est donc rempli. Juste le temps de me remémorer qu'il y a un an jour pour jour, j'étais au fond d'un lit malade et qu'aujourd'hui je suis venue à bout de ce marathon, que les projets de futures courses toujours entre copines se préparent déjà !! Merci à vous les copines, d'avoir rendu ce marathon, un beau moment de partage et à ces interminables papotages !! Et sœurlette, rdv pour notre prochain marathon, cette fois-ci ensemble !!

### LES COUREURS

NOM : Domitille Clogenson  
LIEU D'HABITATION : Lyon  
PROFESSION : Prof d'APA (Activités Physiques Adaptées)  
AU CLUB DEPUIS : 2 ans  
TYPE DE COURSES PRÉFÉRÉ : Pas de préférence entre le trail et la course sur route, juste changé régulièrement  
CITATION PRÉFÉRÉE : No pain no gain  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : Badminton  
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : La convivialité, tous les niveaux acceptés, les marches interminables de la Croix-Rousse.

par MICHAEL AMELINEAU

## MICHAEL RACONTE SON PREMIER MARATHON

**A**près mon arrivée au club en septembre, j'entendais beaucoup de monde parler de leur expérience marathon. Petit à petit, je me suis pris au jeu de vouloir avoir la mienne. Je m'étais donné un objectif de le faire dans les 3 ans. Tout s'est accéléré quand j'ai reçu le mail AAAL pour les marathons de printemps. Au final, ça m'aura pris 6 mois !!!

J'ai fait quelques courses avec Nicolas Boizel notamment le semi du Beaujolais en novembre dernier. Depuis, on se motive au

gré des courses et l'inscription au marathon en découle. Annecy propose un parcours en aller-retour ce qui est intéressant pour un premier marathon (on ne se retrouve jamais seul, on croise les premiers ... c'est assez impressionnant, et ceux qui sont derrière ... moralement ça fait du bien) et l'ambiance de course est très sympa. J'ai essayé de suivre au mieux le plan d'entraînement AAAL (je fayote un peu mais c'est assez vrai) surtout les entraînements VMA courts et longs et les sorties longues. La plupart des sessions d'entraînements ont été faites soit au club avec Paco, Laurent, Régis, etc, en duo avec

Nicolas, en solo par moment, mais aussi en équipe sur l'ekiden à Parilly.

### RACONTE NOUS TA COURSE !

**J**e suis allé à Annecy 2 jours avant me ressourcer chez ma sœur. Nous avons galéré à trouver le gymnase pour le retrait de dossards mais nous avons fini par la trouver à l'odeur (et oui, offrir un fromage qui attend depuis plusieurs heures dans un gymnase n'est peut être pas la meilleure idée). Après un samedi sous le soleil à profiter, le dimanche s'est avéré pluvieux : choix difficile pour savoir quelle tenue porter pour la course et 15 vérifications pour savoir si je n'ai rien oublié.



J'ai eu de bonnes sensations au réveil ce qui annonçait une bonne journée même si l'appréhension était belle et bien présente. L'arrivée au bord du lac et les sourires AAALIens avant la course m'ont mis dans la course.

Après un échauffement rapide (il y aura bien assez de kilomètres pour se défouler), je suis rentré dans le sas de départ où chacun rentre dans sa course. Dernier encouragement avec Valérie et la course est lancée. J'ai l'impression de partir tranquillement mais quand je vois le premier point kilométrique au km3 (!!!), je constate être un peu rapide. Tiens, un AAALien qui prend des photos, merci Maxence.

Je mets 3 kms à régler tout cela et je rentre dans ma routine où je prends le temps de profiter du cadre. J'entends une meute derrière moi au km 7 et je vois le meneur d'allure 3h30 me dépasser. Rassuré par Laurent qui me dit qu'il est trop rapide, je garde mon rythme. Je remonte le groupe au km13 quand on nous dit de nous ranger à droite, les premiers sont déjà sur le retour. Au km15, je décide de zapper un ravitaillement pour m'extirper du groupe, j'en ai marre de jouer des coudes et là, je retrouve Laurent et Vincent. C'est agréable de sentir du soutien dans un effort aussi long. Mi-course passée en 1h45 pile (une horloge le mec), j'attaque la phase retour en manquant de me manger un trottoir gêné par un gars de Millau avec qui je vais faire 10 kms. Km 30 : début de l'inconnu, les jambes commencent à être lourdes et les cuisses dures, chaque foulée commence à être difficile. Je vide mes gourdes pour retrouver un peu d'énergie, je croise des gars qui marchent, d'autres en défaillances. Au courage, j'arrive au km37 et



... mince c'est le km36. Je me concentre plus que sur ma foulée et retrouve un second souffle au km39 et le retour dans Annecy. Je me sens porté par la foule sur le bord du parcours, j'accélère (sensation géniale de pouvoir encore le faire). Je croise des amis venus me voir et Maxence le paparazzi. Je franchis l'arrivée au sprint (enfin presque) en 3h27m23s. Objectif battu !!! C'était super de partager cette expérience solitaire en groupe avec les AAALIens Greg, Valérie, Laurent, Vincent, Régis, Nicolas, Paco, et d'autres que j'oublie. Apparemment, il y avait un Cyril aussi... comprenez qui pourra ;-)

**ET APRÈS TA COURSE ?** Je me suis senti étonnamment en forme après la course mis à part la douleur dans les jambes. J'ai profité de l'après-midi avec un resto entre potes, un vin chaud avec la famille, à supporter le beauf et les cousins et cousines sur le semi. J'ai mis 2 jours à pouvoir me lever sans douleur, la descente des escaliers devenant

un sport extrême. Je me suis forcé à aller marcher pour faire passer la douleur et au bout de 3 jours, tout était revenu dans l'ordre. Encore une semaine de repos et j'étais de retour à l'entraînement. J'ai envie de m'essayer au trail à présent avec le stage dans le Vercors. Ensuite, j'essaierai de battre mes records sur 10kms et semi. Pour l'instant, je vais mettre le marathon de côté mais j'y reviendrai plus tard.

#### LES COUREURS

NOM : Michaël Amelineau  
LIEU D'HABITATION : Lyon 8ème  
AGE : 31 ans  
PROFESSION : Auxiliaire de crèche  
AU CLUB DEPUIS : 1 an  
COURSES PRÉFÉRÉES : Semi du Beaujolais  
TYPE DE COURSES PRÉFÉRÉES : Semi  
RECORDS PERSO : 40" sur le 10km de l'Ekiden en relais, 1h29 sur le semi du Beaujolais  
VILLE D'ORIGINE : Chassagny  
CITATION PRÉFÉRÉE : Chaque jour construit le suivant  
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : Vélo, football, musique  
CE QU'IL AIME À L'AAAL : La convivialité et l'émulation  
COULEUR PRÉFÉRÉE : Bleu



## LE FAIRPLAY À L'AAAL

**A**vant de commencer cette histoire, je crois utile de rappeler la définition de ce joli mot appelé FAIRPLAY : Le fair-play, en français l'esprit sportif ou le franc-jeu, désigne une conduite honnête dans un jeu, puis dans toutes circonstances. Utilisé couramment dans le monde du sport, ce terme recouvre à la fois le respect de l'adversaire, des règles, des décisions de l'arbitre, du public et de l'esprit du jeu, mais aussi la loyauté, la maîtrise de soi et la dignité dans la victoire comme dans la défaite. Dans son ouvrage sur les joutes à la fin du Moyen âge, Sébastien Nadot considère que le fair play est né de deux mondes a priori antagonistes : celui de la courtoisie, deux arts pratiqués simultanément par les chevaliers médiévaux. Source Wikipédia

Pour éviter qu'on reconnaisse les noms des antagonistes de cette histoire et éviter de porter préjudice à certaine personne, je ne donnerai pas les noms de famille.

Si vous avez un doute, vous pourrez toujours chercher dans les résultats de l'AAAL !! L'aventure commence début 2016 avec l'inscription au marathon d'Annecy. Le marathon, une aventure exceptionnelle qui permet de mettre en avant les plus belles valeurs humaines individuelles (Courage ou folie pour certain, Volonté, dépassement de soi)



mais aussi collectives (entraide, motivation, amitié). Partagé par un groupe, le marathon est une véritable aventure collective. Chacun définit ses objectifs individuels et des groupes de niveaux se constituent naturellement pour les séances de seuil et de VMA. Lors des sorties longues, d'autres groupes multi niveau partagent ces nombreuses heures dominicales. Après plusieurs semaines d'entraînement, il est aisé de comprendre que des amitiés naissent et que cette aventure sportive est devenue aussi une aventure humaine.

L'heure de la course est venue et nous nous retrouvons sur la ligne de départ, nous nous souhaitons mutuellement une réussite dans cette épreuve. C'est parti ! La course peut se dérouler de différentes façons. Dans notre groupe (objectif 3h30), tout le monde est parti à son allure propre en fonction des sensations au moment. Valérie

est devant dès le départ et je ne la reverrai qu'à l'arrivée. Pendant toute cette course et jusqu'au 40ème km, Vincent me tient compagnie avant de placer une accélération. Au 41ème km, la distance entre Vincent et moi est de 300 mètres environ, il est impossible que je revienne dessus et mes objectifs sont atteints (3h28) donc je décide de lever le pied mais PATATRA... Au 42ème km, un certain Régis, partenaire d'entraînement, passe en sprintant en me laissant sur place... Il m'est impossible de réagir et je finis quelques secondes derrière lui. Je me suis souvent posé la question : A sa place, qu'aurais-je fait ?

- La même chose que lui (peut-être, on ne sait jamais !)  
- Passer la ligne ensemble comme des frères d'entraînement (C'est la classe quand même !)  
Et vous, vous auriez fait quoi ? Alors, je vous laisse juge : FAIRPLAY ou pas FAIRPLAY ?



## JULIEN RACONTE SON CHAMPIONNAT DE FRANCE À TOURS

**Je sortais d'un échec au marathon de Paris. Je l'avais fait sans quasiment aucune préparation à cause d'une douleur persistante au dos. J'ai calé au mur des 30 et ai fait mon plus mauvais temps sur marathon. J'ai battu mon record, mais à l'envers ! Un peu dégoûté, j'avais décidé d'attendre 2017 pour me relancer sur la distance.**

**TON INSCRIPTION ET TA PRÉPARATION**  
Début juin, une amie, Evelyne, m'a appris que les championnats de France de marathon 2016 auraient lieu à Tours le 18 septembre. Cela me laissait tout l'été pour me préparer. Vu que j'étais qualifié, les bonnes résolutions de repos se sont envolées. Je me suis lancé dans la préparation « pour voir », en me disant qu'en cas de pépin physique, je ne le ferais pas, mais il fallait tenter le coup.

J'ai consulté mon médecin, pour ne pas réitérer ma contre-perf parisienne, et savoir ce que j'avais au dos. Il m'a expliqué en gros, que courir sans préparation physique générale, c'est n'importe quoi. Je croyais encore qu'on avait besoin que des deux jambes pour courir, en fait, non ! Il m'a donc prescrit une forte dose de gainage et d'étirements : tous les jours ! Pour une fois, je l'ai écouté ! La partie la moins marrante de la prépa, a été les séances de gainage. Mais ça m'a permis de ne plus avoir mal au dos, de reprendre plaisir en courant.



Lors d'une prépa marathon, j'ai tendance à courir beaucoup : Celle là, je n'ai fait que 850 kilomètres (d'habitude, j'en fais dans les 1200 sur 3 mois). Bizarrement, ce qui me motive le plus, ce sont les sorties longues, j'aime courir tôt le dimanche matin, à l'aurore. C'est difficile à décrire, je ressens un fort sentiment de liberté, l'impression de pouvoir aller n'importe où, sans être dépendant de quoi que ce soit. La sieste du dimanche après-midi est sympathique aussi ! L'inconvénient de préparer en été, c'est la chaleur, mais c'est largement compensé, surtout lors des périodes de

congés, en termes de souplesse d'organisation. J'ai pu courir à la mer et à la montagne, j'ai pu varier. J'ai vraiment pris du plaisir lors de cette préparation. Cerise sur le gâteau, le 15 août, j'ai fini 3ème Vétéran 1 (maintenant on dit « master ») au semi marathon du Mont-Cenis. Un podium, c'est bon pour le moral !



### RACONTE-NOUS TA COURSE

Jean Poizeau faisait aussi les championnats de France. On a pu comparer nos prépas, parler marathon (mais pas que). C'est toujours très instructif de discuter avec des personnes ayant une forte expérience. J'ai rencontré plein d'autres personnes : des anciens équipiers du Clermont Athlé (Jean-Paul, Stéphane, Eric), Evelyne de Chassieu qui organise l'heure sur piste et les 10 km de Chassieu. Les départs de ces courses sont toujours de bons moments de convivialité. Après le reste c'est de l'anecdote, je pense que tout le monde vit à peu près ce genre de chose, quelle que soit la course lorsqu'il s'agit d'un objectif majeur situé après une grosse préparation : la veille de la course, la pression monte, je me demande ce que j'ai pu foirer dans ma prépa, je revois douze fois mes objectifs, je me refais autant de stratégies de course, je cogite !

Le jour J, c'est petit dej, l'échauffement, le traditionnel pipi au coin d'une rue, et enfin le coup de feu du départ. Quant à la course, je visais officiellement 2h50, même si je rêvais d'aller titiller les 2h45. Après maintes réflexions, je m'étais promis de partir sur une allure prudente et d'aviser au semi. Mon problème avec les stratégies de course, c'est que je suis incapable de les appliquer. Enfin là j'ai fait un effort, je m'y suis tenu jusqu'au 10ème kilomètre environ. J'étais dans un groupe qui tournait bien, mais au 10ème, je n'ai pas



pu m'empêcher de partir seul devant. Je passe au semi en 1h21'30 soit 3'30 d'avance sur l'objectif raisonnable. Derrière, forcément, ça a été un peu plus compliqué, tout le groupe a dû me repasser devant. Mais je réussis à limiter la casse et finis en 2h51'30. Au final je fais 1h21 au premier semi et 1h30 au deuxième. Un jour je respecterai ce que je me suis fixé... c'est promis ! Finalement, cette course je l'ai très bien vécu. Repasser sous les trois heures pour un marathonien c'est particulier. Ce qui m'a moins plus, c'est l'ambiance générale bien que particulière après les attentats de Nice.

### APRÈS CETTE COURSE ?

L'après est toujours particulier, car se retrouver sans objectif c'est un peu bizarre. Je me suis inscrit sur la Sainté Lyon, qui est un exercice totalement différent. Pour 2017 j'ai déjà un marathon de prévu en fin d'année à Valencia en Andalousie et, peut-être que je referai les championnats de France à Sénart, mais c'est pas encore décidé. J'aimerais trouver d'autres marathonien

AAAL voulant participer aux championnats, pour que notre club soit dans le classement par équipe. Si ce n'est pas en 2017, j'espère que ça arrivera rapidement.

### LES COUREURS

**NOM:** Julien Perol  
**LIEU D'HABITATION:** Lyon Gerland  
**AGE:** 45 ans  
**ENFANTS:** 2 garçons et 1 fille : 17 ans, 7 ans et 5 ans  
**AU CLUB DEPUIS:** 5 ans  
**COURSES PRÉFÉRÉES:** Marathon de New York  
**TYPE DE COURSES PRÉFÉRÉES:** Marathon...  
Étonnant non ? J'en suis à mon 17 :  
La Rochelle, Senart, Alsace, Berlin, Annecy, Fribourg, Luxembourg, Lyon, Albi, Paris, New York, Cheverny, Tours. Ceux que j'aimerais faire : Boston, Chicago, Londres, Valencia, Barcelonne, Londres, Prague, Rotherdam, Toulouse, Strasbourg, Colmar, Avermes, Trifouillis les oies...  
**RECORDS PERSO:** 2h39 au marathon de Berlin 2009, 2h39 Albi 2011  
**VILLE D'ORIGINE:** Villeurbanne et Clermont-Ferrand  
**CITATION PRÉFÉRÉE:** J'aime bien les proverbes chinois, surtout quand je ne les comprends pas "Il est difficile d'attraper un chat noir dans une pièce sombre, surtout lorsqu'il n'y est pas"  
**AUTRES SPORTS OU LOISIRS:** Ski, rando, piscine, ciné, oenologie ;)  
**CE QUE TU AIMES À L'AAAL:** La diversité (âges, niveaux), la convivialité, j'aurais envie de dire : "A l'AAAL, y'en a pour tous les goûts et en plus c'est sympa"



## MATHIEU RACONTE SON MARATHON DE PARIS

**M**on 1er marathon (Lausanne en 2014) avait été mitigé, pris crampes au 40ème (!), j'avais fini en marchant. Mon envie de retenter l'expérience ne m'a pourtant jamais quitté. Je voulais (presque) oublier le chronomètre pour prendre un maximum de plaisir.

Le marathon de Paris s'imposait et je n'ai pas été déçu. Le parcours est superbe, j'ai adoré le départ qui enchaîne les champs - La Concorde - Rivoli, on passe Nation, Vincennes, Notre - Dame, c'est simple, on ne court pas, on visite ! La densité des coureurs m'a également marqué, certains passages plus étroits m'ont fait pensé au tour de France avec le public qui vous encourage sur les 2

cotés de la route.

Paris n'était pas inscrit au challenge mais on aurait pu le croire car nous étions encore un bon petit groupe d'une trentaine d'aaliens. C'est magique de retrouver au milieu de 40 000 coureurs des têtes connues et des supporters le long du parcours. Notre superbe maillot y est pour beaucoup, n'en changez pas le concept ! Pris dans l'euphorie du 20ème km (un phénomène étrange propre au marathonien), j'ai pu temporiser quelques kilomètres en cogitant le conseil de Xavier : "un marathon commence au 35ème km". Je repars avec prudence pour mon 2ème semi (souviens-toi Lausanne...) et je profiterai de cette ambiance unique jusqu'au bout de mon effort.



### JANVIER

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

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						

### MARS

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	



SAMEDI 14 JANVIER 2017

**La Nuit du Pilat** | Station du Bessat (42)

### AVRIL

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



DIMANCHE 30 AVRIL 2017

**10km de Chassieu** | Chassieu (69)

### MAI

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				



SAMEDI 4 MARS 2017

**Trail des Carbonis** | Chasselay (69)

SAMEDI 25 MARS 2017

**Ekiden de Lyon** | Parc de Parilly (69)

### JUIN

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		



VENREDI 9 JUIN 2017

**Heure sur Piste en nocturne** | Stade du Rhône (69) - date à confirmer

DIMANCHE 11 JUIN 2017

**Cross des Générations suivi d'un pique-nique AAAL** | Centre aérée des Lômes à Rillieux (69)

DIMANCHE 25 JUIN 2017

**Trail en Aubrac** | Nasbinals (69)

### JUILLET

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						



**AOÛT**

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			

**SEPTEMBRE**

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	

**OCTOBRE**

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					

**NOVEMBRE**

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			



DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2017  
**Les Foulées du Petit Prince**  
Charvieu-Chavagneux (69)



DIMANCHE 15 OCTOBRE 2017  
**Marathon d'Asmterdam** | Pays-Bas

**DÉCEMBRE**

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



DIMANCHE 10 DÉCEMBRE  
**Cross du Mamelon** | Décines (69)

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'Amicalien #64 | agenda



DIMANCHE 19 NOVEMBRE  
**Foulées Vénissianes** | Vénissieux (69)

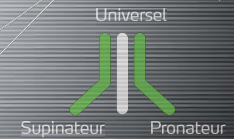


**terre de running**  
Votre spécialiste 100% course à pied



**Analyse vidéo de la foulée**

Chez Terre de Running, nous étudions le pied et la foulée de chaque client avant de lui proposer une chaussure.



CES DATES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉES