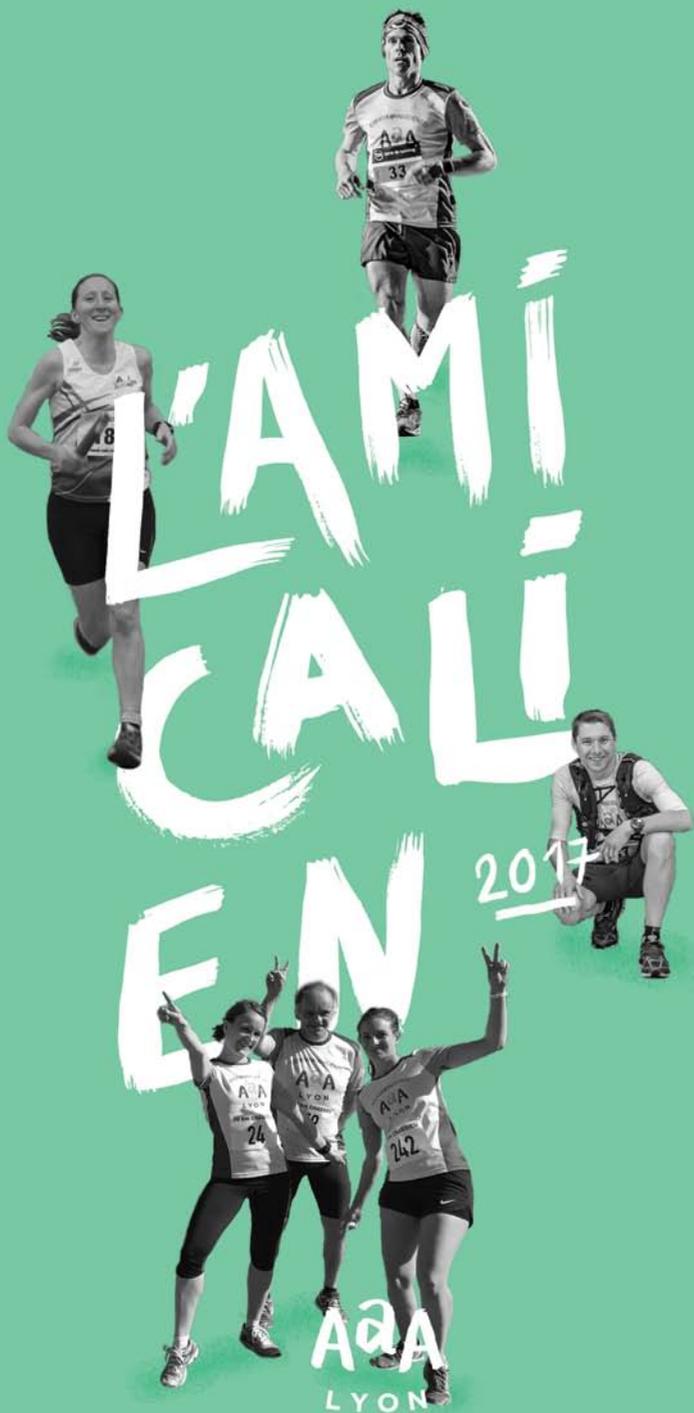


#68

ANNÉE 2017



AaA
LYON

4

ASSOCIATION

BUREAU ET COMMISSIONS P. 4-5
BILAN 2017 ET ORIENTATIONS 2018 P. 6-9
BILAN FINANCIER P. 10-11
OUTILS DE COMMUNICATION P.12-13
GÉNÉRATIONS, PIQUE-NIQUE P. 14-15

16

BÉNÉVOLAT

10KM DE L'HORLOGE P.16-17
RUN IN LYON P. 18-19



20

CHALLENGE

COURSES 2107 ET RÉSULTATS P. 20-21
NUIT BLANCHE DU PILAT P. 22-24
TRAIL DES CABORNIS P. 25-27
EKIDEN P. 28-29
HEURE SUR PISTE P. 30-33
10 KM DE CHASSIEU P. 34-36
TRAIL DE L'AUBRAC P. 38-43
LES FOULÉES DU PETIT PRINCE P. 44-45
AMSTERDAM P. 48-51
LES FOULÉES VENISSIANES P. 52-53
CHALLENGE 2018 P. 54-55



56

TECHNIQUE

RETOUR SUR L'ANNÉE P. 56-57
STAGE DE TRAIL P. 58
FORMATION D'ENTRAÎNEUR P.60-61
REPÈRES TÊTE D'OR P. 62-63
PRÉPARER UNE COURSE P. 64-67
LE RETOUR DE CHRISTOPHE P. 68-69
ÉTIREMENTS, GAINAGE P. 70-75

76

DOSSIERS

ENTRAÎNEMENTS CROISÉS P. 76-79
MARATHONS P. 80-85
PIERRA MANTA P. 86-89
BIBLIOGRAPHIE P. 90-91



par Anne Paillet

REMERCIEMENTS

Chers aaliens,

Encore une fois, vous avez été nombreux à être sollicités pour la réalisation de ce document et vous avez tous répondu présents, merci !

Je tiens également à remercier toute l'équipe qui a travaillé d'arrache-pied pour vous sortir à temps ce document en particulier Pauline et Emilie qui ont pris en main la belle mise en page.

Je vous souhaite une très bonne lecture et une très belle saison 2018 aussi riche que cette dernière pour que nous puissions à nouveau remplir de jolies pages ;) Et pensez à nous : dégainez vos appareils photos dès que vous le pouvez !

Anne, responsable com' de l'AaA Lyon

ÉDITO AMICAL



par Vincent Charroin

Novembre 2017 : une nouvelle saison de cross débute et l'Amicalien 2017 se finalise ; source statutaire d'informations sur la vie de notre Association Amicale des Athlètes du Lyonnais mais pas que. Cette édition est le fruit du superbe travail d'un collectif. Il est le témoin s'il en est besoin de votre sentiment d'appartenance à un groupe, à un club, à une association. Il est le reflet de l'AaA Lyon autant qu'il reprend notre année 2017.

Au fil des pages de cette 68^e édition, vous découvrirez l'association et son fonctionnement, les coulisses de nos engagements forts sur le Run In Lyon et le 10km de l'horloge. Vous revivrez avec émotion l'Heure sur Piste et le Cross des générations et vous partagerez les joies et les douleurs des AaAliens qui relatent leurs courses épreuves du challenge ou pas. L'Amicalien, c'est aussi un regard vers la saison à venir, le calendrier du challenge 2018 et des sorties Club, des repères et des conseils, une source d'inspiration pour vos prochains défis.

Bonne lecture

PRÉSENTATION DE L'AAA LYON

L'AaA Lyon, Association amicale des Athlètes de Lyon est née en 1949 avec pour objectif de proposer des entraînements de course à pied à Lyon, essentiellement à Parilly pour commencer, puis à Gerland et au parc de la Tête d'Or par la suite.

NOTRE MARQUE : ÊTRE UN CLUB D'ATHLÉTISME OUVERT, CONVIVIAL ET VISIBLE

Nous ne sommes pas un club de coureurs élités mais d'amis qui s'entraînent ensemble dans un but de loisirs ou plus sérieusement, et même parfois très sérieusement pour certains qui franchissent avec brio les lignes d'arrivée de l'UTMB, la diagonale des fous, l'UT4M et autres ultra trails mais aussi des 100km de Millau ou de Belves, des marathons de Paris, Berlin, Amsterdam, New-York... partout en France et à l'étranger !

NOTRE ORGANISATION

L'AaA Lyon est une association loi 1901. Elle est donc pilotée par un comité directeur, structure obligatoire. Selon ses statuts, ce CD est composé de 15 personnes, renouvelées par tiers chaque année par vote des adhérents lors de l'Assemblée Générale. En 2017, voici les membres élus le 13 janvier 2017 à l'AG :

Vincent Charroin, président	Delphine Comptdaer, membre active	Fausto Corsetti, membre actif
Alain Soris, vice-président	Yamina Soris, membre active	Olivier Engel, membre actif
Anne Paillet, secrétaire	Mathieu Audemard, membre actif	Cyril Fouillé, membre actif
Maud Salvoldi, secrétaire adjointe	Benoît Brodu, membre actif	Julien Pérol, membre actif
Xavier Bredoux, trésorier		Marc-Edouard Piard, membre actif
Sylvie Sérol, trésorière adjointe		

Ce CD s'organise ensuite en commissions, sous groupes de travail. Ces commissions sont renforcées par des adhérents du club non membres du CD.

1 COMMISSION FESTIVITÉS

Organisation des sorties clubs : transport, hébergement, restauration, etc.

FESTIVITÉS 2017

Alain Yamina	Delphine Sylvie
--------------	-----------------

2

COMMISSION COURSES

Établissement et suivi du challenge

COURSES 2017

Maud Mathieu	Sylvie Yamina	Benoît
--------------	---------------	--------

3

COMMISSION HEURE SUR PISTE & GÉNÉRATIONS

Mise en place des deux événements

HSP 2017

Anne Romain	Alain Xavier	Delphine
Julien	Yamina	

4

COMMISSION 10KM DE L'HORLOGE

Recrutement, gestion et organisation des missions des bénévoles

HORLOGE 2017

Marc-Édouard	Olivier
<i>en partenariat avec Terre de Running, organisateur</i>	

5

COMMISSION RUN IN LYON

Recrutement, gestion et organisation des missions des bénévoles

RUN IN LYON 2017

Anne Yamina	Xavier Fausto	Marc-Edouard
Alain	Vincent	
<i>en partenariat avec ASO, organisateur</i>		

6

COMMISSION COMMUNICATION

Gestion de la communication interne et externe du club

COMMUNICATION 2017

Emilie Aurélie	Romain Julien	Mathieu Rolph
Pauline	Cyril	Loïc
Anne	Vincent	

7

COMMISSION PARTENARIATS

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

PARTENARIATS 2017

Anne Vincent	Delphine Fausto
--------------	-----------------

8

COMMISSION TECHNIQUE

Gestion des entraînements et stage technique.

TECHNIQUE 2017

Maud Daniel	Paco Vincent
Dominique	Olivier E.

LES ENTRAÎNEURS

Parilly Gerland
Daniel Pourret

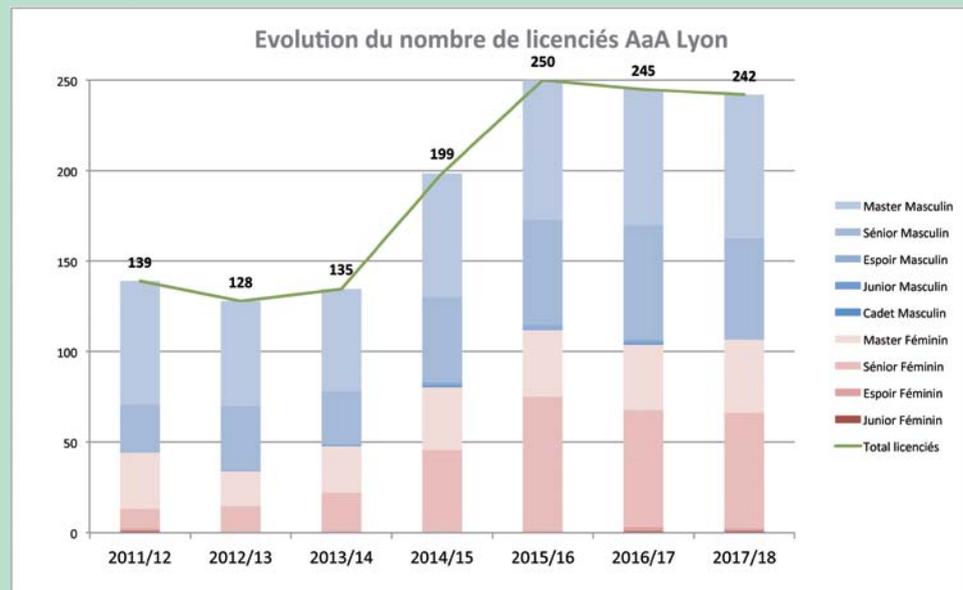
Tête d'Or

Maud Salvoldi-Gouge
Olivier Engel
Dominique Blanc

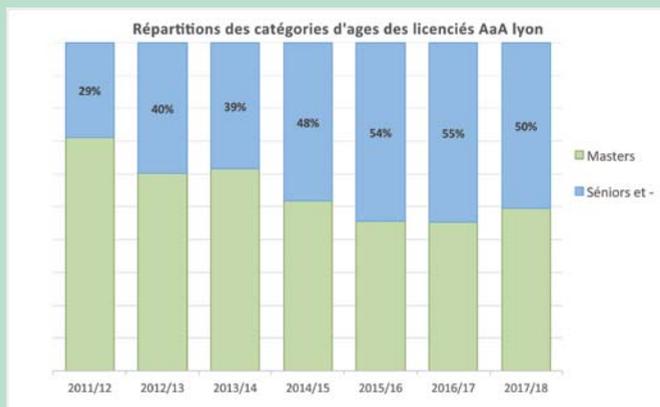
Paco Guillen
Christophe Fornès

ÉVOLUTION DES LICENCIÉS

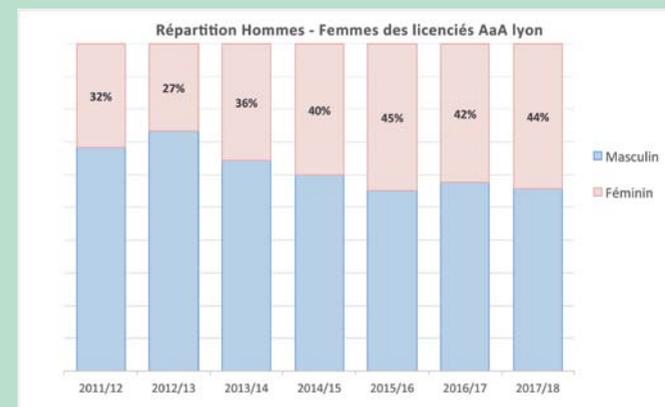
Après les évolutions majeures de 2014/15, les effectifs et leur répartition sont stabilisés. Nous avons clôturé la saison 2016/17 avec 245 licenciés et 20 membres associés, membres qui souhaitent appartenir à l'association sans être licenciés FFA. Pour la saison 2017/18, nous sommes déjà 242 à avoir une licence et 18 membres associés.



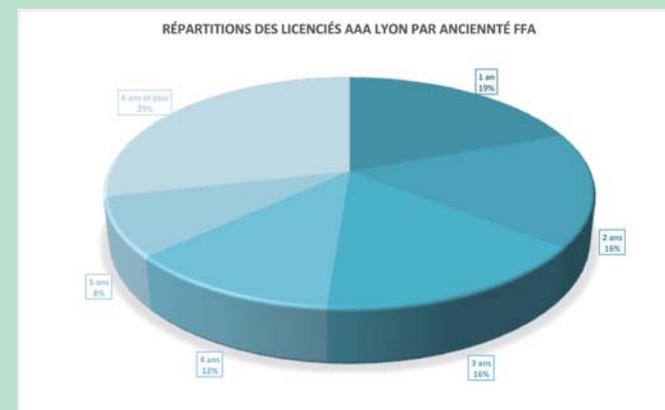
Le rajeunissement des effectifs est confirmé. L'effectif Master (on ne dit plus vétéran) n'est plus majoritaire. Ce qui n'était pas le cas il y a quelques années.



A l'image de la FFA nous restons proches de la parité, sans toutefois l'atteindre.



Depuis 3 ans, le turn-over se stabilise aux alentours du quart des adhérents : cette saison, 64 personnes sont venues nous rejoindre (67 en 2017). Les adhérents 2017 qui n'ont pas repris de licence sont pour moitié des primo-licenciés FFA. Nous avons enregistré 15 mutations entrantes et 6 mutations sortantes.



Depuis au moins 3 ans, vous êtes plus de 180 à vous impliquer sur du long terme dans la vie de notre belle association. Nous vous remercions de ce signe de confiance.

Nous avons atteint un seuil que nous savons ne pas devoir dépasser sans remettre en cause l'équilibre de notre organisation.



Ces éléments sont ceux à notre disposition au 15 décembre 2017



BILAN 2017 ET ORIENTATIONS 2018

Pas de doute, l'AaA Lyon est bien un club d'athlétisme.

La page « Résultats » du site en témoigne, chaque semaine l'un ou l'une d'entre vous porte les couleurs de AaA Lyon sur une course. Du Cross court à l'Ultra trail et passant par des 10, semi et marathons et même la piste, les AaALiens et AaALiennes courent et performent. Les podiums « féminins » sont fréquents, quelques garçons ont obtenu de belles places. Les 1000 points FFA ne sont pas loin et pourraient être dépassés si nous n'étions pas pénalisés par la limitation à D3 des licenciés « loisirs ». Avec 914 points réalisés par 109 athlètes, nous nous maintenons au 11^e rang du classement des clubs du Rhône, dans la catégorie Séniors, nous sommes toujours 7^e.

Pour que nous puissions retrouver plus facilement vos résultats de courses, pensez à vous inscrire avec votre numéro de licence et sous les couleurs de l'AaA Lyon. Et peut-être le cap des 1000 points sera-t-il dépassé en 2018 ?

Vous n'avez pas encore pris de dossards, vous vous dites que la compétition ce n'est pas pour vous : le challenge 2018 que vous propose la commission « courses » présente une belle variété d'épreuves (trails, courses sur route, cross) accessibles à toutes et à tous. N'hésitez pas !

L'ouverture est un état d'esprit auquel nous tenons tous.

Nombreux sont ceux qui veulent nous rejoindre pour s'entraîner et courir et nous nous en félicitons. Nous les acceptons comme ils sont, compétiteurs avertis comme néophytes. Chacun d'entre nous fait preuve de cet état d'esprit aux entraînements mais aussi dans la vie de l'association. Depuis 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 ses anciens dirigeants mais aussi d'yeux neufs sur beaucoup de thématiques.

Nous continuerons bien entendu sur ce principe fort riche en 2018 : si vous avez envie de plus vous impliquer dans la vie du club, rejoignez les instances du club pour encore plus d'ouverture.

Nous avons grandi vite, et si nous limitons le nombre de nos adhérents c'est uniquement pour garder cette convivialité que beaucoup envient à AaA Lyon.

La bienveillance plus que l'esprit de compétition est la règle entre nous et il est important que cela perdure.



L'Amicale, comme certains aiment appeler notre association, vous propose plus que des entraînements. Les sorties club, le stage de trail, les courses du challenge, les soirées, les pique-niques sont aussi des moments importants de la vie du club et nous nous devons d'offrir la possibilité à tous de profiter de ces moments en marge de la course à pied.

Nous sommes donc visibles.

L'AaA Lyon est un acteur important de la course hors stade de la région. Avec près de 250 membres, nous représentons 1/10^e des licenciés FFA adultes du comité de la métropole et du Rhône.

Lors des courses du challenge, vous venez nombreux et nous sommes régulièrement le club le plus (et le mieux bien entendu) représenté.

Sans changer nos couleurs, nous avons fait évoluer notre identité visuelle et elle contribue toujours à ce que nous nous repérons et que nous soyons repérés dans les courses. Nos outils de communication internes et externes sont résolument modernes et participent grandement à notre visibilité.

Nous sommes également essentiels à l'organisation de trois événements majeurs ou en passe de le devenir du calendrier des courses hors stade de la région : le 10km de l'Horloge, le Run in Lyon et l'Heure sur Piste. Parce que 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, nous continuerons à accompagner Terre de Running et ASO en 2018. Nous donnons là un peu de notre temps à d'autres pour qu'ils puissent prendre un dossard. Nous mettrons également un point d'honneur à faire de notre belle heure sur piste un événement non de masse mais compétitif et festif !



ÉVOLUTION DU BUDGET AAA LYON

Notre association, régie par la loi 1901 est à but non lucratif. Nos recettes et nos dépenses doivent s'équilibrer mais aussi et surtout être en phase avec nos valeurs et notre image.

Depuis 2015 et l'augmentation significative du nombre des adhérents, nous établissons des budgets de fonctionnement équilibrés mais en hausse significative année après année. Cela reste un exercice difficile et cette année encore notre balance recettes / dépenses est positive. Notre trésorerie augmente pour atteindre près de 78 000 euros.

Recettes du club

Nos recettes proviennent pour 1/3 des cotisations des 250 adhérents, pour un autre 1/3 de la rémunération pour notre participation à l'organisation du Run In Lyon et au 10 km de l'Horloge. Le dernier 1/3 est le fruit de vos participations financières aux sorties club et à l'achat de vêtements complété par quelques recettes annexes.

RECETTES



Tout en restant prudents, ces apports financiers nous permettent de maintenir un montant limité des cotisations et de ne pas être dépendants de subventions. Nous prévoyons pour 2018 un niveau de recettes à 64 450 euros, calé sur le réel 2016. Nous nous engageons de nouveau auprès d'ASO sur le RIL 2018 et TdR pour le 10 km de l'horloge 2018, les cotisations 2018 n'augmenteront pas hors évolution notable du coût des licences que pourrait décider la FFA.

Dépenses du club

Nous avons particulièrement bien tenu nos « dépenses » puisque pour un prévisionnel à 75 250 euros, nous terminons à 60 700. L'écart vient principalement du fait que nous avons prévu un déplacement à Amsterdam pour 65 personnes et que nous n'étions finalement que 42.

DÉPENSES



Le premier poste de dépenses du club reste le financement des « Sorties Club » dans l'Aubrac et à Amsterdam. Le deuxième poste reste celui du coût des licences auprès de la FFA. Le poste « Autres Organisations » comprend principalement les dépenses pour les réceptions de la soirée « bénévoles RIL et 10 km de l'Horloge » et de l'AG ainsi que pour l'organisation de l'heure sur piste et du cross des générations, manifestations qui n'ont pas vocation à être bénéficiaires.

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. L'achat de vêtements est un poste important, le club abondant pour une partie du prix du maillot ou du débardeur.

Compte tenu du niveau de recettes attendu en 2018, mais aussi de notre capacité à proposer et à organiser des activités, nous avons décidé d'augmenter sensiblement le niveau de dépenses et plus particulièrement les postes Sorties et Manifestations diverses : en 2018 nous prévoyons deux sorties club et un stage de trail. Les frais de fonctionnement seront conformes à ceux de 2017 et destinés à accompagner nos entraîneurs dans leurs formations et équipements.

Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 15 décembre 2017, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG. Les chiffres de ce tableau ont été vérifiés et approuvés par les « vérificateurs aux comptes ».



Différents outils ont été mis en place pour le plus grand bonheur de tous !

Outils internes

La newsletter mensuelle : Elle comporte toutes les infos à connaître et vous parvient par mail chaque mois. Si vous ne la recevez pas, rendez-vous dans vos spams, elle y est peut-être passée, sortez-la vite de là ! :-)

Le groupe Facebook AAALteam : C'est le petit nom que nous avons donné à notre groupe Facebook dans lequel chacun partage ce qu'il veut autour de notre sport préféré : idées de courses, propositions de sorties longues, photos, résultats... tout se discute et se partage au sein de notre petite communauté !

L'agenda www.aaalyon.fr/agenda :



Tout nouveau tout neuf, sorti début août, nous vous proposons à présent un agenda partagé Google AaAL ! Retrouvez tous les entraînements de l'AAAL, les sorties clubs, les courses au challenge, les événements de l'association... Vous pouvez en plus le configurer directement sur votre calendrier Google en ajoutant un calendrier et le consulter tranquillement quand vous le souhaitez. Comment faire ? Tout est là : www.aaalyon.fr/agenda/GoogleAgendaAaALyon.pdf



L'amicalien : ah ah, vous le tenez entre vos mains, c'est le fameux journal annuel que nous vous remettons chaque année comme le plus joli des cadeaux ;)

Les pages privées du site : Retrouvez les plans d'entraînements, les newsletters, le trombinoscope dans des pages accessibles via un code d'accès.

Outils externes

Le site internet : Évidemment le site aaalyon.fr est la principale vitrine du club pour tous aujourd'hui ! On y trouve la présentation du club, les informations pratiques, les résultats des courses, le programme du challenge...

La page publique Facebook @aaadulyonnais : Suivie par plus de 500 fans, cette page relate l'actualité de notre club, les résultats, les événements, les partenariats... Si tu préfères Twitter, pas de souci, notre compte Facebook est lié avec un compte Twitter, tout ce qui est dit d'un côté est copié de l'autre côté !



Nos maillots du club : Quoi de plus simple pour nous rendre visible que de belles tenues ? Sortis en 2016, tshirt, débardeur, veste, maillot de trail (ou vélo !), tshirt manches longues... Bref une gamme entière pour nous habiller de la tête aux pieds aux couleurs du club ! Cerise sur le gâteau ! le tshirt est personnalisé au dos avec son prénom !



CROSS DES GÉNÉRATIONS

Octobre 1951, date de la "décision de l'AAAL" de mettre sur pied le relais des Générations qui deviendra très rapidement l'image de marque du club.

Un relais entre générations familiales, quelle belle image que de passer le relais des anciens aux plus jeunes ! Depuis, l'AAAL n'a cessé de proposer cette épreuve, chaque année, à ses adhérents et leurs familles. Le succès étant toujours au rendez-vous pour la joie des plus petits, nous décidons en 2017 d'innover en séparant cette course familiale et ludique de l'heure sur piste historiquement liées par le lieu et la date. L'heure sur piste aura donc lieu en nocturne un vendredi et restera ouverte à tous les clubs. Les générations seront, quant à elles, mariées à un événement familial : le pique-nique de fin de saison. Le lieu était tout trouvé : le fameux parc des Lômes à Rillieux qui nous avait déjà accueillis pour un pique-nique.

Pratique, nous pouvons le privatiser et les enfants peuvent vagabonder partout en toute liberté. Parc réservé, nous modifions légèrement la course relais sur piste en cross des générations avec un parcours de plusieurs boucles confectionnées avec soin par les entraîneurs de l'AAAL, mis à contribution pour la partie sportive de l'événement. Même principe : on court en relais à 2 ou 3 générations ! Quand 2 générations : maman ou papa court puis fillette ou fiston prend le relais et termine la course ! Pour 3 générations, on ajoute grand-maman ou grand-papa qui commence la course, donne le relais à maman ou papa qui donne ensuite le relais à fillette ou fiston ! Peu importe les garçons ou les filles, on croise, on est là pour le plaisir ! Mais on fait attention aux âges : les départs sont différés suivant l'âge des petits pour ne pas mettre M. de 10 ans avec Bébé de 6 mois.

A l'arrivée, fillette ou fiston obtient un joli cadeau et une médaille finisher ! Un grand merci aux entraîneurs de l'AAAL qui nous ont conçu de mains de maître un parcours cross très sympa, avec plusieurs boucles, demi-boucles et rubalises partout comme pour les grands, svp ! Et le top-départ était donné par le président avec un coup de pistolet !

« J'ai participé avec mes deux garçons, Gaspard (9 ans) et Baptiste (12 ans). Il s'agissait de leur première participation. Arrivés en traînant les pieds et repartis enthousiastes (et vainqueurs). Tout est dit, ils ont gagné leur première course et ils voudront certainement recommencer l'année prochaine. C'est une initiation sympathique et conviviale et je recommande aux AAALiens de participer en famille à cet événement. Sauf aléa, nous devrions participer en 2018. »
Témoignage de François Chambellant.



PIQUE-NIQUE PUNCH BBQ APRÈS-MIDI CRÉATIVE

Quel intitulé pour un événement hors-norme cher à l'AAAL ! :)
L'idée ? Rassembler les adhérents et leurs familles pour un midi pique-nique et un après-midi convivial. Dans les faits : place au punch'man du jour : Alain Soris ! Des doses gigantesques mais qui suffirent juste-à-peine à satisfaire nos hôtes... Qui dit aaliens dit épicuriens... :)
BBQ, spécialités des uns et des autres et vins chics ont défilé ce dimanche midi là, voire même cet après-midi là... :) Le soleil nous a fait l'honneur d'être des nôtres, diverses activités se sont organisées dans le parc pour le plaisir de tous comme du maquillage pour les enfants ou encore la fameuse slackline, le fil tendu entre 2 arbres pour jouer aux équilibristes.
Un plaisir pour tous de se rencontrer ou se revoir, un dimanche simple et convivial, merci à tous pour votre participation.



L'envers du décor d'une course locale : passez de l'autre côté de la barrière !

Petite course locale, les 10km de l'Horloge, à Tassin, attire plus 800 coureurs sur le 10km. Ils se remportent en 31'20". Pour la seconde fois, une course 100% féminine de 5km est également organisée avant le départ du 10km. Cette année, 80 femmes ont participé.

L'organisateur de la course n'est autre que notre partenaire d'équipement, Terre de Running. C'est dans le cadre de ce partenariat que l'AAAL déplace ses troupes pour aider à l'organisation : remise des dossards, t-shirts, sacs coureurs, poses de panneaux et balisage le samedi puis le dimanche, le jour J, signaleurs, ravitaillements, gestion de l'arrivée... L'événement ayant lieu mi septembre, 15 jours avant le Run In Lyon, les

aaaliens vivent souvent cette participation à l'organisation comme un échauffement : une belle prépa pour l'organisation du Run In Lyon ;)

Près de 40 aaaliens ont répondu présents cette fois-ci et l'événement s'est déroulé comme sur des roulettes.

Un grand merci à tous pour votre investissement, vous avez encore une fois, permis à cette course d'avoir lieu et surtout de se dérouler dans les meilleures conditions. On ne le dira jamais assez : sans bénévoles, pas de courses. L'AAAL touche une rétribution financière mais l'objectif pour nous n'est pas là. Soyez fiers d'être finishers-organiseurs d'un événement sportif local.

« Un petit mot de remerciement pour votre mobilisation de ce week-end. Encore une fois, la course a été une grande réussite grâce à vous tous. Les retours sont positifs et tout s'est bien déroulé. On compte sur vous l'année prochaine ! Encore merci. » Olivier Ange, Terre de Running

« Au nom de l'organisation, je remercie l'ensemble des AAAL pour leur aide samedi et dimanche derniers pour le bon déroulement des 10km de l'Horloge. » Patrick, dirigeant de Terre de Running.

LE TÉMOIGNAGE DE MILA



Avais-tu déjà été bénévole sur le 10km de l'Horloge ?
C'était une première expérience pour moi sur cette course.

Qu'as-tu fait cette fois-ci ?
J'occupais le poste de signaleur.

Comment as-tu vécu cette journée ? Est-ce que cela t'a plu de découvrir l'envers du décor d'une

course locale ?

Je connaissais déjà l'envers du décor car je suis bénévole depuis 3 ans pour courir pour elles. Cependant ce fut une belle journée, pleine de joie et de gaieté... Une super équipe et organisation. à refaire.

Conseillerais-tu aux coureurs de venir aider ?

Je pense qu'il faut vivre au moins une fois cette expérience. Cela permet de se rendre compte de l'énorme travail tant au niveau organisation que préparation.

Reviendrais-tu pour aider de nouveau pour donner un coup de main ?

Ce sera pour moi un plaisir d'offrir mon aide :)



BÉNÉVOLAT : RUN IN LYON

Cette année encore, et cela pour la 23^{ème} année consécutive, l'AAAL s'est engagée pour aider à l'organisation du Run In Lyon et permettre à 33 000 coureurs de parcourir notre belle grande ville.

Notre rôle principal : piloter les 800 bénévoles qui encadrent la course. Au programme, entre autres : recruter les bénévoles à l'aide de l'association Oxygène puis les répartir sur les différentes missions à tenir le jour J et enfin les encadrer les 3 jours de la manifestation.

Nous étions plus de 130 adhérents de l'AAAL à répondre à l'appel sur les 3 jours du vendredi au dimanche, un grand merci à tous, vous avez fait de cet événement un vrai succès.

Faire partie de l'organisation d'une manifestation sportive aussi importante est une véritable aventure, c'est la grande fête du running à Lyon et l'AAAL se doit d'être présente. L'AAAL touche une contribution importante pour ce travail mais nous ne le répéterons jamais assez, nous n'y allons pas pour cette raison-là mais parce que sans bénévoles, il ne peut pas y avoir de course. Nous sommes convaincus que nous devons, chacun d'entre nous, nous rendre disponibles au moins une fois par an pour passer de l'autre côté de la barrière et aider à l'organisation. Ainsi le jour où nous re-basculons du côté des coureurs, nous nous rendons davantage compte de l'importance des bénévoles et de la chance que nous avons de les avoir à nos côtés.

Les 10 missions, si vous l'acceptez :



1. vérification des certificats médicaux



2. distribution des dossiers



3. point info



4. remise du t-shirt coureur



5. course enfants



6. consigne bagages



7. sas de départ



8. Ravitaillements courses et finaux



9. Signalement parcours



10. Arrivée Remise des médailles Anti-dopage

SAVE THE DATE : 7 octobre 2018 ;)



LE RIL DE PASCALE

Pascale, était-ce la première fois que tu participais au ril en tant que bénévole ?

Oui c'était la première fois, après avoir couru plusieurs fois le semi marathon, c'est aussi une belle façon de participer.

Sur quelles missions étais-tu ?
J'étais à la remise des T-Shirt.

Est-ce que cela t'a plu ?
Beaucoup ! C'était très bien rodé, on a tout de suite été opérationnels.

Avais-tu déjà été bénévole sur une autre course ?
Non, pas en course à pied.

Que retiens-tu de cette expérience ?
C'était intense mais très sympa. Je mesure bien le travail que cela représente en amont.

Rempiles-tu l'année prochaine ?
Avec plaisir oui.



par Pascale Suzon

CHALLENGE CLUB 2017

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 au challenge 2017



14 janvier
Nuit blanche du Pilat



4 mars
Trail des Cabornis



25 mars
Ekiden de Lyon



14 avril
Heure sur piste



30 avril
10 km de Chassieu



marathon
Au choix



25 juin
Trail en Aubrac
(13, 18 ou 30 km)
sortie club



3 septembre
Les Foulées du petit prince,
Charvieu-Chavagneux



15 octobre
Marathon Amsterdam
sortie club



19 novembre
Foulée Venissiane



10 décembre
Cross du mamelon
ANNULÉ

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.

Les règles de calcul du challenge sont détaillées sur le site www.aalyon.fr

RÉSULTATS du challenge club 2 0 1 7

Challenge féminin

- 1 JULIANA CARBONEL** 99 POINTS
- 2 SOPHIE CAMUS** 65 POINTS
- 3 SANDRINE CASTILLE** 63 POINTS

Challenge masculin

- 1 YANN COUTTY** 148 POINTS
- 2 OLIVIER ENGEL** 147 POINTS
- 3 VINCENT CHARROIN** 118 POINTS

Classement féminin

- SÉNIOR VALÉRIE BONNARDEL** 60 POINTS
MASTER 1 SOLÈNE HIBOU 45 POINTS
MASTER 2 CHARLOTTE PLOUVIER 34 POINTS
MASTER 3 GEORGETTE ACHILLE 17 POINTS

Classement masculin

- ESPOIR QUENTIN GINOT** 34 POINTS
SÉNIOR ALAIN BOCCATO 85 POINTS
MASTER 1 DAVID MARIAC 93 POINTS
MASTER 2 BERNARD PEUCHOT 77 POINTS
MASTER 3 JEAN-CLAUDE VIEUGUÉ 70 POINTS
MASTER 4 MAKHLOUF BELHAMMEL 11 POINTS



Pas de cumul de podium



NUIT BLANCHE DU PILAT

Nous sommes le 14 janvier, le lendemain de l'Assemblée Générale de l'AAAL et c'est déjà reparti pour la nouvelle saison avec la nuit Blanche du Pilat, 1ère course au challenge !

Il fait froid et monter à la station du Bessat dans les forêts enneigées du Parc Naturel du Haut Pilat dans la Loire, pour ce trail blanc nocturne, a un petit air de Saintélyon en version ultra court car ici, il ne s'agit « que de » 14 km à parcourir avec nos frontales !

L'habituel covoiturage aalien se met en route et nous voilà partis pour le Bessat. Il neige et comme prévu, il fait (très) froid !

23 aaliens se retrouvent sur la ligne de départ. Chaussures de trail, yacktracks au pied, bonnet et frontale, l'aventure commence ! Dès le départ de la course, l'ambiance particulière de cette nuit dans la neige est féérique. Nous gambadons à travers des chemins très sympas et le froid se fait vite oublier... Le vin chaud à l'arrivée n'est quand même pas de trop ! ;)

A noter d'excellentes performances d'aaliens comme Yann Coutty qui arrive 17ème dans sa catégorie (SEM) en 1h09, suivi de près par Jean-Sébastien Lyonnaz, notre stéphanois en terrain connu qui termine 17ème dans sa catégorie (M1M) en 1h16 suivi d'Olivier Engel en

1h19. Côté filles, Sophie Camus explose les compteurs en arrivant 8ème SEF en 1h26, suivie de Valérie Bonnardel en 1h29, 26ème SEF puis Cécile Sacco 38ème V1F en 1h40, bravo à tous d'avoir bravé le froid !

les résultats

Vous pouvez flasher ce QR code pour accéder à la page de résultats.



LA NUIT BLANCHE DE JEAN-SÉBASTIEN

Qu'est-ce qui t'a poussé à t'inscrire à la nuit blanche du pilat ?
C'est ma course fétiche, je suis de la région !

Comment t'es-tu préparé ?
Pas de préparation spécifique car je suis en terrain connu. Et courte distance. C'est une sorte de gros cross...

Raconte-noustacourse, comment l'as-tu vécue ?

Comme d'habitude, magique et difficile... Avec de la neige fraîche ! Et des flocons... Mais aussi l'impression de ne pas avancer... Et il faisait très froid, y compris avant le départ.

La conseillerais-tu ?
Oui à 300% !

Quels sont tes prochains objectifs ? Pas d'objectif spécifique pour le moment... peut-être un marathon au printemps.

les coureurs

NOM : Jean-Sébastien Lyonnaz
ÂGE : 45 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon 6^e
ENFANTS : 2 boys de 8,5 et 11 ans
VILLE D'ORIGINE : La Meilleure
PROFESSION : Dans la finance, je gère les actifs financiers du Groupe April
NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 4 ans

COURSE PRÉFÉRÉE : Saint-Lyon, Lyon Urban Trail, Nuit Blanche du Pilat
TYPE DE COURSES PRÉFÉRÉES : plutôt traileur sur des distances moyennes
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 1h26 sur le semi de Nice Cannes
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : football, snowboard
PHRASE QUE TU AS ENVIE DE DIRE AUX AUTRES AALIENS (CONSEILS, CITATION...) : Ne pas oublier le plaisir / Se mettre trop de pression pour une course est contre productif...



LA NUIT BLANCHE D'ANTOINE

Qu'est-ce qui t'a poussé à t'inscrire à la nuit blanche du pilat ?

J'ai fait connaissance avec cette course en regardant le programme du challenge 2017. J'avais déjà couru de nuit (2 fois la SaintéSprint) mais jamais sur la neige alors je me suis dit « Pourquoi pas ? »

Comment t'es-tu préparé ?

Pas vraiment de préparation spécifique si ce n'est nos belles collines lyonnaises. Merci à la Croix-Rousse et à Fourvière !

Raconte-nous ta course

Avant la course, l'échauffement ! J'ai fait l'erreur d'avoir la prétention de m'échauffer avec Vincent Charroin. Pour

résumer, j'étais chaud, très chaud voire même trop chaud... Pour ce qui est de la course, les sensations n'étaient pas là et ça a été dur. Frustration aussi de ne pas pouvoir sortir de la trace pour courir à son rythme sous peine de doubler les efforts. Sinon, c'est impressionnant de courir sur ce tapis feutré au milieu de la forêt, c'est une sensation unique. Le meilleur moment : le départ avec toutes les frontales et l'ambiance, l'arrivée aussi pour la satisfaction de l'avoir fait.

La conseillerais-tu ?

Je ne sais pas, c'est assez particulier comme type de course mais je suis très content

de l'avoir courue au moins une fois.

Quels sont tes prochains objectifs ?

Trail en Aubrac sur le 30km et le marathon du Beaujolais en novembre.



les coureurs



ANTOINE LOUP

ÂGE : 39 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon
VILLE D'ORIGINE : Auxerre
ENFANTS : oui, un petit garçon qui va bientôt avoir 3 ans
PROFESSION : Ingénieur de formation et cadre à la SNCF
NOMBRE D'ANNÉES À LAAL : 2
COURSE PRÉFÉRÉE : 9 clochers
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : Trails entre 15 et 30 km

QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : Trail givré 2016 (07/02/2016) 2h12min55s / 9 clochers 2016 (09/10/2016) 2h27min9s / 10 km de Chassieu 2017 (30/04/2017) 43min31s
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : Repas en famille et entre amis
PHRASE QUE TU AS ENVIE DE DIRE AUX AUTRES AALIENS (CONSEILS, CITATION...) : Carpe Diem



LE TRAIL DES CABORNIS

Le 4 mars dernier, 38 aaliens ont répondu présents sur le 10 km du Trail des Cabornis ! Photo du podium du club le plus représenté à l'appui, nos coureurs ont bravé les fortes bourrasques de vent et le déluge, pour se rendre dans la petite ville historique de Chasselay.

Au programme un trail mont d'oréen 100% nature qui nous fait revenir dans le passé au travers des cabornes, que

les bergers, cultivateurs et vigneron ont construit pierre par pierre au fil du temps pour s'abriter des intempéries, manger ou se reposer, soigner les bêtes, entreposer les outils. Pour quelques nuits ou pour une saison, quelquefois pour y vivre au quotidien.

La pluie ne nous a pas rendu la découverte facile, elle a fini par cesser ! Avec ses quelques 500 mètres de dénivelé, le

plaisir (pour les plus aguerris) des descentes dans la gadoue ou sur terrains rocailleux ruisselants n'a en rien été gâché ! Les 300 coureurs et les tout aussi sympathiques que vaillants joëleteurs et joëletés ont bien mérité le bon jus de poire local offert à l'arrivée. Pendant que de nouvelles recrues amicaliennes faisaient leur baptême trail, Juliana nous a décroché un nouveau podium !





LE TRAIL DES CABORNIS DE CAMILLE

En entrant au club et ressentant une progression de mes performances, je voulais savoir ce que j'avais dans le ventre et en même temps j'avais peur de me rater. Finalement j'ai suivi quelques Aaal-iens/iennes que j'affectionne particulièrement et qui m'ont accompagnée pour me jeter à l'eau sur des courses comme les foulées Vénissianes (10km) et le trail Givré (24km). Mais pour le trail des Cabornis j'avais confiance en moi, je me sentais à l'aise après avoir fait mes preuves sur le Givré.

Le trail des Carbonis est un parcours qui ressemble à celui que je répétais quand je courais en solo dans mon coin natal, où on arrive en haut d'une bute avec une petite chapelle et une vue incroyable sur l'horizon. J'ai immédiatement saisi l'occasion de m'inscrire pour retrouver un peu de mon chez moi et m'évader de la ville. Le fait qu'on s'inscrive en groupe a alimenté davantage ce plaisir. Puisque c'est ce type de parcours que je pratiquais seule avant de venir au club je me sentais prête, mais j'ai largement profité aussi des sorties du dimanche dans les Monts d'Or.

Je voulais a priori suivre Xavier avec qui j'avais fait quelques

entraînements récemment. Avec le monde, je ne l'ai pas en vue au départ, j'ai donc tout de suite accéléré la cadence pour espérer le rejoindre. Je ne baissais pas le rythme pour diminuer la distance entre nous deux et au final il s'est retrouvé derrière moi sans que je m'en aperçoive. Je parlais avec un objectif de 1h00 et j'ai fait 1h02 avec finalement un très bon classement. J'ai aimé la totalité du parcours, le cadre et le profil. Le meilleur moment qui me revient était à la sortie de la forêt, sur le dernier kilomètre, je courais à côté de la première Joelette et les ai encouragés comme une folle ! L'excitation de la fin !

Moi, c'est bien de loin le trail que je préfère à un 10 km route/ plat. Cette « courte » distance n'empêche pas de travailler l'endurance en dénivelé et le mental (un ingrédient magique !) puisqu'il se résume par une grande montée puis une grande descente. Je referai cette course sans hésiter, c'est un de mes parcours de cœur ! A faire & refaire !

S'en est suivi l'ekiden de Lyon 3 semaines après, qui illustre définitivement l'esprit d'équipe du club ! C'était ma dernière

semaine à passer avec le club je me suis donc donnée à fond avec mon meilleur temps sur un 10km à la clé. Une progression croissante de septembre à avril ! J'aimerais à présent utiliser mes performances acquises pour m'épanouir dans d'autres sports, tout en maintenant un entraînement de running sérieux mais plus modéré. J'ai commencé à prendre des cours de natation et me faire la main avec le vélo route ;)

*Mon inscription au club
Je me suis inscrite sur un coup de tête au club, tout de suite après avoir emménagé à Lyon, où je ne connaissais personne. J'ai grandi dans un petit village, loin des clubs de sport. J'étais réticente à en rejoindre un de peur de ne pas y avoir ma place et devoir affronter un échec. Mais je me suis lancée, après un échange par mail avec Vincent je vous ai rejoints à cette fameuse porte Stalingrad le 6 septembre et l'inscription a suivi. Ce jour là c'était un 3 * 2500 je m'en souviens, j'essayais d'accrocher les talons de Paco pour ne pas rater une miette de ses conseils. La diversité des personnalités des coureurs et l'excellent compromis rigueur - convivialité des entraînements m'ont séduite. A cela s'est ensuite ajoutée l'amitié.*

les coureurs



CAMILLE
POESY

ÂGE: 22 ans
VILLE D'ORIGINE: Helling (si si ça existe et c'est en France ! Mais il faut zoomer)
PROFESSION: Etudiante en modélisation des systèmes écologiques
AU CLUB DEPUIS: 1 an pour l'instant
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS: Bénévolat Run in Lyon : j'ai aimé découvrir l'envers du décor d'une grande course et me sentir utile.

COURSE PRÉFÉRÉE: Trail des Cabornis, Trail Givré, Jogging d'Oster
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE: Trail pour le côté nature et diversité du profil. Distance ~ 20km : moins de pression au départ que pour un 10 !
CITATION PRÉFÉRÉE: Courir n'empêche pas de partir à point !
AUTRES SPORTS ET LOISIRS: Natation, vélo, ultimate, volley, ski



LE 10KM DES CABORNIS DE JULIANA

Inscrite à la dernière minute malgré le mauvais temps annoncé, j'étais très contente de pouvoir participer à cette course du challenge et de retrouver de nombreux AAALiens, Tête d'Or et Parilly.

Mon objectif principal de la saison était le championnat de France de semi-marathon à Bourg-en-Bresse une semaine après. La distance de 10 km était idéale pour pouvoir récupérer à temps. J'ai profité du plan d'entraînement du club pour le semi avec reprise de la vitesse en janvier et vitesse spécifique semi en février. Je revenais aussi d'une semaine ski de fond en famille et j'ai senti que j'étais très en forme sur les derniers entraînements.

C'était la première fois que je faisais une distance si courte en trail et j'ai bien apprécié ce format. Une montée, une descente, ça passe vite ! Pas le temps de trouver le temps long et de se demander ce que l'on fait là... Le plus dur, c'est de démarrer par une montée. Au départ, quelques filles sont parties très vite, je n'ai pas cherché à suivre et je les ai doublées un peu après. Ensuite, j'ai fait le reste de la montée en tête chez les féminines. A la fin de la montée, je me suis motivée en essayant de rejoindre les AAALiens juste devant. Le

début de la descente était très glissant... J'ai mis un peu de temps pour être en confiance avec ce terrain boueux, puis j'ai accroché deux coureurs qui avaient l'air de bien descendre, ça m'a beaucoup aidée. A ce moment de la course, l'objectif était de tenir la place. Je garde

Je garde un très bon souvenir de cette belle et longue descente, et de l'arrivée à Chasselay.

un très bon souvenir de cette belle et longue descente, et de l'arrivée à Chasselay avec les copains qui attendaient sur la ligne d'arrivée. Le podium m'a fait chaud au cœur avec les applaudissements chaleureux d'une cinquantaine d'AAALiens, une belle ambiance ! C'est une très belle course, une ambiance sympa avec plusieurs distances,

idéale pour une reprise de début de saison, à conseiller donc. La course suivante était le semi de Bourg-en-Bresse une semaine après, le « vrai » objectif. J'avais bien récupéré des Cabornis, les conditions étaient idéales et j'ai même fait mieux que mon objectif initial avec 1h27 au final. Le prochain gros objectif de 2017 sera le marathon d'Amsterdam.



JULIANA
CARBONEL

ÂGE: 37 ans
VILLE D'ORIGINE: le pays du fromage, Maroilles (Nord)
AU CLUB DEPUIS: 12 ans
ENFANTS: Zéphyre (8 ans) et Melchior (6 ans)
PROFESSION: chargée d'études à l'Agence de l'eau
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE: j'aime varier, une préférence pour les courses entre 20 et 30 km (ni trop long ni trop court).

COURSE PRÉFÉRÉE: j'ai beaucoup aimé le trail en Aubrac cette année avec ses très beaux paysages et un profil assez roulant dans l'ensemble. Et la course préférée de l'hiver, la Saintexpress !
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS: semi 1h27 (Bourg-en-Bresse, 2017) – marathon 3h15 (Annecy, 2014)
AUTRES SPORTS OU LOISIRS: Vélo de route

les coureurs



60 AAALIENS À L'EKIDEN DE LYON

L'Ekiden fait son apparition à Lyon en 2016 porté par LSM, Lyon Sport Métropole, club ami de l'AAAL. Rapidement, nous cherchons à les aider à "faire prendre la mayonnaise" pour que l'Ekiden soit un succès. En 2016, nous leur permettons de communiquer dans notre amicalien et en 2017, la commission courses décide de mettre cette course au challenge ! Cerise sur le gâteau : la course sera offerte par le club aux adhérents.

Le succès est immédiat, les aaliens se précipitent et nous inscrivons 10 équipes soit 60 personnes à l'Ekiden ! Quand on vous dit qu'on se déplace en nombre... D'ailleurs, faut-il préciser que nous étions le club le plus représenté ? Connaissant un peu les aaliens, l'organisateur LSM nous réserve un magnifique lot : 2 cartons de Côte du Rhône de Guigal !

A noter également le beau podium féminin de nos "hirondelles" du jour : Nathalie, Delphine H, Stéphanie C, Juliana, Valérie et Solène ! Elles terminent le marathon en 3'07.

Quant aux hommes, une très belle équipe constituée de Yann C, Alain B, de David, Pierre F, Tristan et Olivier D, termine en 2h33.

Un très joli parcours au sein du parc de Parilly où l'on se croise plusieurs fois, et les relais se passent à l'intérieur du stade du Rhône sous des tornades d'applaudissements.

Nous sommes en plus très fiers de montrer nos nouvelles tenues fraîchement arrivées ! Avec nos prénoms au dos, ça décoiffe... (mais ça ne fait pas courir plus vite comme dirait un certain Georges...pour ne pas le citer !)

Lors des podiums, les organisateurs nous remettent également des petites boîtes d'insectes "apéros" qui plaisent plus ou moins bien à nos athlètes préférés mais qui laissent de sacrés souvenirs : de belles grimaces que j'aurais dû capter pour vous les faire partager, promis, si l'occasion se présente, je dégommerai cette fois-ci mon appareil photo !



les coureurs



SOLENE HIBOU

ÂGE : 42 ans
VILLE D'ORIGINE : Strasbourg
VILLE D'HABITATION : Lyon 4
PROFESSION : Consultante en recrutement
FAMILLE : Merlin (13) et Esther (10)
AU CLUB DEPUIS : 3 ans ?
TYPES DE COURSE PRÉFÉRÉS : semi marathon, marathon, trail roulant ...
AUTRES SPORTS ET LOISIRS : Yoga, littérature, Mojito



UNE HIRONDELLE TÉMOIGNE

Solène, qu'est-ce qui t'a motivée à t'inscrire à la course ?

En réalité j'ai un peu hésité : le début d'année 2017 a été compliqué pour moi, je me suis blessée à la hanche. J'ai laissé traîner (et empirer) une blessure qui a commencé l'été 2016. Comme j'avais encore une ou deux courses en vue pour le 2nd semestre, j'ai minimisé la douleur (erreur) jusqu'à la fin de l'année. Bref, fin décembre, ma hanche sonne l'arrêt de la récré et m'impose plusieurs semaines de repos. Dur dur... Du coup je ne savais pas trop si l'idée était bonne de m'inscrire à l'Ekiden, mais elle était bien tentante ! Courir en équipe, retrouver les amis de l'AAAL, et puis la campagne de recrutement de Juliana a achevé de me convaincre !

Avais-tu des appréhensions particulières ?

Un peu, même si mes coéquipières ont été très sympas en me proposant la distance la plus courte (7km). J'ai eu un peu peur que ma douleur ne se réveille... et peur de décevoir les copines, surtout qu'avec Juliana, Valérie, Delphine, Nathalie et Stéphanie, le rythme promettait d'être soutenu ! Nous avons décidé de baptiser notre équipe "Les hirondelles" pour saluer l'arrivée du printemps.

Comment t'es-tu préparée ?

Compte tenu des circonstances, je me suis imposé un entraînement hyper ambitieux... en fait j'ai dû faire 3 footings de 30 min à tout casser dans les 15 jours qui ont précédé la course.

Raconte-nous ta course !

Beaucoup de monde au parc de Parilly ce matin-là ! Plus



que la course elle-même, ce que je retiens avant tout de cette journée, c'est le plaisir de retrouver les amis du club, de reprendre des nouvelles des uns et des autres... ça manque vite quand on est privée d'entraînement ! Ensuite une course en relais demande un peu d'organisation et de vigilance pour ne pas rater son tour ! En ce qui me concerne je pars en dernier, ce qui me laisse le temps de m'échauffer en encourageant les valeureux aaliens et aaliennes, nombreux ce jour-là. Juliana et Nathalie, qui ont démarré la course si ma mémoire est bonne, ont toutes les deux fait de très bons temps. L'heure approche, je gagne la ligne de départ / arrivée et je guette Valérie et le précieux témoin à attraper, le cœur battant. Evidemment je pars un peu vite (un vieux défaut), même si je ne me suis pas trop fixé de vitesse-cible. Je parviens à maintenir une allure raisonnable, le parcours est sympa et j'entends au milieu de ma boucle les encouragements de Paillette, Yamina, Olivier... qui me donnent le sourire. Evidemment la fin de parcours me demande un peu plus de courage, mais je n'ai que 7 km à faire et ma hanche se tient à carreau. Un virage un peu

sévère, une ou deux bosses et déjà la ligne d'arrivée se profile, j'accélère et franchis la fameuse ligne au bout de 34mn de course. Evidemment ce n'est pas un chrono sensationnel, mais quel plaisir d'avoir pu courir et accrocher un dossard à nouveau, et avec les copines ! Et malgré un début de journée un peu gris, même le soleil est finalement venu se joindre à nous. Enfin, surprise, nous accrochons valeureusement une troisième place féminine ! Merci encore Stéphanie, Valérie, Juliana, Delphine, Nathalie !

Comment as-tu géré la récupération ?

Disons que l'Ekiden sans douleur a plutôt marqué le début de la reprise de l'entraînement, après deux mois et demi d'arrêt.

As-tu envie d'en refaire un ?

Oui ! J'avais déjà fait une course en relais par le passé (L'Ultra-Boucle-de-La-Sarra, chouette souvenir dans la catégorie Idée-à-la-Con) et je trouve que cela crée vraiment une belle émulation, l'envie de ne pas décevoir ses coéquipières est un bon moteur et l'esprit d'équipe est vraiment sympa.

L'HEURE SUR PISTE

L'Amicalien #68 | Heure sur Piste



C'est un vendredi du mois d'avril 2017, il fait beau et c'est tant mieux car ce soir c'est l'Heure sur Piste au stade du Rhône de Parilly. L'objectif de la version nocturne 2017? Faire un maximum de tours en 1h et éventuellement, finir le barbecue !

Sport et convivialité, comme d'habitude en fait. Même s'il s'agit bien d'une discipline officielle et classante de la Fédération Française d'Athlétisme avec juge, chronométreur et starter, l'Heure sur Piste sait rester super conviviale avec son barbecue, ses supporters tout au long de la piste, des photographes et la Fanfare CacoPhoniE qui rebooste à chaque passage. Pour 2017, l'AaAL avait souhaité rendre visible et attractive cette discipline atypique

à un plus grand nombre de personnes. Pari réussi avec 70 participants et la présence d'Evelyne Decullier de Chassieu comme invitée d'honneur et du super parrain de l'évènement, Sylvain Denis. Tous ont pu prendre la piste sans se gêner grâce aux départs différés et organisés en 3 sessions.

Le record de cette édition détenu par Jérémy Peixoto de l'asptt de Clermont est de 46 tours soit 18.72km au compteur.



L'Amicalien #68 | Heure sur Piste



L'HEURE SUR PISTE DE DAVID.....

Le principe de l'heure sur piste m'était complètement inconnu avant que je ne m'inscrive à l'AaAl il y a 2 ans. Plutôt éloigné du milieu de l'athlétisme, j'étais intrigué par les discussions enflammées sur cette épreuve "initiatique". Le nouvel horaire en semi-nocturne et l'ambiance musique-barbecue-aaal qui s'annonçait pour cette nouvelle édition m'ont définitivement décidé !

Le jour J, mon objectif est d'atteindre la distance de 14,5km pour une heure de course, soit une vitesse équivalente intermédiaire entre mes temps sur semi-marathon et 10km.

Juliana participe à cette série avec le même objectif et nous décidons de courir ensemble. Juliana part vite, et au bout de quelques tours, ma capacité à tenir cette cadence pendant 1 heure me semble ... improbable ! Nous ralentissons alors progressivement et nous alternons la "pôle position" tous les 2 tours. Au bout de 30

minutes, avec la fatigue, nos relais sont moins réguliers mais notre doublette demeure très efficace pour le mental !

Vincent me hurle "La Corde !" pour que je tende mes trajectoires. Ma complète inexpérience en course sur piste me faisait m'éloigner de cette fameuse corde, et gaspiller ainsi quelques précieux mètres à chaque tour... grand principe à connaître pour les novices !

La course dure, les minutes sont longues et les encouragements des collègues des séries suivantes nous font du bien. J'encourage au mieux les autres participants que nous doublons et qui eux aussi tirent la langue. A la 55ème minute, porté par la fanfare, l'ambiance au top et le dénouement proche, j'accélère légèrement l'allure jusqu'à l'HEURE fatidique et une distance de 14,79km.

Cette course est beaucoup plus ludique que je ne le pensais, a fortiori en courant à plusieurs sur le même rythme. Les petits lumignons, la musique, l'ambiance entre les participants ont rendu cette épreuve pour moi mémorable. Vivement l'année prochaine pour une nouvelle édition !

Petite astuce technique pour les novices : ne pas utiliser la fonction Gps de la montre pour mesurer la distance mais plutôt la fonction "compte tours".



..... ET AURÉLIE

Je dois d'abord avouer que c'est davantage sur un malentendu mais une franche envie d'amical barbecue nocturne dans un stade d'athlétisme, que j'ai signé pour l'Heure sur Piste.



Une semaine avant The event, j'ai tout de même pris soin de m'enquérir de quelques détails

pratiques qui m'ont moins sportivement motivée que poussée à me dire « Dans quoi tu t'es encore fourrée !? ». Se lancer en deuxième partie de soirée (inscription tardive oblige) pour tourner en rond en mode « inutile de comparer avec tes autres courses, ni trop vite ni trop lent, faut que ça tienne pendant une heure », je n'ai pu m'empêcher de penser « mais pourquoi es-tu si méchante avec toi pour t'imposer ça une fin de semaine ». Me voilà finalement arrivée au stade alors que le premier groupe avait déjà pris le départ. Encourager certains coureurs ne m'a fait que me conforter dans l'idée que j'allais souffrir, pendant que les sourires et la bonne humeur ambiante m'ont déstressée en me rappelant que je n'étais pas une athlète qui défendait son titre.

Une deuxième première fois à mon actif cette soirée-là : se poster à la table de ravito et au pointage, très sympathique expérience, tout du moins de mon côté car ma gaucherie et mon papotage ont pu affecter mon efficacité dans ces tâches essentielles pour les vaillants coureurs et performeurs. Et puis il a fallu y aller : objectif

12 km (parce qu'il fallait bien mettre quelque chose à l'inscription). Et là, oh miracle, pas de départ en furie, premiers 400m corrects mais ma montre s'était perdue en route.

Du 2ème au 4ème tours, j'ai cherché mes repères et veillé à ne pas faire péter le chrono des balaises en faisant la neuneu dans leur couloir. 5ème tour, pendant que les vrais athlètes en étaient déjà à leur 7ème voire plus ! Ah merci les entraînements, sans rire ni fayotage, j'ai eu la sensation de maintenir une allure décente, troisième première fois de la soirée !

L'agréable sensation du revêtement synthétique, les chaleureux encouragements, les petits lumignons et la fort sympathique fanfare m'ont ensuite portée vaillamment vers la fin de cette mémorable amicalienne heure sur piste !

Une joyeuse et arrosée 4ème session en bouquet final ! A refaire et à conseiller sans aucune hésitation ! Mais avec l'espoir de goûter cette fois-ci le 'barbec' et surtout la bière !

les coureurs



DAVID MARIAC

VILLE D'ORIGINE : Saint Etienne
PROFESSION : manager Achats à la SNCF
AU CLUB DEPUIS : 2 ans

POURQUOI L'AAAL : pour les entraînements des mardis et jeudis au parc de la tête d'or, de vrais moments de décompression qui coupent la semaine !

COURSES PRÉFÉRÉES : les courses nature dans le Beaujolais, avec des beaux paysages, une convivialité au top et ... des inscriptions la veille !

TYPE DE COURSES : trails courts, plutôt la nuit.

les coureurs



AURELIE BOUCHEX-BELLOMIE

AGE : bientôt 38
PROFESSION : Coordinatrice de projets dans l'énergie solaire...ça a l'air d'en jeter mais en fait je suis en train de tourner la page.

AU CLUB DEPUIS : 1ère année seulement

COURSE PRÉFÉRÉE : cross des papillotes ou l'Aubrac, ou le semi d'Anney ou...non en fait c'est trop dur de choisir

CITATION PRÉFÉRÉE "Savoir partager son temps c'est savoir jouir de la vie"

QUELQUES TEMPS : 46'15 -10km Ozon courir 2017/ 46'08 - 10 km marathon Ekdien 2017 /1h44'56 -semi d'Anney 2017

AUTRES SPORTS OU LOISIRS : vélo, natation, sorties nature ou culture, bières et plus si affinités



10 KM DE CHASSIEU

Le 30 avril ont eu lieu les 10km de Chassieu sous une belle journée ensoleillée pour le plus grand plaisir de notre amie et partenaire Evelyne, responsable de l'organisation de la course !

Un peu comme notre Heure sur Piste, les 10km de Chassieu, qui ont eu lieu 15 jours après, ont bénéficié d'une belle météo pour un mois d'avril... Enfin belle, plus ou moins, car un fort vent que nous nous prenions de face dans la fameuse grande ligne droite, a empêché les vainqueurs du jour de battre le record de l'année dernière de la course de 32'20. Du moins c'est la raison qu'a

trouvé le 1er pour expliquer pourquoi il était arrivé en 33'11 seulement :)

Côté club, nous étions 24 aaliens sur la ligne de départ, et d'arrivée :) Après avoir retiré un joli sac à dos, nous voilà partis pour 2 boucles similaires dans les rues de Chassieu. Il fait doux et mis à part ce vent fort, nous nous promenons gaiement au travers des habitations de Chassieu puis le long du stade. L'ambiance est conviviale et lyonnaise, nous nous mélangeons à tous les autres clubs de la région (Tassin, Meyzieu, Oullins, Caluire, Feyzin...). Le niveau est assez élevé : sur 400 inscrits, une poignée d'à peine 20 coureurs arrivent au delà de l'heure ! A Chassieu, on ne traîne pas ! :-)

D'ailleurs, fidèle à elle-même, Nathalie Robet ne

traîne pas et arrive première de l'AAAL en 43'53 et 4ème SEF. Clarisse Bay, 6ème SEF en 45'12 et Sandrine Castille 47'37, bravo les filles !

Du côté des hommes, Christophe Bougrain termine joliment en 40'21 suivi de Stéphane PUILLET en 41'03 puis Julien Perol en 41'08.

Félicitations à tous les participants !

LES 10 KM DE NATHALIE

Pourquoi Chassieu ? C'était un retour aux sources pour moi ! J'y ai vécu les cinq premières années de ma vie donc ça m'amusaient de participer aux 10km.

Ta prépa ? Pas assez à mon goût, je faisais 2 entraînements par semaine : le mercredi à Gerland pour le fractionné et un footing le week-end. J'aurais aimé en faire 3 mais avec le changement de travail (et accessoirement du nombre d'heures!), je n'ai pas réussi.

Ta course ? Le parcours m'a bien plu.

On devait parcourir deux boucles de 5 km. On est passé devant la maternelle où j'allais... Séquence émotions !

La dernière ligne droite sur la piste cyclable était agréable mais un peu longue avec le vent de face ! Heureusement on voit des maillots de l'AAAL à l'horizon, ça motive ! Les derniers 200m avec l'arrivée sur le stade et la vue du chrono motivent pour la fin.

Course à conseiller ? Oui !

C'est un parcours roulant à une période où il ne fait pas encore trop chaud.

Prochain objectif ? Le trail des capucins en Aubrac avec la sortie club !

les coureurs



NATHALIE ROBOT

ÂGE : 29ans
FAMILLE : un chat
VILLE D'ORIGINE : Lyon
PROFESSION : Kiné
AU CLUB DEPUIS : 5 ans

COURSE PRÉFÉRÉE : Val Lyonnaise (avec piscine à l'arrivée!), Marseille Cassis (avec la mer à l'arrivée !) et le viaduc de Millau
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : semi-marathon de Bourg-en-Bresse le 8/03/15 en 1h34 ; 10km de Chassieu le 30/04/17 en 43min53

AUTRES SPORTS OU LOISIRS : natation, ski
CITATION PRÉFÉRÉE : "Chi va piano, va sano e va lontano !"



JÉRÔME À CHASSIEU

L'idée de participer aux 10 km de Chassieu outre le fait que la course soit au challenge du club, est venue du groupe avec lequel je m'entraîne les mardis et jeudis soir. Nous nous sommes tous plus ou moins challengés pour nous inscrire et voir si nous pouvions améliorer le chrono que nous avons fait lors des 10 Km de St Priest.

Je n'ai pas vraiment prévu de préparation spécifique pour cette course. Ayant commencé à courir au club seulement depuis septembre, j'ai essayé d'être le plus assidu possible aux entraînements du mardi et jeudi soir de la Tête d'Or.

Ayant peu de course à mon actif j'ai été surpris par le fait que la course se déroule en 2 boucles. Je ne pensais pas que cela se faisait lors des courses hors stade. Néanmoins cela m'a permis de reconnaître le terrain et de mieux appréhender la fin de course jusqu'à ce que je cherche la ligne d'arrivée. En effet, l'arrivée se faisait dans un stade d'athlétisme et nous devons courir un 1/2 tour sur la piste afin de franchir la ligne d'arrivée. N'ayant pas repéré les lieux avant

les coureurs



JÉRÔME MARSILLAC

NOM : Jérôme Marsillac
 ÂGE : 39 ans
 FAMILLE : 2 garçons, Matys (13 an) et Ethan (10ans)
 VILLE D'ORIGINE : Villeurbanne
 PROFESSION : Commercial
 AU CLUB DEPUIS : 1 an
 COURSE PRÉFÉRÉE : TOUTES en s'amusant bien sûr :)
 QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 10 Km de Chassieu 30/04/17 : 44'43" et Semi-Marathon de Villeurbanne 19/03/17 : 1h43'
 AUTRES SPORTS OU LOISIRS : Tennis

le début de la course (erreur de débutant) j'avais accéléré pour mon finish beaucoup trop tôt. Cela a eu comme conséquence de finir sans vraiment accélérer voir même en décélérant.



Le second point marquant a été l'omniprésence du vent. Cela a été pénible dans les lignes droites où il y avait des rafales de vent latérales et de face. A aucun moment nous ne l'avons eu dans le dos ! Rrrr-hhhhh !!!!! C'est un parcours assez roulant, il y a de fortes chances que je participe de nouveau l'année prochaine et j'espère que les Amicaliens y seront également nombreux.

En début d'année, j'avais couru les 10 km de St Priest et le semi-marathon de Villeurbanne.

Mon prochain objectif ?

Courir à nouveau un semi-marathon et le finir dans de meilleures conditions physiques que celui de Villeurbanne. J'espère aussi pouvoir aborder bientôt des courses que je juge pour l'instant inabordables pour moi aujourd'hui.

DIMANCHE 1^{ER} AVRIL 2018
 Soyez révolutionnaires ! Défiiez la Route Napoléon !



GRENOBLE - ALPES
METROPOLE

WWW.GRENOBLE-VIZILLE.FR



SORTIE CLUB AUBRAC



Quelques 24 heures plus tôt le 24 juin 2017 aux environs de 8h, c'est dotés d'une petite collation, que 66 AaAliens prennent place à bord du car destination Aubrac, ce haut plateau volcanique et granitique situé aux confins de la Lozère.

Quelques pauses, photos, animations d'Alain et Bebel, derniers rappels de Delphine et Yamina, un beau panorama et un panneau 'Laguiole' aperçus derrière les vitres, un petit passage en mode Route de l'Impossible de notre aventureux mais non moins sympathique chauffeur, et nous voilà parqués en face des stands du Trail en Aubrac ! Nous sommes les seuls à débarquer en si grand nombre au cœur de la pittoresque commune de Nasbinals



devenue une référence en trail terroir-nature avec ses 8 courses de 9 à 55 km. Une fois la mission dossard accomplie, nous voilà repartis pour investir notre lieu de villégiature et surtout envahir la piscine du village vacances. L'ambiance Ibiza est ponctuée d'un magnifique plongeon de notre président et d'un joli duo de petites bombes au féminin, et se poursuit par l'apéro et une bonne tablée. Les plus raisonnables (réveil prévu entre 4h et 5h30...) ont pensé à ne pas se gaver et sont allés se coucher assez rapidement.

Le jour de la course est là et le beau temps aussi. Premier départ aux aurores pour notre duo de choc Dimitri et Benoit qui se lancent sur 55 km et 1654 m de dénivelé positif cumulé. Vers 8h, départ de la Cap' Aubrac avec ses 29 km et 799

m de dénivelé positif cumulé, puis c'est au tour du Trail des Corrals de démarrer pour 13 km. Enfin, départ du Trail des Capucins dont une partie des 18 km passe sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, le plus beau sentier du plateau.

" Véritable mer végétale, bois, forêts, alpages, chemins de transhumances et petits ruisseaux "

Coureurs du dimanche ou avertis n'auraient pu accéder à cette véritable mer végétale, ces bois, forêts, alpages, chemins de transhumances et petits ruisseaux, sans la compréhension des éleveurs qui acceptent de déplacer leurs troupeaux en ce début d'été pour l'organisation du Trail en Aubrac.

Difficultés, chutes ou fatigue ont su se faire oublier grâce aux douches ambiance camping et à la généreuse portion d'aligot local servie après course.





LES 18KM DE XAVIER EN AUBRAC



Depuis que je suis AaAlien j'ai presque toujours participé aux sorties organisées par le club, alors je n'allais sûrement pas rater celle-là avec la perspective de découvrir ce beau plateau d'Aubrac et ses chemins de Compostelle.

À fin de m'y préparer, j'ai seulement rajouté

quelques sorties un peu plus corsées dans les Monts d'Or. J'avais sagement opté pour le 18 km qui me semblait être le bon compromis parmi toutes les distances proposées. J'avais d'autre part pris connaissance des résultats de l'année précédente pour me donner une idée de mes possibles performances ou tout du moins du temps qu'il me faudrait pour parcourir la distance et conforter ainsi mon choix. Ainsi, me positionnant régulièrement dans la 1ère moitié du classement, le temps médian de 2016 étant autour des 2h05, je savais à peu près ce qui m'attendait...

Ma stratégie était de rester un peu en retrait de Jean-Claude (Vieugué), sans le perdre de vue cependant pour m'inspirer de sa plus grande expérience du trail mais au fil des km, je me suis rendu compte que Jean-Claude n'était pas dans sa forme habituelle et que je devais le dépasser et faire ma course... Puis je me suis retrouvé « à la bagarre » avec Fausto ...

Hormis quelques méchantes côtes, j'ai aimé le profil plutôt roulant, ces chemins qui sont une invitation à courir, voir s'égrainer les km sans que

le plaisir ne s'atténue. La fin du parcours fut plus difficile car de chemin il n'y avait pratiquement plus et il fallait chercher ses appuis au milieu d'une prairie qui n'en finissait plus.. Puis oh bonheur ! On retrouve un chemin digne de ce nom, ensuite, des clameurs vous indiquent que la ligne d'arrivée est proche ! Au final 1h44',

"Hormis quelques méchantes côtes j'ai aimé le profil plutôt roulant, prendre du plaisir sur ces chemins qui sont une invitation à courir, voir s'égrainer les km sans que le plaisir ne s'atténue."

nettement mieux que mes calculs théoriques, mais j'ai su après que les conditions 2016 n'avaient pas été les mêmes, qu'il avait beaucoup plu et j'ai alors repensé à cette fameuse prairie que nous avions traversée et qui avait très certainement dû se transformer en marécage... En fait, les marécages, c'est à la douche que nous les avons trouvés, de l'eau jusqu'aux chevilles...

La refaire ? Oui, pourquoi pas, mais alors pour tester la distance supérieure (30 km) pour encore plus de plaisir et, bien entendu je conseille ce trail pour ses paysages mais aussi pour son ambiance. Après l'Aubrac, je n'ai pas résisté à l'envie de refaire

pour la énième fois la Course des 2 Forts à Irigny, traditionnelle course de fin de saison se déroulant souvent dans les mêmes conditions de chaleur et qui permet d'évaluer sa forme d'une année sur l'autre... A l'heure où j'écris ces lignes et, ayant décidé cette année de jouer à fond le challenge, je participerai donc aux Foulées des Petits Princes début septembre puis aussi au marathon d'Amsterdam, mi-octobre. Ensuite on verra bien...

les coureurs

XAVIER BREDOUX

AGE: 64 ans

PROFESSION: Retraité et accessoirement trésorier de l'AaAL depuis 5 ans

ENFANTS: oui, 2 filles: Nina 33 ans et Camille 30 ans mais aussi 2 petites filles: Lara 5 ans ½ et Alix 3 ans (et oui ! on ne m'a toujours pas fourni la notice « comment faire des garçons ? »)

TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE: Mon objectif étant de durer, j'ai une véritable angoisse de la blessure irréversible car elle me priverait de ce qui continue d'être une passion pour moi. C'est aussi pourquoi je me remémore

souvent Haruki Murakami, cet écrivain japonais qui a érigé la course à pied en philosophie de vie.

QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS: La course à pied est un sport solitaire, il arrive pourtant de vivre des moments de partage qui vous laissent des souvenirs inoubliables tels ces ekidens où chacun donne le meilleur mais aussi ces quelques courses sur lesquelles il m'est arrivé de modestement servir de lièvre ou d'accompagnant.

AUTRES SPORTS OU LOISIRS: Voyages en trek (précédent Vietnam, prochain Costa Rica), moto (Triumph Thruxton 1200R pour les connaisseurs), musique Pop rock, lecture (romans), football.



13KM EN AUBRAC TRAIL DES CORRALS

Participer à un week-end club a été le premier facteur de motivation pour m'inscrire à cette course. C'était aussi pour moi l'occasion de courir un trail pour la première fois, avec une distance et un dénivelé gérables (12,4 km / 260m D+), dans une région que j'aime bien.

Je me suis préparée...en assistant aux entraînements du club ! Je n'ai pas fait de sortie spécifique au préalable, ce qui deviendra nécessaire si je passe sur une plus longue distance et un dénivelé plus important. Le fait que la course s'intègre dans un week-end club en a fait un moment vraiment convivial. J'y suis allée sans aucune pression en me disant "c'est ton premier trail, tu verras bien ce que ça donnera". Au final, une course très agréable (quel bonheur de ne pas avoir constamment l'œil sur le chrono comme sur un 10 km), des paysages magnifiques, un bavardage interrompu avec mon binôme et un franchissement de la ligne d'arrivée ensemble !



Ref, une bonne première expérience en trail. Je referais le trail sans hésiter, en essayant cette fois de passer sur le 18km ! Ça aura été ma dernière course de la saison ! Prochains objectifs: encore et toujours des 10 kms, distance sur laquelle j'essaie d'améliorer mon chrono (passer en-dessous

de la barre fatidique des 45' ;-)), pourquoi pas un semi, et bien sûr, après ce premier essai concluant, des trails de plus longue distance.

les coureurs



CLARISSE
BAY

ÂGE: 33 ans
VILLE D'ORIGINE: Autun
PROFESSION: Professeur des écoles
AU CLUB DEPUIS: 1 an
COURSE PRÉFÉRÉE: participation cette année à l'Ekiden avec la super équipe des poulettes, un vieux rêve de course en relais qui prenait vie! J'ai adoré!

TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE: 10 km!!!
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS: 10 km de Chassieu (45'03)
AUTRES SPORTS OU LOISIRS: renforcement musculaire, cinéma et surtout...profiter des nombreux restos dont notre belle ville regorge!



LES CAPUCINS DE LAETITIA

La raison de mon inscription a été le fait que ce soit une sortie club ! J'avais gardé un super souvenir de Nice-Cannes et j'avais très envie de renouveler l'expérience. L'ambiance dans le bus, le côté colonie de vacances, la super organisation du début à la fin (merci Yamina, Alain, Delphine...) et c'est toujours sympa de partir en groupe avec un objectif commun.

Seconde motivation : le fait que je connaisse un peu l'Aubrac et que je trouve cette région particulièrement belle. J'étais en prépa marathon jusqu'en avril donc au niveau du compteur kilométrique c'était déjà pas mal ! Ensuite j'avoue que je me suis mise sur pause un petit moment à cause d'une douleur au pied. J'ai repris quelques semaines avant l'Aubrac avec 2 trails et quelques sorties vallonnées pour faire travailler un peu les cuisses en montée.

Je m'étais inscrite sur le 18km avec Hélène dans l'idée de le courir ensemble. La veille, pendant le pique-nique, on entend dire qu'il y a eu pas mal de désistements sur le 30km et donc la possibilité de changer de dossard. Grand moment de réflexion : "et si on se mettait sur le 30 tiens ?!" J'ai, pour une fois, été la voix de la sagesse "Non allez on reste sur le 18 mais par contre on le fait à fond !" et après notre marathon d'avril c'était plutôt cool de revenir à un format plus court. Le jour J, arrivée en bus à Nasbinals de bonne heure et de

bonne humeur. Pas de pression ni de précipitation car notre course ne part que dans 1h. Nous pouvons regarder partir les AAAliens sur le 30km puis le 13, et ajuster tranquillement notre dossard. Vient l'heure de notre départ. Ça part assez vite, on suit le mouvement. Le peloton s'étire un peu après la première montée. Il n'est que 9h30 mais on sent déjà le coup de chaud arriver. Après une montée un peu raide nous arrivons au ravito. Ouf ! on recharge les batteries et on s'arrose ! On nous annonce que nous sommes dans les 10 premières féminines. Super! Objectif : garder le cap. Après le 10e km, le terrain devient un peu plus "roulant", notamment un petit single en sous-bois sur lequel on peut mettre le turbo, un vrai régal ! La fin de course sera un peu plus difficile avec des passages dans les prés, les chevilles souffrent, le soleil cogne, on a du mal à relancer alors on se relaie, quand l'une n'est pas bien, l'autre fait le lièvre. Un vrai travail d'équipe ! Nous croisons

les coureurs

ÂGE: 28 ans
VILLE D'ORIGINE: Clermont-Ferrand
PROFESSION: Chargée de projets à l'Université de Lyon
ENFANTS: Non
AU CLUB DEPUIS: 2 ans
COURSES PRÉFÉRÉES: Le cross de la Feyssine... non je déconne ! 2 courses que j'adore et que je refais chaque année : Le festival des Templiers à Millau, et la Pastourelle à Salers (15).
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : trail !
Même si je pense être meilleure sur route... et marathon mais seulement avec les copines ;)
RECORDS PERSO : 11h44 au semi Nice-Cannes (nov 2016), 3h48 au marathon de Cheverny (avril 2017).
CITATION PRÉFÉRÉE : Collect moments, not things.
AUTRES SPORTS ET LOISIRS : Vélo, natation... cinéma, cuisine, apéro :D

beaucoup de randonneurs qui nous applaudissent et nous encouragent, ça fait du bien ! Une belle descente sur le dernier kilomètre, on a encore de la ressource pour sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée et décrocher une belle place de 9e féminine ex-aequo ! Au final, malgré la chaleur un peu difficile à gérer, ce fut une très belle course avec des terrains variés et un beau moment de partage comme on les aime à l'AAAL.

La refaire ? Sans hésiter !

Après l'Aubrac j'ai participé au trail de la Rosière mi-juillet avec un petit groupe d'AAAliens. C'était super, des paysages sublimes et une météo au top ! Bon par contre c'était un vrai trail alpin avec beaucoup de D+... J'ai compris qu'il fallait que je m'entraîne en montagne pour pouvoir progresser sur ce type de course. Le prochain gros objectif est le festival des Templiers à Millau fin octobre, avec la Boffy Fifty (50 km et 2450 m+), même pas peur ...!





FOULÉES DU PETIT PRINCE

Photo ANNE PAILLET

L'Aa Lyon aura laissé une belle empreinte de son passage aux foulées du petit prince en remportant 6 podiums dont celui du club le plus représenté ! Un très joli 10km dans la commune de Charvieu-Chavagnieux qu'a remporté brillamment notre Alain national en 35'43", il arrive

premier de la course tout simplement. A noter aussi Yann en prépa marathon qui termine, en 36'35", 3ème SEM. Côté filles, Sophie arrive 2ème en 44'51" ! Et nos 2 derniers podiums : Vincent 2ème V2 en 41'47 et Jean-Claude, 2ème V3 en 46'10. Félicitations à tous !

L'AAL a laissé sa trace... sur la homepage de la course :
<http://lesfouleesdupetitprince.com/fpp-2017/>

“ Pour nous, courir n'est pas juste une question de sport, c'est aussi un moment de partage qui nous permet de nous rassembler pour passer un moment convivial, entre amis ou entre collègues. C'est pourquoi, nous avons décidé de créer un challenge inter-entreprises «Harmonie Mutuelle» qui sera remporté par l'entreprise ou l'association la plus représentée...
Le club qui remporte le challenge en 2017 est : AAAL
« Association Amicale Des Athlètes Lyonnais »

les coureurs

NOM : Alain Bocato, 34 ans
LIEU D'HABITATION : Villaz, à côté d'Annecy (au pied du Parmelan pour les connaisseurs)
ENFANTS : Constance, 4 ans avant la fin de l'année, et Bébé, qui aura 10 mois avant la fin de l'année prochaine...
PROFESSION : Ingénieur
NOMBRE D'ANNÉES À LAAL : 2 grandes années
COURSE PRÉFÉRÉE : Je compte bien ne pas encore la connaître ! Mais du côté de Lyon, j'ai particulièrement aimé les 9 clochers, la course du bord de Saône ou encore le trail du rail à Amplepuis. Et par dessus tout le relais des roses à Châlon !
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉ : Tous les types (avec une inconnue au delà du marathon). Sauf peut-être les courses avec des descentes techniques où je me sens (pour l'instant ?) frustré. Mais j'aime précisément bien passer d'un 5km en ville à un 30km nature.
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : Comme chaque année, ceux que je prévois de faire l'année prochaine... J'étais bien content en tout cas de mon 1h18 en mars au bord de Saône (semi nature) et des 2h18 au trail du rail (30km-950D+). Tiens, ça se recoupe avec mes courses préférées...
VILLE D'ORIGINE : Effectivement je viens de la ville, la région parisienne même, mais je me soigne !
PHRASE QUE TU VEUX DIRE AUX AUTRES AAALIENS : Dès que vous battez mon temps trava sur le 1000 du parc, j'amène une bouteille de vin de Savoie. Sinon, il faudra venir la chercher :) Au plaisir de se retrouver sur une course en tout cas !



Qu'est-ce qui t'a motivé à t'inscrire à la course ? Toutes les courses club étaient cochées dans mon agenda depuis longtemps et j'y ai pris part à chaque fois que j'ai pu. Comme je déménageais à Annecy, c'était fini pour la saine émulation du challenge, mais j'avais à cœur d'en faire une belle dernière avec le maillot AAAL.

Comment t'es-tu préparé ? Les quelques fois où j'ai voulu préparer spécifiquement une course, je me suis blessé. Du coup, ma principale préparation est devenue la récupération :) Le mois d'août a quand même été intense, selon mes critères en tout cas, avec 3-4 sorties par semaine, pour moitié de la CAP et pour moitié du vélo (je préparais aussi une course de vélo le WE suivant). Mention spéciale à Olivier pour notre stage sportif dans le Jura, je le recommande ! J'arrivais donc en bonne forme générale.

Raconte-nous ta course, comment l'as-tu vécu ? Ma femme et ma petite Constance, qui a 3 ans, m'accompagnait, ce qui en général est annonceur d'un bon classement... La météo était parfaite. J'apprécie ces courses "modestes", d'environ 300 coureurs, avec une ambiance familiale. Là on sentait l'organisation bien dynamique j'ai trouvé. Après un footing lent de 20min environ et 3-4 accélérations, je me présente serein au départ. J'y retrouve notamment Yann que je sais très entraîné (rien n'échappe à Strava), mais plus en longue distance (enfin ça aide quand même...). Top, c'est parti ! Je fais maintenant attention à ne pas partir trop vite et à observer mes concurrents les premiers mètres. Rapidement nous

sommes dans un groupe de 4-5 coureurs avec Yann. Au km 2, la route monte pendant un temps, je passe un peu devant avec un gars juste à côté qui ne veut pas lâcher de terrain. Je l'entends quand même pas mal souffler, je décide d'augmenter légèrement le train pour voir, et... il décroche. A partir de là, je ne me retourne plus, je me concentre sur ma propre allure. Je suis devant avec le vélo ouvrier, c'est flatteur ! En tout cas je me sens bien. Vers le km 7, un virage à 90° me permet de faire le point : ils ne sont pas très loin et... Yann est second ! Ce serait trop fort si on faisait le doublé me dis-je, avant de reprendre mes calculs : 150m d'avance environ, soit 30", je ne les vois pas me reprendre 15" au kilo à moins que je craque. Du coup, j'assure le tempo, en en gardant un petit peu "au cas où". Dernier kilomètre, c'est gagné a priori, encore quelques mètres, je cherche ma fille du regard, et puis je vois ma montre qui me dit que je peux mettre quelques secondes à mon record : allez un

LE PODIUM D'ALAIN

beau 100m pour finir en 35'43". Ca arrive au sprint derrière avec un groupe de 4, ça a dû revenir fort : mince Yann rate le podium de si peu. Je réponds maladroitement à un micro, découvre que l'année dernière cela s'était gagné en 33' (ah oui quand même...), puis je cherche ma fille... qui continue à jouer au magnifique château gonflable dressé pour l'occasion. Ma famille ne m'attendait pas de si bonne heure :) Un podium ne vient jamais seul avec l'AAAL puisque nous étions à nouveau le club le plus représenté. C'était vraiment une belle journée, Constance m'en parle encore, enfin du château gonflable.

Raconte nous ta récup, qu'as-tu fait ? Piscine et barbecue chez des amis l'après-midi, avant une bonne nuit. Comme j'étais plutôt bien entraîné, la course n'a pas été du tout "traumatisante". Le WE suivant, c'était vélo en Ardèche avec d'autres Tristan et Pierre (l'AAAL brille aussi dans les compétitions "off"), puis déménagement : il ne s'agissait pas de faiblir !

Prochain objectif ? Après deux autres 10km plus montagneux (à la Roche-sur-Foron et à Poisy), je m'attaque à un plus gros morceau (avec le même entraînement...), de retour sur Lyon : la Saintexpress. Ensuite pourquoi pas une belle saison hivernale de cross avant d'aller chercher des records sur 10, semi voire marathon ? On verra bien, la vie est longue !



Plus qu'une marque, un ADN !

Terre de Running, c'est une histoire de passionnés réunis autour de valeurs et d'engagements forts. C'est une approche technique dans la convivialité.

Notre objectif, la satisfaction client et un conseil personnalisé pour vous accompagner dans votre passion quel que soit votre niveau de pratique, votre âge, vos envies, votre morphologie ou votre budget. En prévention également des blessures et des pathologies, au service de votre santé.

Nos équipes s'engagent à vous offrir et à vous garantir un conseil personnalisé grâce à l'analyse de votre foulée sur tapis (offerte), des produits parfaitement adaptés à votre pratique et à votre profil de coureur.



Qualité et compétitivité : chaussures, textile, électronique, diététique, accessoires.

Une gamme complète et variée, qualitative et actualisée en permanence.



Des animations en magasin et des sorties encadrées par nos coureurs confirmés.

Bénéficiez de -10% sur la totalité du magasin toute l'année (hors promotions) grâce à votre licence AaA Lyon

L'équipe à votre service :



AUDREY
Responsable du magasin



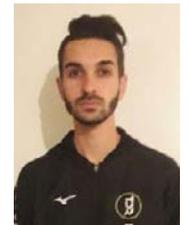
VALENTIN
Adjoint du magasin
Spécialiste Nutrition



ERICK
Vendeur Spécialiste Matériel
Formation Podologie légère CNPC



STEPHANE
Vendeur Spécialiste Athlétisme
Coach Athlétisme
Formation Podologie légère CNPC



FLORIAN
Vendeur
Coach sportif
Maîtrise PPM
UFRAPS de Lyon



SORTIE CLUB AMSTERDAM

42 aaliens dont 38 coureurs partent en week-end prolongé à Amsterdam. 2 départs de l'aéroport de St Exupéry dont un très tôt qui semble difficile pour beaucoup. Arrivé sur place, notre guide nous fait faire un tour de la ville en car où l'on apprend la création

d'Amsterdam, les particularités de cette ville atypique comme ces maisons qui penchent ou ces crochets pour les déménagements... Puis, après une petite halte à l'hôtel, direction les dossards ! Le village de la course est immense

pour ce grand marathon européen et nous parcourons les stands gigantesques à perte de vue. Le lendemain c'est parti pour les marathoniens puis les 8km et enfin les semi-marathoniens. De très belles performances comme 2h50 au marathon pour Yann Coutty et 2h56 pour Olivier Engel et l'incontournable Bernard Peuchot en 2h58. L'ambiance est à son comble avec des milliers de supporters au bord du chemin. Courir entre les fameuses maisons penchées et près des canaux est une expérience unique dans cette

ambiance olympique qui se termine dans le grand stade orné de drapeaux et couverts de cris de supporters de tous côtés. Le soir de la course, nous partageons une bonne bière locale puis un repas tous ensemble avant un lendemain de visite de la ville en marchant cette fois-ci ou sur une péniche ! Souvenirs, tulipes et goudas dans la valise, on rentre les souvenirs plein la tête. Merci aux organisateurs pour ce week-end fabuleux et à tous les participants de l'avoir rendu mémorable !





LA PREMIÈRE SORTIE CLUB DE PHILIPPE

Quand j'ai appris qu'il y avait une sortie club à Amsterdam, j'y ai vu plusieurs avantages : à la fois rencontrer les membres du club pour une meilleure intégration (ne pouvant venir que les jeudis au Parc, il m'aurait fallu 10 ans pour connaître tout le monde) mais aussi découvrir une nouvelle ville. Je n'ai pas été déçu car l'entente a été incroyable.

J'avais toutefois assuré mes arrières en demandant à ma compagne de m'accompagner et elle a aussi passé un très bon séjour (la prochaine fois, s'il y a le choix, on prendra quand même le deuxième vol !). Ce n'était pas mon premier semi mais je m'étais fixé de descendre en dessous des 2 heures. Grâce aux différents

entraînements et au coaching collectif j'ai mis 1h55 donc j'étais très content.

Je participerai à nouveau à des sorties club mais malheureusement pas à la sortie de Nantes... car il n'y a pas de quartier rouge !

Ma prochaine course sera le marathon de Stockholm en juin prochain. Ce sera mon premier marathon et il me reste encore quelques mois pour m'entraîner et assurer de le terminer sans trop de casse.

Merci aux aaliens et au club car c'était une très belle expérience ; riche sportivement et humainement !



les coureurs

NOM : Philippe Maitrejean
 ÂGE : 49 ans
 LIEU D'HABITATION : Lyon 6^e
 ENFANTS : une fille de 25 et un garçon de 22 et un chat de 4 ans (donc 28 !)
 PROFESSION : DAF
 NOMBRE D'ANNÉES À LAAL : à peine une, inscrit en 02/2017
 COURSE PRÉFÉRÉE : pas testé toutes les courses donc difficile de répondre de manière exhaustive
 TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : j'ai surtout couru des semi
 VILLE D'ORIGINE : Lyon
 AUTRES LOISIRS : dégustation de vins
 PHRASE QUE TU AS ENVIE DE DIRE AUX AUTRES AALIENS : La ligne d'arrivée se rapproche à chaque foulée.



LE PREMIER MARATHON DE SANDRINE

Qu'est-ce qui t'a motivée à t'inscrire à la sortie ? Plusieurs choses : que ce soit une sortie club, que ce soit à Amsterdam, l'année de mes 30 ans !

Pour ton premier marathon, avais-tu des appréhensions particulières ? J'avais déjà fait une distance comparable mais en trail, du coup je n'avais aucune idée du temps raisonnable que je pouvais viser, ni même si j'allais pouvoir faire moins de 4h.

Comment t'es-tu préparée ? Pour la préparation j'ai suivi à la lettre le plan d'entraînement de nos chers entraîneurs et à la fin, j'ai suivi un petit plan alimentaire. Le plus pénible a été l'impression de consacrer tout mon temps libre à la course à pieds ou du moins le consacrer à penser que j'allais devoir caler la séance d'entraînement lors d'un weekend où j'aurais bien aimé faire autre chose. Heureusement, Loïc ayant également préparé ce marathon, c'était plus motivant à 2 que seule.

Raconte-nous ta course ! Comme dirait un célèbre athlète : "c'était la course de ma vie, j'étais en feu". Au départ, j'ai rejoint Charlotte, Eric, Jonathan et Mathieu et

on a fait une bonne partie de la course ensemble, ça m'a pas mal rassurée "allez, s'ils le font, je devrais pouvoir le faire". La course s'est déroulée tout en douceur même si au 15ème j'ai eu une petite douleur au genou qui, heureusement, n'a pas duré. Une fois passé le 21ème, je me dis que j'ai fait la moitié et que, ma foi, ça devrait le faire. Au 29ème je me dis que j'arrive au moment où je devrais me prendre le mur, je redoute ... Au 32ème ça va toujours mais notre petit groupe commence à s'éclater, quelques moments de doute : on s'attend, on s'attend pas ? Bon, on ne s'attend pas, chacun sa course ;) et puis il ne reste plus que 10 bornes ! Au 35ème toujours pas de mur, j'allume un cerge dans ma tête pour que ça dure. A peu près au 37ème, les gens commencent à marcher, ça devient difficile mentalement : moi aussi j'ai envie de marcher ! Au 38ème Mathieu me double en me disant : allez plus que 2 km, accélère ! (Exemple de manque de lucidité du coureur dans le dur ? Je ne sais pas mais je ne suis pas son conseil et reste à mon rythme). Au 39ème, je commence à avoir la cuisse gauche qui tire mais je me dis que c'est normal, qu'il ne reste rien, juste 1/2 tour de parc. Dernier petit effort, j'aperçois

devant moi Mathieu et juste avant le 42ème je le rejoins et c'est ensemble (plus ou moins) que nous franchissons la ligne d'arrivée !

Comment as-tu géré la récupération ?

La récup ? Ah oui ces 10 jours où je n'ai absolument rien fait ? Ben voilà, c'est dit, je n'ai rien fait. Juste après la course j'étais euphorique, le lendemain j'étais fatiguée et ne réalisais pas vraiment que j'avais fait un marathon, c'était assez bizarre. Les jours d'après, j'étais presque triste parce que je n'avais plus d'objectif, comme un vide dans mes journées

As-tu envie d'en refaire un ?

En refaire un ? OUI ! Peut-être celui de Nantes !

Cette sortie club t'a plu ?

Je veux un O, je veux un U, je veux un I !

les coureurs

NOM : Sandrine Castille
 ÂGE : 30 ans
 LIEU D'HABITATION : Villeurbanne
 ENFANTS : deux chats
 PROFESSION : Ingénieur Etude et Dev en informatique
 NOMBRE D'ANNÉES À LAAL : 2 ans
 TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : semi marathon
 VILLE D'ORIGINE : Dragnignan
 AUTRES LOISIRS : Tango

FOULÉE VÉNISSIANE

36 aaliens sur la 38e Foulée Venissiane sur le 10km et le semi-marathon le dimanche 19 novembre avec de belles performances et 2 beaux podiums : Juliana arrive 4ème féminine en 1h29, Fausto 3ème dans sa catégorie V3M en 1h37. Félicitations à tous !

La première boucle commence dans la zone commerciale de Vénissieux puis emprunte rapidement et pour de notre plus grand plaisir la direction du parc de Parilly. Nous longeons le stade du Rhône et entrons progressivement sur les chemins des entraînements de Daniel ! Certains se remémoreront aussi l'ékiden de Lyon ou les 10km de Courir pour Elles.

Les allers-retours en ligne droite ont la particularité de nous permettre des encouragements mutuels avec les autres aaliens que nous croisons, puis recroisons puis rerecoisons... 2e boucle, même combat puis enfin la fameuse ligne d'arrivée où nous filons rapidement féliciter nos 2 podiums du jour.



LE SEMI DE CLÉMENT

les coureurs

Qu'est-ce qui t'a motivé à t'inscrire à la course ?

Je sortais d'une période trail / longue distance. Le format semi-marathon pouvait permettre de faire la transition avec la saison de cross qui s'annonce. En plus, c'était une course au challenge ce qui garantissait de croiser plein d'aaliens

Comment t'es-tu préparé ?

J'ai suivi bien sagement les plans proposés par les coach!

Raconte-nous ta course, comment l'as-tu vécu ? Ce qui t'a plu, moins plu, voire déplu, les meilleurs moments... ?

Comme à chaque fois que j'ai un dossard accroché sur la poitrine, je perds toute raison et pars comme un mule au départ à 3'30" au kilo (n'importe quoi). 2ème km: je me calme et me fais reprendre

par Yann (Couty) et Olivier (Dodane), je suis donc un peu plus à ma place. Le reste de la course s'est fait pile dans les allures visées, et je finis en améliorant mon record sur la distance. Points positifs: le parcours tout plat et le fait de pouvoir croiser tout le monde lors du demi-tour des km 6 et 16.

Raconte nous ta récup, qu'as-tu fait ? Combien de temps ?

L'après-midi, avec les enfants on s'est fait un moelleux au chocolat blanc (hé hé!). Reprise le mardi avec un footing cool, et le séance cross du jeudi qui a fait bien mal.

Prochains objectifs ?

Le cross du mamelon, puis le cross départemental en janvier, avant d'enchaîner sur du trail en 2018.

NOM : Marteau
PRÉNOM : Clément
AGE : 36 ans
LIEU D'HABITATION : Bourgoin-Jallieu
ENFANTS : 2 enfants (8 et 10 ans)
PROFESSION : Enseignant - Chercheur
NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 2 ans
COURSE PRÉFÉRÉE : J'ai participé plusieurs fois au Trail Ubaye Salomon à côté de Barcelonnette qui reste un chouette événement. Sinon, plein de super courses dans les Pyrénées (Citadelles, GRP, Luchon Aneto Trail...) auxquelles il va être difficile de participer depuis que j'ai quitté Toulouse (où j'ai passé 8 ans avant d'arriver à Lyon)
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : Tous les formats en alternance, du cross en hiver au trail en été, en passant par les courses sur routes (avec quand même une préférence pour les formats "nature")
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : Il me vient en premier les 9h10 et des poussières réalistes aux 100km de Millau en septembre dernier, intégralement passés à côté de mon père qui me suivait en vélo: c'était bien sympa!
VILLE D'ORIGINE : Beaujeu... mais celui du O4 avec 15 habitant-e-s (à l'époque), à côté de Digne les Bains
CITATION PRÉFÉRÉE : Les derniers seront les premiers - Céline (Dion, pas l'écrivain hein ! ah ah ah ah)
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : Vélo (route et VTT) et un peu de natation même si c'est pas joli à voir :(Sinon, j'ai tenté de me mettre au piano cet été mais les journées ne faisant que 24h, cela n'avance pas bien vite.



CHALLENGE CLUB 2018

*Vous l'attendiez avec impatience,
voici le programme du challenge 2018.*



A NOTER
CROSS DES GÉNÉRATIONS
RELAIS EN FAMILLE !



24 JUIN

Centre aéré des Lones à Rillieux-la-Pape, 10h

A NOTER
PIQUE-NIQUE "GÉANT"
DE FIN D'ANNÉE !



24 JUIN

A partir de 13h au parc des Lômes de Rillieux-la-Pape

JANVIER



28 janvier

La Foulée des Monts d'Or |
Couzon-aux-Monts-d'Or (69)

FÉVRIER



18 février

Foulées San-Priotes |
Saint-Priest (69)

MARS



18 mars

Foulées de Villeurbanne |
Villeurbanne (69)

JUILLET



14 juillet

Trail de Côte Rouge ou Trail de
l'Ébron | Treffort (38)

SEPTEMBRE



30 septembre

Sortie club Paris-Versailles |
Paris (75)

OCTOBRE



21 octobre

Ekiden | Grenoble (38)

AVRIL



22 avril

Sortie club Semi-marathon de
Nantes | Nantes (44)

AVRIL



27 avril

Heure sur piste | Lyon (69)
Course organisée par l'AAAL !

JUIN



10 juin

Trail de la Fontaine des Ânes |
Rivolet (69)

NOVEMBRE



11 novembre

Cross de la municipalité |
Pont-Évêque (38)

DÉCEMBRE



8 décembre

Sainté City Run by Night |
Saint-Étienne (42)

MARATHON AU CHOIX





COMMISSION TECHNIQUE

BILAN 2017

Que le temps passe vite ! C'est ce que chacun de nous se dit chaque année lorsque nous soufflons nos bougies, dont le nombre ne fait qu'augmenter ! De la même façon, notre club compte une année supplémentaire d'existence, une nouvelle saison vient de s'achever.

Nous voici donc à l'heure du bilan, pour ce qui concerne la commission technique.

Comme la saison précédente, l'ensemble des membres de notre commission ne peut que se réjouir et être satisfait de l'année qui vient de se dérouler.

La fréquentation aux entraînements, qui l'année dernière avait été en forte hausse, n'est pas retombée, voire a légèrement augmenté. Ceci confirme la bonne santé de notre club qui semble être toujours attractif au niveau de la population adulte des coureurs à pied de l'agglomération lyonnaise. Un bon point donc pour notre club. Ces bons résultats de fréquentation nous laissent à penser que vous êtes satisfaits de la façon dont nous organisons l'entraînement et l'activité running au sein du club. Nous ne vous cachons pas, que nous avons un doute sur le fait de pouvoir continuer à appliquer la formule proposée jusqu'à présent avec l'augmentation du nombre d'adhérents, à savoir ne pas scinder le groupe, afin que les plus expérimentés continuent à côtoyer les plus novices, que les plus performants continuent à s'entraîner avec les débutants,

brief la formule qui depuis des années est l'ADN de notre club.

Cette année de forte fréquentation nous a donc permis de constater que les entraînements, avec quelques adaptations, pouvaient continuer à se dérouler sous cette forme, sans que le niveau d'encadrement et d'accompagnement n'en pâtisse. D'autant que nous sommes très heureux de pouvoir aujourd'hui compter sur un encadrement qui vient de se renforcer avec au total 6 entraîneurs tous diplômés de la Fédération Française d'athlétisme.

En effet, Maud et Olivier, qui avaient entamé en 2016 leur cursus de formation, viennent d'être diplômés en juin 2017 et sont donc officiellement entraîneurs Hors stade 1er degré. Nous avons également la joie et le plaisir de retrouver Christophe, qui après de nombreux problèmes physiques et deux interventions, nous revient en pleine forme avec deux « jambes bioniques », et vient renforcer le staff d'entraîneurs du groupe « Tête d'Or ». Donc pour cette nouvelle saison, le staff des entraîneurs à « Tête d'or » sera constitué de Paco, d'Olivier, de Maud, de Christophe et de moi-même (Dominique pour les nouveaux au club). Le groupe « Gerland / Parilly » sera lui, comme les années précédentes, mené par notre fidèle Daniel, qui cependant serait ravi d'être secondé par un coureur désireux de passer son diplôme



d'entraîneur Hors stade.

A ce sujet, le club et l'ensemble de la commission technique sont prêts à aider et accompagner toute personne du groupe Gerland / Parilly qui serait tentée par l'encadrement et qui envisagerait de réaliser la formation d'entraîneur 1er degré. N'hésitez pas à vous manifester auprès de Daniel, des entraîneurs, ou de Vincent notre Président.

Personnellement, j'incite les coureurs de Tête d'Or, à aller de temps en temps s'entraîner le samedi matin à Parilly, sous la direction de Daniel : les séances sont très intéressantes, ainsi que les terrains de jeux sur lesquels elles se déroulent, et l'ambiance au sein du groupe est fort sympathique et très conviviale. Au lieu d'aller courir seul le samedi matin, pourquoi pas PARILLY !!!

Concernant l'entraînement pour cette nouvelle saison, il n'y a pas de changement majeur. Les lieux d'entraînements des différents groupes restent les mêmes, avec quelques petites évolutions : le point de rdv à Tête d'Or est 300 m plus loin à côté du mini-golf en allant vers le vélodrome : ce point de rdv est situé à un endroit moins passant et donc plus au calme, l'ancien point de rdv n'étant plus adapté au nombre que vous êtes à chaque séance. Notre



ancienne piste en cendré à Gerland n'est plus. Cependant, la Ville de Lyon vient de construire un peu plus loin une nouvelle piste, au sein de la « plaine des jeux » de très bonne qualité. Malheureusement, cette dernière ne fait que 250 m. Comme nous avons cette saison encore les autorisations de la Ville de Lyon pour nous entraîner le mercredi pour le groupe Tête d'or, nous continuerons à y aller, en adaptant certainement les séances à de la VMA courte (100, 200, 250 m), notamment pour le groupe Tête d'Or au vu du nombre. Cet outil, tout neuf, est très intéressant, notamment en termes de récupération et de prévention des blessures : il serait dommage de s'en priver. Les séances seront susceptibles d'évoluer si la piste devenait trop fréquentée par d'autres clubs sur nos créneaux.

Suite aux retours très positifs du stage Trail organisé en 2016 dans le Vercors, nous avons convenu qu'on renouvelerait ce genre d'activité tous les deux ans. Donc pour 2018, le bureau, après consultation de la commission technique, a acté l'organisation d'un nouveau stage trail dont la formule sera différente du précédent. Contrairement au premier stage, où l'intégralité du contenu technique avait été élaborée par vos entraîneurs et le stage encadré par ces derniers, cette année, il a été décidé de faire appel à des spécialistes reconnus de la discipline qui pourront vous proposer un contenu plus spécialisé et plus spécifique à la discipline, vos entraîneurs restant présents comme assistants pour l'encadrement outdoor.

Pour terminer, je souhaitais personnellement vous annoncer le dernier changement dans l'organisation de la commission technique, qui prendra effet à

partir du 1er janvier 2018. Depuis 3 ans, et avec l'aide de Vincent, Paco et Daniel, nous avons réorganisé la fonction technique, suite au départ de Françoise qui avait œuvré de nombreuses années. En accord avec l'ensemble des entraîneurs et Vincent, qui avait accepté de présider la commission technique, j'ai tenu pendant ces 3 années le rôle de coordinateur de la fonction technique et secrétaire de la commission technique, au sein de notre club. Cette fonction avait pour objet d'assurer la communication entre le staff des deux groupes, ainsi que plus particulièrement la coordination entre les entraîneurs de « Tête d'Or » (renouvellement des plans d'entraînement, suivi des fiches coureurs, programmation des réunions de commission technique, coordination des événements techniques : test VMA, stage trail, etc.).

C'est pour cette raison que j'ai été beaucoup présent sur « Tête d'Or » principalement, mais en relation avec Daniel qui gèrait Parilly et que je remercie.

Je remercie également Paco, qui a été d'un énorme soutien au quotidien pendant ces trois ans, à mes côtés sur Tête d'Or, et sans qui la tâche aurait été difficile. Mais aujourd'hui, notre club n'est plus dans la même configuration qu'il y a trois ans. Christophe est de retour en tant qu'entraîneur, Maud et Olivier le sont officiellement depuis juin. Il faut qu'ils puissent pleinement exercer leur rôle d'entraîneurs. Vous me voyez venir : il me semble que c'est le bon moment pour opérer un changement dans notre organisation et que je cède la place pour la coordination technique et le secrétariat de la commission technique. Comme je l'avais dit à Vincent, que je salue et remercie également, car il a été pendant ces trois années un constant soutien, me faisant confiance et me laissant une

totale autonomie, lorsque j'ai pris la fonction de coordinateur, je l'ai fait en défendant l'idée que ce poste doit être renouvelé au bout d'un certain temps. En effet, même si les décisions concernant la discipline technique sont prises au sein de la commission, la personne assurant la coordination par ses propositions au quotidien, imprime sa « pâte » sur l'activité du club. Il est donc souhaitable afin que l'activité qui vous est proposée se renouvelle et évolue régulièrement, qu'une autre personne avec de nouvelles idées prenne le relais. D'autre part, la fonction telle que je l'assumais est très prenante en termes de temps passé, et je ne vous cache pas qu'un phénomène d'usure peut apparaître. Donc, suite à la dernière réunion de la commission technique, Olivier Engel s'est proposé pour me remplacer et assurer cette fonction de coordonnateur, candidature qui a été validée par la commission. Je lui transmets le témoin et suis certain qu'il saura parfaitement assurer cette fonction, la renouveler par ses propositions et la faire évoluer. Je voulais par l'intermédiaire, de cette communication annuelle, vous expliquer le changement que vous verrez certainement à partir de 2018.

Cependant je ne quitte pas le club et reste un entraîneur à part entière sur « Tête d'Or ». Vous pouvez au même titre que les autres entraîneurs me solliciter au quotidien les mardis et jeudis, mais également par email, je serai toujours ravi de pouvoir vous répondre et vous donner des conseils pour vos entraînements, dans la mesure de mes compétences. L'ensemble de la commission technique, ses entraîneurs et son Président, vous souhaitent une excellente saison de courses à pied où vous puissiez pleinement vous épanouir.



STAGE DE TRAIL 19 AU 21 MAI 2018

Venez défier les volcans d'Auvergne au cours du stage de Trail 2018 ! Rendez-vous à Puy Mary, dans le département du Cantal en Auvergne, du samedi 19 au lundi 21 mai 2018 soit le week-end de la Pentecôte.

Le domaine de Puy Mary est idéal pour pratiquer le trail : des paysages à couper le souffle, une station de trail toute neuve avec des parcours balisés pour tous

les niveaux.

L'hébergement aura lieu dans un cadre idyllique : le Lac des Graves, où vous aurez la possibilité de dormir en chambre, en chalet ou en roulotte. Un restaurant est également sur place pour nous régaler.

Un programme (très) sportif sur 3 jours concocté avec soin par nos entraîneurs.

Un invité de marque : Philippe Propage, l'entraîneur de



l'équipe de France de Trail, sera avec nous samedi après

midi ! Il nous attend sur place avec un programme complet pour notre plus grand plaisir !

Et toujours dans une belle ambiance dont seule l'AAAL a le secret.

A vos agendas !

TRAIL DES SAPINS

SEMI-NOCTURNE



LALOUVESC
en Ardèche

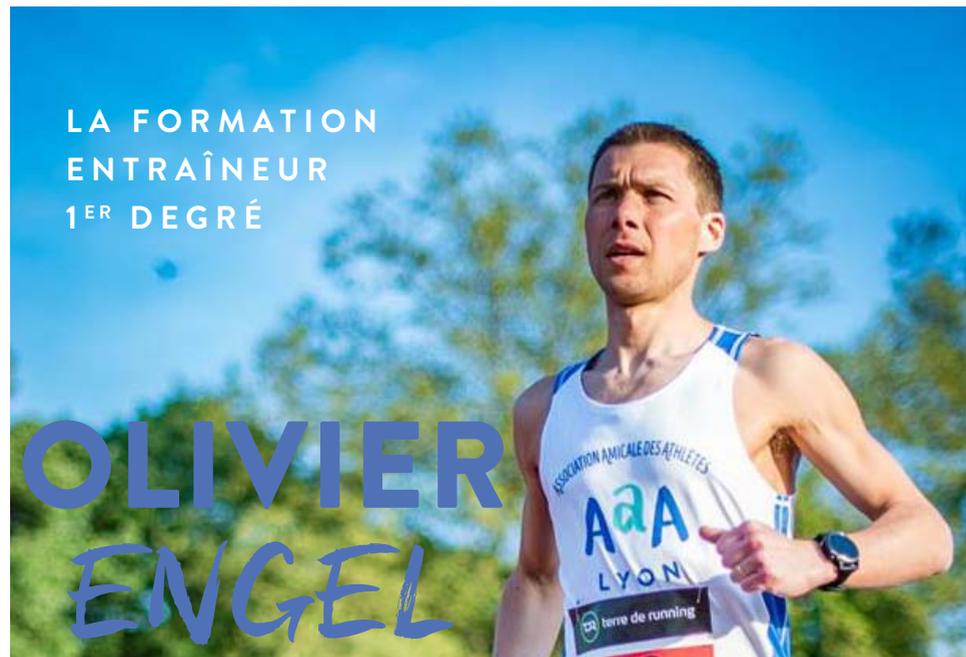


**OSEREZ-VOUS
affronter les démons Louvetous ?**

Réservez la date
de la prochaine édition
le **27 octobre** 2018



www.traildessapins-lalouvesc.fr



Qu'est-ce qui t'a poussé à entamer cette formation d'entraîneur 1er degré ?

Dès mon arrivée en 2014 à l'AAAL, j'ai ressenti très vite les bénéfices des entraînements et apprécié les conseils éclairés des coachs. Convaincu par les plans d'entraînement structurés et aimant partager mon expérience, j'avais en moi une graine d'entraîneur en herbe. En tout cas, c'est ce que suggérait notre cher président ! Le club ayant beaucoup grossi, doublant ses effectifs en quelques années, le besoin de nouveaux entraîneurs pour épauler l'équipe en place se faisait pressant. J'ai donc commencé le cursus de formation « entraîneur hors stade 1er degré » en mars 2016.

Qu'est ce qui t'a plu lors de cette formation ? et moins plu ?

Cette formation a été assez plutôt équilibrée, alternant théorie et pratique. Chaque jour, nous allions sur le

terrain, tantôt témoins, tantôt cobayes des types de séances d'entraînement étudiées. J'ai également beaucoup aimé les partages d'expérience avec les autres stagiaires. On prend conscience à ce moment de la variété des situations auxquelles un entraîneur est confronté, et cela remet en cause certains préjugés que l'on peut avoir, mais cela conforte également des bonnes pratiques.

Dans les points négatifs, j'ai été marqué par l'indigence des instances fédérales : dates imprécises, délais interminables, changement d'interlocuteurs lors des inscriptions... Pas facile de s'y retrouver.

Comment s'est déroulée la formation ?

La formation s'est déroulée de mars 2016 à juin 2017. La première étape est la session dite « ABC » en mars 2016. Une journée et demie peu approfondie et trop générale à mon goût,

orientée sur la fédération et les réglementations, et peu sur le Hors Stade.

A la suite de cela, en octobre, Maud et moi avons enchaîné sur les 2 stages spécifiques au Hors Stade à Andrézieux :

- « Adjoint Hors Stade », un module d'une durée de 2 jours présentait les bases et les fondamentaux de l'entraînement des disciplines Hors Stade.

- Puis « Entraîneur Hors Stade 1er degré », ce stage est lui étalé sur 4 jours. On aborde alors de manière approfondie l'élaboration des plans d'entraînement, alternant théorie (entre autres la construction des séances) et pratique (tests et mise en pratique sur le terrain).

Après ces stages a commencé une phase de mise en pratique personnelle, avec le suivi d'un athlète dans la réalisation d'un objectif, et la rédaction d'un mémoire retraçant le travail



effectué avec ce dernier, décrivant en détail le plan d'entraînement que je proposais. Dans mon cas, j'ai suivi Pierre Mina et l'ai accompagné vers son objectif, qui était de réaliser le temps qualificatif pour les championnats de France sur 10Km. J'en profite pour le remercier énormément pour son soutien.

Enfin, outre le mémoire précédemment évoqué, deux évaluations supplémentaires : - un examen de type « QCM » en mars 2017 pour valider la connaissance théorique - et une évaluation pratique en juin, avec la visite d'un intervenant de la fédération, lors d'un entraînement du club. Le but étant de s'assurer de la pertinence de notre encadrement.

Comment as-tu vécu cette formation ?

A l'exception du premier module « ABC », j'ai trouvé cette formation d'une grande richesse. Les sessions ont été des instants de partage et j'ai ressenti beaucoup de bienveillance des intervenants. Il faut par contre reconnaître que cette formation est très chronophage, obligeant à poser plusieurs jours de congés pour les stages, et nécessitant un fort investissement personnel, particulièrement sur la phase de suivi d'un athlète. En outre, l'étalement sur plus d'un an est plutôt frustrant, sans parler du délai interminable pour le résultat officiel, avec la confirmation de l'obtention du 1er degré 5 mois après le QCM et la remise du mémoire et 3 mois après la visite en club !

Souhaite-tu passer la formation de 2ème degré ?

Oui, et même plus que cela car je suis précisément en train de suivre le cursus du 2ème degré Hors Stade.

Après un stage pratique d'une semaine en octobre, je travaille actuellement sur mon mémoire et mets en pratique les conseils et éléments de théorie abordés. Prochaine étape : remise du mémoire et examen en Mars 2018 !

Comment se sont passés tes premiers entraînements en tant qu'entraîneur ?

L'intégration en tant qu'entraîneur s'est faite progressivement, sous la supervision de Dominique et Paco. Des binômes ont été mis en place dès décembre 2016, afin de se familiariser progressivement avec le rôle d'encadrant d'un groupe d'athlète à Tête d'Or. La préparation des séances n'était pas trop compliquée. D'une part grâce à Dominique qui proposait le contenu de chaque séance dans le plan général, et d'autre part fort de l'expérience des séances similaires vécues en tant qu'athlète. Lors des séances, j'ai pu compter sur les conseils avisés de Paco et Dominique et ainsi apprendre progressivement à mener efficacement les entraînements.

Est-ce que ton premier entraînement correspondait à ce que tu avais vu ou imaginé lors de ta formation ?

En fait, c'est lors des stages de formation que j'ai comparé les séances d'entraînement du club avec les préconisations théoriques, renforçant mon opinion sur la qualité de notre préparation au sein de l'AAAL. Lors des premières séances en tant qu'encadrant, je me suis vite senti à l'aise, grâce à la forte pertinence de nos entraînements.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui souhaiterait devenir entraîneur et faire la formation ?

Il faut être sûr des raisons qui poussent à devenir entraîneur. C'est un investissement fort qui ne peut souffrir d'un engagement à mi-temps. Il faut être disponible, aimer partager et savoir mettre en retrait, ou tout au moins adapter, son entraînement personnel. Car réaliser un encadrement de séance ne permet pas de s'entraîner pleinement comme les athlètes. Cela oblige à trouver d'autres créneaux horaires pour soi, ce qui est possible, mais pas sans

"Être entraîneur, c'est donner de l'entrain aux athlètes. Il faut encourager, être positif, faire preuve de pédagogie."

conséquence sur le temps consacré au sport. En plus de cela, être entraîneur demande un gros travail en dehors des séances, avec la préparation des entraînements, la mise à jour des

fiches coureurs, la participation aux réunions techniques et l'organisation de reconnaissance de parcours. Sans compter les réponses aux questions posées par les athlètes.

Etre entraîneur, c'est donner de l'entrain aux athlètes. Il faut encourager, être positif, faire preuve de pédagogie. Mais il faut également savoir s'imposer et donner de la voix, afin qu'une discipline soit respectée et permette à tous de profiter des séances d'entraînement. Mais être entraîneur, c'est surtout le plaisir de voir des athlètes progresser et les aider dans leurs objectifs. Voir les chronos tomber et les photos d'arrivée avec des grands sourires constitue pour moi la plus belle des récompenses en tant que coach.

LES REPÈRES DE LA TÊTE DU PARC D'OR

L'Amicalien #68 | dossier technique

L'Amicalien #68 | dossier technique

Les mesures ont été réalisées avec une roue de mesure. Les distances sont donc exactes et précises contrairement au GPS de vos montres.



4000 m - chemin qui permet d'aller sur le kiosque à musique



400 m et 5000 m - totem devant les locaux de la police. C'est aussi l'arrivée du 5000 m



500 m - totem sur la droite au croisement



600 m - petit arbre le plus près de la route entre le 5e et le 6e poteau en partant du 500 m



1000 m - début des pavés



800 m - carré de goudron



1500 m - Lampadaire n°3 après le chemin qui mène aux sanitaires en venant du 1000 m

3000 m - paire de poubelles après les sanitaires



300 m - Arbre avec un point orange situé entre le 5e et le 6e poteau à partir du 200 m



Point zéro - la bouche incendie rouge



100 m - Buisson entre l'arbre et le 5e poteau électrique en partant du 0



200 m - 1er vélo barré sur le chemin après l'entrée du zoo



2500 m - Poteau sortie chemin



2000 m - Totem entrée Lycée du Parc





BIEN PRÉPARER UNE COURSE

Tout d'abord il faut la choisir, avoir envie de la faire et l'avoir dans la tête.

Selon la distance, il vous faudra plus ou moins de temps pour la préparer. Pour un 10km, 4 à 5 semaines, 5 à 6 pour un semi et 8 à 12 pour un marathon.

Une fois cela décidé, il y a quelques points à respecter. Le nombre de séances que vous avez établi avec votre entraîneur. Le plan sera différent selon que vous fassiez sur 3,4 ou 5 jours, que vous ayez choisi un 10, semi, marathon ou un trail. Suivre au mieux les différentes vitesses de travail. Au moindre doute ne pas hésiter à en parler. Ne pas s'éparpiller, rester centré sur son objectif.

Bien respecter les jours de repos. En faire plus parce que l'on se sent bien n'est pas la bonne solution au contraire.

Les séances de footing doivent être faites lentement, pas plus de 70% de votre VMA. En tenir compte aussi pour les sorties de long lent du dimanche.

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après; même les jours de non course, boire régulièrement.

Après chaque séance, penser au gainage et aux étirements. Ça ne prend que 10 à 15min mais ça peut vous éviter les blessures.

Je reviens sur le REPOS, il fait partie de votre entraînement. Si vous ne le respectez pas, vous cumulerez de la fatigue et il y a de grandes chances que vous ratiez votre objectif. Il y a deux périodes de repos importantes : celle de relâchement avant course et celle de régénération après. Si la première est à peu près respectée, on ne peut pas en dire autant de la deuxième. Combien se remettent au fractionné 3 ou 4 jours après une compétition au lieu de récupérer ou de ne faire qu'un simple footing...

Repos conseillé (ce n'est qu'une base mais qui se vérifie avec l'expérience) :

10km

- Avant compétition : 3 jours, petit footing la veille ou rien.
- Après compétition : 3 jours de repos ou footing le lendemain 30 à 40mn



Semi-marathon

- Avant compétition : VMA longue ou spécifique le mardi (Ex : 4 x 1000 ou 5 x 800m). Footing le mercredi 30'/40'. La veille, petit footing ou rien.
- Après compétition : 5 jours rien, footing fin de semaine

Marathon

- Avant compétition : dernière séance spécifique jour J-10. Sortie longue jour J-7 (1h30 maxi dont 15 min à la fin spécifique marathon). Ensuite repos ou 1 à 2 footings 40 min maxi.
- Après compétition : 2 semaines complète de repos et pour ceux à qui ça paraîtrait trop long, inclure du vélo ou de la natation dans la 2^e semaines à rythme tranquille.

J'espère que ces quelques conseils vous permettront de mieux aborder votre prochaine compétition.



PRÉPARER UN MARATHON



Épreuve reine de la course hors stade, quand on réussit à finir un marathon on devient « marathonien », une référence dans la course à pied.

Bien souvent les athlètes se lancent trop tôt dans cette épreuve « Phénomène de Mode ».

Pour les novices, avant de faire un marathon, il faut au préalable avoir fait quelques semi-marathon et avoir acquis une certaine expérience de la course à pied.

Pour un coureur confirmé, 8 à 10 semaines sont nécessaires pour préparer correctement cette épreuve. Pour un coureur novice sur marathon, il faut au moins 2 mois supplémentaires de préparation avant d'attaquer le plan d'entraînement spécifique à la course.

Il y a beaucoup de paramètres pour réussir un marathon. Pour



moi, le plus important c'est de bien définir avec son entraîneur l'objectif de temps de la course ; c'est avec cet objectif de temps que le plan d'entraînement est construit. Quatre à cinq entraînements par semaines sont nécessaires, selon le niveau, la disponibilité et la capacité physique pour encaisser cette charge de travail.

Un plan d'entraînement bien équilibré ne doit pas épuiser l'athlète. Il doit surtout amener le coureur en pleine forme le jour J.

Bien être à l'écoute de son corps pendant la préparation : Si un jour on est fatigué, pas de problème on fait sauter la séance, le repos fait partie intégrante de l'entraînement. L'athlète doit être en totale symbiose avec son entraîneur qui le conseille et le prépare mentalement.

Le travail spécifique (vitesse du jour de la course) est une des clés de la réussite de la course ; l'allure imposée dans le plan d'entraînement doit être respectée à la seconde. Le jour J de l'épreuve on doit se tenir à la vitesse que l'on a travaillée à l'entraînement. Toutes les séances du plan sont importantes : le volume de travail à allure spécifique est primordial.

Toutes les semaines : une sortie longue entre 1h45 et 2h en vitesse long/lent permet d'habituer l'organisme à la charge d'entraînement. La sortie longue est fondamentale, pour habituer son organisme à un effort long, tant sur le plan psychologique

que sur le plan physique.

Lors des sorties, penser à boire toutes les 30 min. Si vous envisagez d'amener votre propre ravitaillement, lors du marathon, testez vos gels, boissons énergétiques et barres, afin de savoir si votre organisme assimile bien ces produits.

Entretien et développer sa VMA (travail de résistance à vitesse rapide sur distance plus courte) – la condition physique ne doit pas être négligée. Il est recommandé de faire un semi-marathon 3 semaines avant l'épreuve, 15km à allure spécifique et 6km à allure libre, afin de préparer son mental, très important le jour de la course.

Malgré tous ces conseils et recommandations, on ne réussit

pas toujours son marathon. Les causes, le jour de la course, sont multiples : température, pluie, fatigue, stress, difficultés du parcours, fausse allure dans la course peuvent vous faire rater votre marathon. Malgré une rigoureuse préparation physique et mentale, la réussite reste toujours une énigme.

À l'AAAL, on prépare au mieux le coureur pour pallier les aléas de course. Mais le marathon reste un moment de souffrance et de lutte contre soi-même. Mais quelle récompense, quelle joie et quel bonheur quand on a franchi cette ligne d'arrivée.

VIVE LE MARATHON !

"Pour un coureur confirmé, 8 à 10 semaines sont nécessaires pour préparer correctement cette épreuve"





CHRISTOPHE, LE RETOUR

Pour ceux qui ne te connaissent pas, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je peux dire que je fais partie des anciens du club malgré une absence prolongée de 2 ans. J'ai adhéré à l'AAAL en 2010.

Je suis lyonnais et fier que notre belle ville nous offre un terrain idéal pour pratiquer la course à pied.

En quelle année es-tu devenu entraîneur pour l'AAAL et quelle était ton approche ?

J'ai entamé ma formation d'entraîneur avec Dominique en 2012 tout en intégrant et renforçant l'équipe des coaches déjà en place pour compléter mon apprentissage et gagner en expérience.



J'aime avoir une approche plus individuelle avec les coureurs, c'est sûrement lié à mon passé de boxeur où j'ai très jeune entraîné également dans cette discipline. J'ai toujours eu ce désir d'accompagner, de motiver et de faire progresser.

Tu as dû t'absenter un long moment suite à des blessures, que s'est-il passé ?

Une arthrose précoce m'a conduit prématurément à porter des prothèses de hanche (j'ai subi 2 opérations successives en mai et octobre 2016). Je souffrais énormément aussi bien dans mon quotidien que dans la pratique de la course à pied. Après une longue réflexion, j'ai décidé de me faire opérer.

Tout s'effondre, le rêve de faire l'UTMB, « de claquer » un moins de 3 heures au marathon. Il faut faire le deuil et accepter que rien ne sera comme avant, que la course à pied telle que je la pratiquais alors, c'était terminé.

Combien de temps cela a duré ? Ton cheminement ?

Dès le lendemain de l'intervention, un long processus de rééducation débute.

Une pratique quotidienne d'exercices (renforcement musculaire et assouplissement) fut un facteur indispensable au succès de la récupération. J'étais très surpris de ma faculté à récupérer 3 mois après l'opération car j'ai pu reprendre une activité sportive comme le vélo et la randonnée. Le plus difficile, c'est de subir 2 opérations en moins de 6 mois et de recommencer le processus.

Après ma 2^e intervention, j'ai continué le travail de renforcement musculaire et d'assouplissement. Pour optimiser ce travail, je me suis inscrit dans une salle de sport où j'ai concentré ma rééducation sur le bas du corps avec un renforcement spécifique (fessiers, quadriceps, psoas, ischios jambiers).

En complément, je pratiquais des séances de vélo en indoor. Ces séances sont basées sur la résistance cardio respiratoire et le travail musculaire. Le travail se base sur différentes positions et rythmes de travail. Ces enchaînements, avec des phases d'accélération et des phases de récupération actives (comme pour une séance de VMA courte en course à pied) m'ont permis d'entretenir ma condition physique, de me défouler SANS DOULEUR et de continuer ma rééducation en tonifiant le bas du corps tout en préservant mes hanches. Après avoir respecté un protocole de reprise de plusieurs semaines, début 2017, j'ai couru sur un tapis course sur des fréquences courtes de 10 à 20'. L'objectif est de respecter chaque étape de la reprise sans se précipiter.

J'ai repris l'entraînement collectif au mois de mai 1 an après la 1^{ère} opération, je m'entraîne au minimum 1 fois à 2 fois par semaine. Je ne me donne pas d'objectifs, juste le plaisir de retrouver le club est déjà une belle réussite.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui se blesse ?

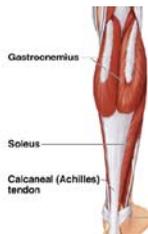
4 conseils à bien respecter

- Ne vivez pas votre blessure comme une punition, restez positif, ce temps de pause est et sera bénéfique
- Prenez du recul, mettez à profit cet arrêt imposé de la course à pied pour en expérimenter les bénéfices
- Préparez la reprise
- Acceptez dès aujourd'hui le temps qui sera nécessaire pour retrouver votre niveau en course à pied. L'objectif est de respecter chaque étape.



Étirons-nous, étirez-vous!

TRICEPS SURAL



Prenez appui sur le mur avec vos avant-bras et basculez le bassin vers l'avant en gardant les talons au sol, le genou arrière reste tendu.

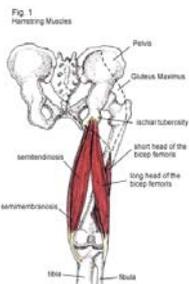
Avant-pied posé sur la marche, les talons dans le vide, tenez-vous à une rampe et laissez-vous descendre lentement les talons vers le bas.



ISCHIO-JAMBIERS

Assis, une jambe fléchie et l'autre tendue, on fléchit en descendant la poitrine en direction du genou, gardez le dos droit!

Cette position est plus difficile, une jambe tendue et appuyée au mur, l'autre au sol. La fesse du côté à étirer doit être rapprochée du mur, pensez à ne pas decoller le bas du dos, vous pouvez également mettre un coussin derrière la tête pour soulager la région cervicale.



ADDUCTEURS

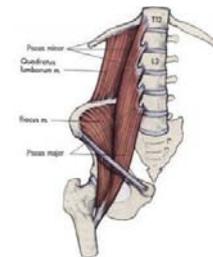
Assis sur le sol, le dos bien droit et les plantes de pieds fermement en appui l'une contre l'autre, genoux ouverts. Placez vos mains sur vos chevilles, les coudes à l'intérieur de vos cuisses, expirez et repoussez doucement vos coudes vers l'extérieur. Evitez d'arrondir le dos, d'appuyer ou de vous pencher trop fort ou trop vite!

Allongé sur le dos, amenez les talons joints le plus près de vos fessiers, genoux écartés et zone lombaire plaquée au sol. Soufflez et laissez vos genoux peser vers le sol sans cambrer le dos puis laissez glisser vos pieds sur le sol petit à petit. Soufflez et relâchez à nouveau vos genoux pour laisser glisser encore un peu plus vos pieds.



PSOAS

Allongé sur une table, les fesses reposent sur le bord, amenez le genou d'une des jambes vers la poitrine doucement, et évitez de cambrer le dos.



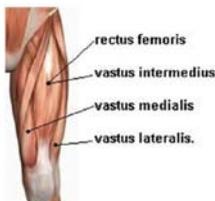
ROTATEURS LATÉRAUX OU EXTERNES

Allongé sur le dos, vous placez la jambe à étirer sur le genou de l'autre jambe qui est fléchie, avec vos mains vous attrapez la cuisse de cette jambe et vous l'emmenez doucement vers votre poitrine jusqu'à sentir que ça tire dans la fesse.

Vous pouvez soit reposer les cervicales sur un coussin ou enrouler la nuque vers le genou (plus spécifique). Attention à ne pas cambrer le dos.



QUADRICEPS



En position allongée, la jambe qui est vers le sol reste fléchie à 90°, prenez la cheville de l'autre jambe puis ramenez votre talon vers la fesse et réalisez une rétroversion de votre bassin en serrant les fesses.

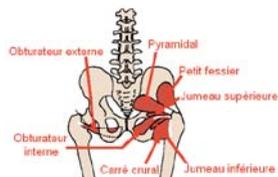
Autre possibilité : debout, stabilisez-vous en vous appuyant sur un mur, ramenez le talon de la jambe à étirer vers la fesse, et réalisez une rétroversion du bassin (serrez les fesses).



Ce mouvement est la plupart du temps mal pratiqué. En effet, trop de sportifs ne pensent pas à réaliser la rétroversion du bassin et cambrent ainsi excessivement leur dos, ce qui peut provoquer des douleurs lombaires.



ROTATEURS LATÉRAUX OU EXTERNES (suite)



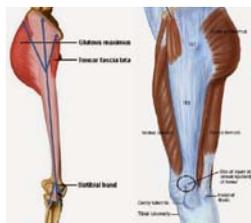
Assis, pliez la jambe à étirer et placez le pied à l'extérieur de l'autre jambe qui reste tendue. Avec le coude ou l'avant-bras vous tirez doucement la jambe contre vous. Vous pouvez aussi amener le buste dans une légère torsion seulement si votre dos reste droit !



TENSEUR DU FASCIA LATA



Debout en vous appuyant sur une table, une jambe fléchie en avant et l'autre jambe tendue en arrière, vous laissez descendre latéralement en translatant le bassin jusqu'à mettre la chaîne complète en tension (sans aller jusqu'à la douleur).



Depuis la position précédente, vous appuyez sur vos coudes sur la table et vous pliez davantage la jambe qui est en avant et translatez le bassin comme indiqué sur le schéma.

Vous pouvez également vous mettre debout appuyé contre un mur, la jambe à étirer tendue en arrière et celle de devant fléchie. Vous laissez descendre latéralement votre bassin et en inclinant votre corps légèrement sur le côté comme sur le schéma ci-joint.



FASCIA PLANTAIRE



Mettez-vous à genou (si vous n'avez pas de douleurs), assis sur vos talons, le tronc doit être droit. Les pieds appuyés sur les orteils, vous pouvez appuyer vos mains sur le bassin ou les laisser reposer sur vos cuisses. Respirez et ajustez le poids reporté sur les pieds en mobilisant plus ou moins les cuisses pour ne pas aller jusqu'à des douleurs trop vives.



Merci à Isabelle - Kinésithérapeute, Chris et Pauline - Cobayes :)

Vendredi 27 avril 2018

19H STADE DU RHÔNE À LYON

L'HEURE SUR PISTE en nocturne



Inscriptions sur www.heuresurpiste.fr

AQA LYON

Educatifs et gainage, quelques exercices.

Voici une description d'exercices à faire au cours de l'échauffement en vue d'une séance de VMA:

MONTÉES DE GENOUX :

À partir de la position debout jambes tendues, cherchez à lever les genoux à l'horizontale de manière alternée avec un contact au sol le plus court possible. Les talons ne touchent pas le sol, le bassin est en légère rétroversion, le tronc droit.



TALONS-FESSES :

À partir de la position debout jambes tendues, cherchez à ramener le talon le plus rapidement possible sous la fesse de manière alternée ou unilatérale (travail que d'un côté.)



JAMBES TENDUES/ SKIPPING :

À partir de la position debout jambes tendues, déplacez-vous vers l'avant, jambes tendues avec un contact au sol par l'avant du pied réalisant ainsi un léger griffé du sol. Gardez votre bassin en légère rétroversion, votre tronc bien droit et conservez une bonne coordination bras-jambes.



PAS CHASSÉS :

À partir de la position debout jambes tendues, déplacez-vous latéralement, jambes tendues, les talons venant taper l'un contre l'autre. Vous pouvez faire des pas chassés petits et fréquents ou plus amples et moins fréquents.

FOULÉES BONDISSANTES :

Cherchez le maximum d'amplitude dans votre foulée tel le triple sauteur. Lorsque le pied droit est en phase de poussée, vous placerez le genou gauche vers le haut et vers l'avant et vice-versa.



Voici une description des exercices de gainage. Fréquence: 1 fois par jour dans l'idéal. Série: 2 fois (30" à l'ventrale + 30" pause + 30" à l'coté droit + 30" pause + 30" à l'coté gauche)

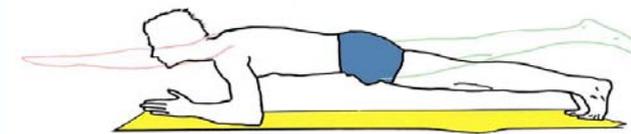
GAINAGE VENTRAL :

Appui sur les coudes. Alignement du corps, tête bassin, genoux. Ne pas creuser le dos et gagner les abdominaux.



Evolution : lever un pied

Evolution 2 : lever un pied et une main opposée



GAINAGE OBLIQUE :

Planche sur le côté en appui sur un coude. Pieds décalés ou droits, alignement du corps. D'un côté puis de l'autre.

Alors, j'ai une blague à vous raconter !



COURIR MAIS PAS QUE !

ENTRAÎNEMENTS CROISÉS

L'entraînement croisé consiste à ajouter dans son programme d'entraînement running des pratiques sportives complémentaires comme le vélo, la natation ou le renforcement musculaire afin d'en tirer un bénéfice en course à pied. Méconnu ou trop souvent négligé par les coureurs à pied, l'entraînement croisé permet de conserver – voire améliorer une bonne condition physique générale tout en limitant les chocs inhérents à la pratique du running.

DES BÉNÉFICES INESTIMABLES

Etre plus fort mentalement et physiquement ! La pratique régulière de l'entraînement croisé booste toutes les qualités déjà acquises et aiguise celles à améliorer :

- Au niveau mental, le détour par d'autres disciplines que le running permet d'éviter la lassitude et de retrouver dans certains cas un plaisir neuf dans l'effort. Particulièrement lors des mois froids de l'année.
- Au niveau physique, l'entraînement croisé permet de devenir un sportif amateur plus complet,

plus performant et surtout plus épanoui.

FAIRE PREUVE D'IMAGINATION ET D'HUMILITÉ...

La pratique structurée mais aussi enjouée de l'entraînement croisé impose de varier ses points de repère et de laisser libre cours à sa sensibilité. Plusieurs facteurs sont à prendre en compte :
- Adapter la nature de son activité sportive hors running à la saison et aux équipements à disposition. La seconde moitié de l'automne et l'hiver sont idéaux pour intégrer une séance de natation à son programme hebdomadaire. Ne pas hésiter à prendre quelques cours de crawl pour améliorer sa technique et les sensations dans l'eau.

- S'imposer des efforts de qualité de type fractionné autrement qu'en courant. Le vélo est à cet égard ultra-précieux. Sur route ou home-trainer, il permet de décliner (après un échauffement) des répétitions plus ou moins longues et intenses entrecoupées de période de récupération. Il est possible de jouer sur la résistance (vélo en salle) ou le développement (travail en côte) pour effectuer un bon travail musculaire au niveau des quadriceps et des ischio-jambiers.

- A trop pratiquer son seul sport, le coureur à



EN PRATIQUE...

Exemple de programme hebdomadaire pour un coureur s'entraînant habituellement à pied cinq fois par semaine et souhaitant alléger son programme à pied pour se ménager et éviter les blessures.

SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4	SÉANCE 5
Endurance	VMA	Endurance	Seuil	Sortie longue
Footing 50min autour de 70% VMA+ 10min PPG	Echauffement + séance de VMA courte courue autour de 95% VMA	Footing 1h Remplacé par 1h de natation sans intensité	Echauffement + 3x10min (R: 3min) courues entre 80 et 85% VMA	Footing 1h30 Remplacé par footing 1h (70% VMA) + 1h VTT

Coureur préparant un marathon objectif 4h – souvent sujet aux blessures – s'entraînant habituellement 4 fois par semaine.

SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
Endurance	Seuil	Endurance	Sortie longue
Footing 1hmin autour de 70% VMA + 30min elliptique	Echauffement + 4x10min (R: 3min) courues entre 80 et 85% VMA	Footing 30min (65% VMA) + 1h natation sans intensité	Footing 2h autour de 70% VMA + 1h VTT

pied perd au fil des années en tonicité, force et souplesse musculaire. Principalement sur le haut du corps. Un programme évolutif et varié de renforcement et de musculation permet de corriger certaines faiblesses. Insister particulièrement sur les exercices de gainage se concentrant sur la zone abdominale. Attention de veiller à ne pas "soulever" de charges trop lourdes. Le travail au poids de corps est à privilégier.

COMMENT L'INTÉGRER DANS SON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

Tout dépend évidemment du volume hebdomadaire d'entraînement running et de l'imminence (ou non) d'une compétition. Lors des mois d'hiver – particulièrement durant la coupure semestrielle – le "cross training" permet de rester actif tout en reposant les zones habituellement sollicitées. Nager ou pédaler deux fois par semaine (typiquement 45 minutes à 1 heure d'un effort à intensité modérée) permet de conserver un bon niveau d'endurance. Pratiquer quotidiennement des "circuits à haute intensité" – consistant en une répétition d'efforts brefs mais intenses – assure un bon

travail au niveau musculaire et cardiovasculaire.

PENSER À LONG TERME !

Tant et pour tout dire logique de s'en tenir à un entraînement uniquement centré sur le running lorsque le plaisir pris à courir ne s'accompagne d'aucune gêne ni douleur. Il ne faut cependant pas attendre de consulter un médecin spécialisé dans la traumatologie sportive pour se convaincre de mériter son entraînement et d'intégrer régulièrement des disciplines portées ménageant muscles, os, tendons et cartilage. A sa manière – et sans qu'il s'agisse toutefois d'une science exacte, l'entraînement croisé est l'assurance tous risques du coureur à pied. Lui seul diminue de manière statistique et donc indiscutable les risques de blessure tout en permettant de décliner des efforts de qualité. Pourquoi s'en priver ?

Bon croisement !

L'EXPÉRIENCE DE YANN



Quelles sont les disciplines que tu pratiques ?

Je pratique la course à pied (route et trail) comme sport principal. D'autres sports d'endurance viennent aussi se greffer à mon entraînement en fonction de la saison, des envies et des objectifs à venir : le vélo, la natation. En hiver, je fais aussi du skating (et plus rarement car c'est très chronophage, le ski de randonnée).

Comment ces entraînements croisés sont arrivés dans ta pratique ?

La pratique de la course à pied est traumatisante pour le corps. Lorsque l'entraînement devient assidu, que l'on cherche à progresser, chaque coureur ou coureuse a tendance à en faire de plus en plus et à négliger les temps de repos, les étirements... Qui n'a pas connu une tendinite (tendon d'Achille, tendon rotulien, fascia lata, releveur...), une déchirure musculaire ? L'entraînement croisé est souvent adopté lorsque l'on rencontre ses premières blessures, lorsqu'il nous est impossible de courir car la douleur est trop vive. Les sports dits "portés" (vélo, natation) sont alors souvent les seuls qui permettent de garder une activité suffisante pour se sentir bien sans solliciter la blessure, d'entretenir le système cardiovasculaire pour garder un bon niveau de forme. Personnellement, je me suis blessé en 2012 et ai dû arrêter de courir pendant 1 an. Je n'ai donc pas eu d'autre choix que de me mettre à nager et rouler. Avec le recul, je me dis que j'aurais dû anticiper et commencer à le faire bien avant...

En quoi se complètent-elles ou pas ?

L'entraînement croisé est très complémentaire et n'a selon moi que des aspects positifs. On pense souvent à tort que si l'on pratique un autre sport, on régresse dans notre sport principal. Je pense que c'est l'inverse si l'on choisit bien ses disciplines et qu'elles ont une cohérence entre elles. En ce qui me concerne, j'essaie de faire pas mal de sorties vélo à partir du printemps en intégrant des cols ou du D+ (pour cela, les Monts d'Or sont juste à côté de Lyon et c'est très facile de faire un bon entraînement vélo en 2-3h de temps) pour préparer mes objectifs trail. Ce travail à vélo est très utile

pour les courses de montagne. Les sorties longues à vélo permettent aussi de travailler l'endurance fondamentale et la nutrition en course. De la même manière, la natation va apporter un gainage du dos, du torse qui seront très utiles dans les descentes pour le maintien des appuis et du buste (et la prévention des douleurs lombaires). L'hiver, le skating est vraiment un complément idéal à la course à pied. Cette discipline est très physique (travail permanent des jambes, du haut du corps, du cardio). Il permet de travailler en mode fartlek sur des durées prolongées, en pleine nature sans traumatiser les articulations du fait de chocs répétés, contrairement à la course à pied.

Quels sont les bénéfices que tu en tires ?

Moins de blessures et surtout moins de frustration quand on est blessé et que la pratique de la course à pied n'est pas possible.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui cherche à diversifier ses entraînements de course ?

Chacun peut avoir des envies et des contraintes différentes. Les possibilités sont variées : vélo, VTT, natation, roller, ski de fond, ski de randonnée, ski à roulettes, aviron... A chacun ses envies en fonction du temps disponible et de son environnement de vie. Mais n'attendez pas la blessure, diversifiez dès maintenant !

Y a-t-il des sortes de concordances entre activités pour remplacer une séance de course à pied par une autre (par exemple lorsqu'on remplace une sortie longue par une séance vélo, comment gérer le temps et l'effort) ?

Oui tout à fait. Quelques exemples :

- sortie longue course à pied => sortie longue vélo ou VTT
- VMA course à pied => travail en intensité en vélo ou skating ou natation
- travail D+ => faire des cols à vélo (il y en a de bien difficiles dans notre région, certains AaAliens peuvent vous y emmener, vous ne serez pas déçus :-))
- travail D+ => ski de randonnée
- blessure qui ne vous permet plus de courir => natation avec pool boy pour ne pas solliciter les jambes
- la seule discipline pour laquelle il n'existe pas de substitut, c'est la bière ou le verre de vin après l'effort :-))

Bon entraînement croisé à toutes et tous !!!

L'EXPERIENCE DE BENOIT



Quelles sont les disciplines que tu pratiques ?

Ma principale discipline est évidemment la course à pied, aussi bien sur route que sur chemin de campagne ou de montagne. Mais pas uniquement ! Je pratique également la natation, non pas en compétition mais uniquement en loisir et en détente. Cela se résume en quelques longueurs hebdomadaires en piscine.

En quoi se complètent-elles ou pas ?

La course à pied muscle et tonifie bien sûr les jambes, mais peut aussi parfois créer en parallèle des tensions et des contraintes dans la colonne vertébrale et les épaules, dues à une mauvaise posture prise lors de la foulée. Les articulations (chevilles et genoux notamment) sont également mises à rude épreuve si la foulée n'est pas suffisamment amortie.

La natation permet non seulement de muscler les bras et les épaules en complément des jambes, mais aussi de soulager et détendre les crispations et engourdissements pouvant être ressentis dans le corps suite à une pratique intense de la course.

Comment ces entraînements croisés sont arrivés dans ta pratique ?

Ce sont à l'origine parmi les rares disciplines qui, privilégiant l'endurance à la vitesse, me permettaient de maintenir une activité sportive régulière lorsque j'étais enfant et adolescent.

Je devais à cette époque, par une bonne maîtrise des rythmes cardiaque et respiratoire, contenir et gérer l'asthme qui me privait de toute activité intense, comme les sports collectifs comme le basket ou le handball par exemple.

L'asthme a aujourd'hui disparu, mais l'habitude de pratiquer ces deux activités en alternance est restée bien ancrée. Le confort et le bien-être ressentis sont bien réels et demeurent intacts.

Quels sont les bénéfices que tu en tires ?

La pratique croisée permet de tirer tous les avantages typiques ressentis suite à une activité sportive (aisance et fluidité musculaire, bien-être psychologique, sentiment de légèreté), sans pour autant subir les inconvénients d'une pratique trop monochrome et soutenue d'un seul sport (fatigue, courbatures, lassitude, etc...).

Comment as-tu mis en place ces différentes pratiques dans tes plans d'entraînement ?

La natation intervient en complément de la course à pied, et s'intercale donc entre une sortie longue (ou une compétition) et un entraînement, ou bien entre deux entraînements en semaine.

Cette alternance est plus marquée encore durant des périodes spécifiques d'entraînement, comme

une préparation à un marathon. Sur les cinq séances préconisées par semaine par nos plans tout au long de ces dix semaines intenses, la natation représente ma cinquième séance. Cela représente une excellente récupération active, le déficit en kilométrage de la séance de course remplacée pouvant être compensé sur les quatre autres séances en semaine.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui cherche à diversifier ses entraînements de course ?

La course à pied étant exigeante en termes d'impact sur les articulations, le plus important est d'alterner en optant en parallèle pour un sport « porté », ou en tout cas plus doux pour les articulations. La natation en est un, mais le cyclisme, les arts martiaux ou bien (pourquoi pas ?) l'aviron ou la musculation (les exemples sont nombreux) sont d'excellentes alternatives.

Y a-t-il des sortes de concordances entre activités pour remplacer une séance de course à pied par une autre (par exemple lorsqu'on remplace une sortie longue par une séance vélo, comment gérer le temps et l'effort) ?

Les concordances, si elles existent, tiennent avant tout du jugement personnel et des besoins spécifiques de chacun. Cela dépend de ce qu'on recherche. Si le but ultime est de dépenser 2000 calories pour éliminer la tartiflette du midi ou la raclette de la veille, le temps passé sur un vélo sera évidemment plus long que celui passé dans ses chaussures, pour un effort similaire. Il en va de chacun de gérer son temps d'effort en parallèle de ses contraintes personnelles.

Si l'objectif est simplement de faire du sport pour se tonifier ou évacuer le stress, le plus important est d'écouter son corps, suivre ses ressentis et ne pas se poser de questions. On part faire du sport avant tout pour se faire plaisir, et donc d'une manière générale, rien n'empêche de remplacer régulièrement une séance de course à pied par une séance de vélo, de nage ou autre.

MARATHON DE

CHEVERNY 2017



Clémence : " En fait je me suis faite entraîner là-dedans ! A la base je suis plutôt trail (jamais fait ni de 10km ni de semi) mais quand les copains du club ont commencé à parler du marathon, faut dire que je n'ai pas été très difficile à convaincre. J'adore les nouveaux défis et ça c'en était un beau. Plus mes objectifs sont ambitieux et plus la fierté d'y arriver est grande. En plus, là c'était l'occasion parfaite parce que partager cet objectif avec des amis c'est encore mieux. Ça donne une autre dimension aux entraînements et à la course, c'est un défi à plusieurs et on se tire tous mutuellement vers le haut. Et puis, finir un marathon c'était pour moi une chose à faire au moins une fois dans sa vie quand tu cours régulièrement, donc je me suis lancée et j'en suis vraiment contente. C'est marrant aussi parce qu'avant je n'avais pas vraiment de temps de référence pour dire mon niveau en course à pied étant donné que d'un trail à l'autre les temps ne veulent pas dire grand chose. Maintenant je peux dire que je suis capable de courir un marathon en 3h47!

les coureurs

Clémence Janin

ÂGE : 27 ans

LIEU D'HABITATION : Lyon (déménagement imminent sur Anancy, mais comme j'alterne entre Lyon et Anancy, je reste licenciée au club!)

VILLE D'ORIGINE : Grenoble

PROFESSION : Ingénieure

NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 1,5 an

COURSE PRÉFÉRÉE : Trail de la Rosière, festival des templiers

TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : trail !

QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : Saintexpress 5h30 / trail du bélier 3h15

AUTRES SPORTS OU LOISIRS : natation, snow, ski, randonnée, skating, ...

CE QUE TU AIMES À L'AAAL : l'ambiance, les entraînements et les conseils

J'ai suivi un plan d'entraînement sur 8 semaines. Globalement par semaine je faisais une sortie vitesse spécifique, une séance de fractionné et une sortie longue (allant de 20 à 30 km). C'était la première fois que je suivais vraiment un plan d'entraînement dans l'objectif de faire une course. Le jour de la course, c'était le stress. Comme je l'ai dit avant, c'était ma première course sur route. Je savais ce que je valais en trail, mais sur route j'allais le découvrir. L'approche est différente, cette fois j'avais les yeux rivés sur mon allure, alors qu'en trail c'est plutôt sur les kilomètres.

Nous sommes parties à 5 copines, il y en a une qui a décroché au 20ème kilomètre environ et une autre qui est partie en tête au 28ème. Moi j'ai fini main dans la main avec les deux autres. Jusqu'au 28ème kilomètre j'étais vraiment bien, on tenait une allure de 5'15"/km depuis le début alors que nous avions prévu 5'20"/km. Les 14 derniers kilomètres ont été un peu plus compliqués, mais je m'accrochais aux filles en pensant qu'elles étaient encore bien. En fin de compte je me suis rendue compte de la force que nous nous sommes toutes transmises ; c'est parce qu'on était trois et qu'on s'accrochait les unes aux autres qu'on a réussi à finir en 3h47!

Sur la dernière ligne droite on savait qu'on allait finir ensemble, on avait les copains qui ne couraient pas qui étaient là pour nous accueillir et nous avons franchi la ligne d'arrivée. Là je n'ai pas mis bien longtemps à réaliser ce qui venait de se passer, mes jambes étaient bien là pour me le rappeler, et la satisfaction m'a très vite fait oublier la difficulté des derniers kilomètres ! Je ne me

serais pas lancée sur un marathon toute seule et c'est grâce aux filles que j'ai pu atteindre mon objectif de moins de 4h, la course à pied n'est pas un sport si individuel que ça !!

Mon prochain objectif (je repasse sur du trail !), c'est le festival des Templiers à Millau le 21/10 ; 50 km et 2500 m de dénivelé positif. Toujours un objectif que je partage avec les copines, on vise environ 8h de course !"

Hélène : "Plutôt satisfaite de ma première expérience marathon en 2016, je ne comptais pas retenter l'aventure de sitôt. Mais c'était sans compter sur les copines et leur enthousiasme débordant qui m'ont assez facilement convaincue de repartir pour une nouvelle édition. Pour succéder à Anancy, on choisit de s'attaquer à Cheverny, un marathon de petite échelle et paraît-il très convivial. Le gîte avec jacuzzi réservé, il ne restait plus qu'à s'attaquer à la préparation ! Je redoutais quelque peu cette phase, car avec un nouveau boulot aux contraintes horaires incongrues, je savais qu'il ne me serait pas facile de suivre le programme. Finalement, tout s'est bien déroulé et les 10 semaines se sont écoulées sans encombre ni blessure. Enfin le jour J ! Après une dernière halte technique dans les douves du château, nous voilà presque toutes réunies sur la ligne de départ, impatientes de se lancer. Derniers re-re-réglages de chaussures, derniers ajustements d'objectifs et c'est parti ! Je décide de me caler derrière le meneur d'allure 3h45, les filles se laissent elles aussi porter. Les kilomètres défilent, on maintient l'allure et les

discussions. Des frissons me laissent un temps craindre une hypo, je me rends finalement compte qu'ils sont la simple conséquence des encouragements déchainés de nos supporters. Au 28ème, alors que les copines décident de ralentir un peu la cadence, je continue sur ma lancée et reste avec le groupe 3h45. Au 35ème, je fais l'impasse sur le ravito gastronomique - et œnologique - pour filer vers la dernière longue ligne droite avant l'arrivée. En fond de perspective, le château de Moulinsart et sur les bords des centaines de spectateurs alignés pour nous encourager. Galvanisée par cette haie d'honneur royale, j'accélère pour franchir l'arche en 3h42, ravie !

Et après tout ça, rien ne vaut une bonne bière pour refaire la course, une bonne bouffe pour refaire les réserves et bien sur un Kuduro endiablé pour parfaire un super weekend entre copains...en attendant le prochain."

les coureurs

Hélène Derroussen

ÂGE : 31 ans

LIEU D'HABITATION : Lyon 3

VILLE D'ORIGINE : Rennes

PROFESSION : Architecte

NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 2 ans

COURSE PRÉFÉRÉE : trail de la Rosière (73), marathon de Cheverny (41), Serre Che Salomon Trail (05)

TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : semi-marathon, et de plus en plus, le trail.

CITATION PRÉFÉRÉE : "Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !"

AUTRES SPORTS OU LOISIRS : skier, randonner, bricoler, coudre, cuisiner,

prendre l'apéro

CE QUE TU AIMES À L'AAAL : une chouette convivialité doublée d'une saine émulation.

42.195 KM POUR SOPHIE À COPENHAGUE

Je cherchais des défis sympas et motivants à faire l'année de mes 30 ans. Quoi de mieux qu'un marathon ! Même si je suis plutôt orientée trail, c'est une épreuve mythique qu'on a forcément envie de tester à un moment ou un autre. Je n'étais jamais allée au-delà de 30km. C'était l'occasion parfaite : essayer de finir la distance ... mais en faisant tout de même un temps dont je sois fière !

On voulait une prépa en hiver/début printemps max... Avec une destination un peu originale... Après des votes serrés, c'est décidé : Copenhague le 21/05/2017. Mêler voyage et course à pied m'a toujours fait envie !

Au départ, on devait le faire entre filles. L'une blessée, l'autre loin : la prépa s'est faite seule. C'était très difficile au début de se motiver, loin des entraînements. Mais j'ai ré appris à courir seule. J'ai été plus attentive à mes sensations (hypo, fatigue, etc.). Après Nice Cannes, j'avais



les coureurs



SOPHIE CAMUS

ÂGE : pas encore 30 ans ^^
 LIEU D'HABITATION : Villeurbanne
 VILLE D'ORIGINE : Grenoble
 ENFANTS : Nada !
 PROFESSION : Chef de Projet
 NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 3^{ème} saison
 COURSE PRÉFÉRÉE : Sierre Zinal !
 TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : Trail avant tout...
 Semi s'il faut faire un peu de bitume !
 QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 3h45:35 sur Copenhague !
 AUTRES SPORTS OU LOISIRS : La couture
 CE QUE TU AIMES À L'AAAL : L'ambiance

très peur de la blessure : j'étais en alerte en permanence. Sinon, j'ai suivi scrupuleusement le plan transmis par les coaches. Au début, je finissais les séances pas forcément au top et donc en me disant que ça allait être la galère le jour J (et les suivants !). Puis au fur et à mesure, on sent qu'on s'habitue à l'allure, que les km s'enfilent plus facilement...

Autre point important : je n'ai surtout pas changé mes habitudes alimentaires : apéros réguliers ! ;)

Le jour J, je courais avec mon amie d'enfance. On a le même rythme, on l'a donc fait ensemble de A à Z. C'était très fort de partager ces 42,195 km avec elle. Je ne garde que des supers souvenirs de cette course :

- "Moth Into Flame" de Metallica dans les enceintes sur la ligne de départ, autant dire que l'ambiance était survoltée !
- Delphine qui nous acclame dès les premiers km !
- L'échange en cours au moment du panneau 7 km :
 - "J'allais te dire quelque chose mais c'est trop tôt..."
 - "Allez vas-y"
 - "Non..."
 - "Te fais pas prier"
 - "Non c'est trop tôt"
 - "Tu penses aussi déjà à la bière d'arrivée?"
 - "OUIIIIIII, tu prendras quoi ?"
 - "J'ai envie d'une ambrée [.....]"
- Delphine est à chaque coin de rue pour nous pousser plus loin, incroyable !
- Le quartier autour du km 29 et son resto "L'éducation nationale" repéré et visité quelques

jours après : ça aurait été vraiment dommage de louper ça !

- Le saut pour dégommer le panneau 30 km : le mur ? C'est quoi le mur ? Oui, on avoue, on a un peu frimé ! ^^

- Les chéris qui finalement nous ont surprises à nous encourager sur les bords des derniers km (ils suivent le live pour sortir du musée entre 2 tableaux (à temps) : la culture avant tout !)

- Au 38ème, en même temps : "ca y est, je sais pas si c'est le mur, mais c'est dur... et toi ?" "J'allais te le dire..."

- Et l'arrivée ! La joie, les retrouvailles, les copains qui suivaient le live et nous envoyaient les photos au fur et à mesure alors qu'on était toujours à terre...

... Juste dingue ! Et l'objectif était rempli : un premier marathon en 3h45 sans blessure. PLUS QUE SATISFAITE !

J'ai maintenant envie de monter la distance côté trail pour me tester. Et comme je le disais, c'est l'année des 30 ans et j'ai envie de continuer à me faire plaisir :

- En août : Sierre Zinal (course d'anthologie!),

- En septembre : première course en relais dans le

Vercors : l'Ultra Trail du Vercors.

- En octobre, on allonge la distance avec le 45km du trail des sapins... et fonction des sensations, on avisera pour début décembre !



8^{ème} édition
Dimanche 10 juin 2018



www.trail-fontaine-des-anes.fr



A Rivolet, en terres beaujolaises
10km de Villefranche s/S
40 km de Lyon.



3 parcours trail

36 km (1540m D+) - 2 points

18 km (700m D+) - 1 point

8.8 km (320m D+)

Beaux parcours, aux difficultés bien dosées, ambiance champêtre et convivialité assurées !

PARIS, LE MARATHON DE QUENTIN



Pourquoi cette course ?

Ayant des parents qui ont fait 4 fois ce marathon et en écoutant les personnes qui l'ont fait je voulais le faire depuis 2-3 ans alors cette fois-ci j'ai décidé de m'inscrire et de vivre l'aventure. Un marathon est une vraie épreuve, je n'ai pas de doute quand je cours un 10 km ou un semi car je les cours toutes les semaines mais un marathon ça commence à être hors norme et c'est ce qui me pousse à dépasser mes limites ! En parallèle avant l'été j'ai gagné des responsabilités associatives en créant le club de course de mon école avec deux autres élèves super motivés (et en récupérant le poste de trésorier de ma fanfare).

Comment t'es tu préparé ?

Ma saison s'est précisée fin août avec 3 courses avant le marathon : semi du Run In Lyon avec mes collègues du club de mon école (1h51' avec un mariage la veille ;-p), le 30km du Jogg'illes (en 2h24', ce qui m'a donné confiance pour tenter le marathon en 3h30) et la SaintéLyon (en 9h51, des regrets niveau temps mais un premier essai sur une distance supérieure au marathon). Un beau calendrier avec juste le temps qui faut pour récupérer après la Sainté et avant d'attaquer la préparation de mon objectif principal, le marathon de Paris.

C'est la première fois que je suis un plan d'entraînement avec autant de rigueur malgré une périostite qui m'a forcé à alléger mes semaines en supprimant des footings et éviter d'éventuelles complications.

Les semaines passent, elles sont longues, je regarde en boucle les vidéos best of du marathon de Paris, celles du parcours et je lis tout le site du marathon de Paris. Je participe à l'ekiden au printemps, une super course où j'ai pris du plaisir à courir en équipe même si j'ai voulu pousser la machine en terminant le deuxième tour à une vitesse peu raisonnable pour la préparation de mon marathon. Mais bon j'aurai le temps de récupérer et puis je termine à 2 minutes de mon record sur le 10km (42'). Je me sens prêt !

Comment s'est passé le jour j ?

Arrive enfin la semaine du marathon, je ne tiens plus en place : en cours je n'ai qu'une envie, être à vendredi pour enfin être à Paris. Le dernier cours avant mon train, j'ai prévenu mes collègues de projet que je ne serais pas disponible pour eux ce week-end. Puis le tram et le train, la fatigue est là mais pas moyen de dormir, ça bouillonne là-haut. A Paris, je retrouve mon père qui me suivra pendant la course et il m'emmène à notre hôtel (qui est juste au niveau du semi). Samedi, veille de course après un petit déjeuner copieux, il est temps d'aller chercher mon dossard. Un tour de périphérique, quelques "Bonjour", "Merci" et photos et je repars avec mon dossard dans le magnifique sac offert. Pour le déjeuner je tombe sur une serveuse qui avait fait du vélo en compétition qui me fournit des conseils nutrition

les coureurs

NOM: Quentin Ginot
ÂGE: 22 ans
PROFESSION: étudiant en école d'ingénieur CPE Lyon et membre de la fanfare Cacophonie Presque Ecoutable (Oh oui, oh oui), que vous avez pu entendre lors de l'heure sur piste by night.
AU CLUB DEPUIS: trois ans, suite à un jogg'illes où il y avait Charles et Sylvie Habaut.
COURSES PRÉFÉRÉES: la saintéLyon pour le côté course nocturne, le marathon de Paris pour "manque de mots pour le décrire" et le jogg'illes pour le côté familial de la course (et les marrons chauds mais c'est pas pareil ;-))
CITATION PRÉFÉRÉE: "Un athlète ne peut pas courir avec de l'argent dans les poches, il doit courir avec de l'espoir dans le cœur et des rêves plein la tête" Emilie Zatopek.
PROCHAINES COURSES: 6000D en juillet 2018, Run In Lyon marathon ou semi en septembre 2018, SaintéLyon en décembre 2018 (1er gros objectif) et enfin Le marathon de Paris en avril 2019.

et est même allée jusqu'à demander au chef de me faire des pâtes. Une après-midi tranquille à me balader dans le bois de Boulogne pour aller voir la ligne d'arrivée et je suis de retour à l'hôtel pour mon ultime nuit. Après une nuit courte et pas très reposante et un petit-déjeuner peu copieux, je me rends vers l'arc de triomphe et la ligne de départ. Plus je m'approche, plus le stress monte. Dans mon sas j'essaie de rester un peu chaud avant de partir mais il y a du monde et je n'ai jamais fait de course avec autant de coureurs.

Une fois la ligne passée, je colle le meneur d'allure et m'émerveille de pouvoir courir dans toutes ces grandes avenues parisiennes. Il y a du public alors qu'il n'est que 9h. Je perds mon meneur d'allure au ravito du 5ème kilomètre, je me dis alors que je vais assurer tout seul. Mais vers le 9ème kilomètre alors que le meneur d'allure m'a rejoint, je ressens que je suis un peu juste. Je garde donc une bouteille d'eau avec moi pour boire entre les ravitos et éviter le coup de chaud. Quand je passe au semi je suis encore dans mes objectifs mais j'ai de plus en plus chaud. J'ai profité du parc pour voir mes supporters (mon père et mon grand frère) qui me suivent en vélo. C'est sur les quais que le physique me lâche un peu, je n'arrive pas à garder mon 12km/h de moyenne et malgré toutes les personnes massées sur les quais et qui m'encouragent (merci mes bois de cerf !) je ralentis et serre les dents pour arriver au Trocadéro.

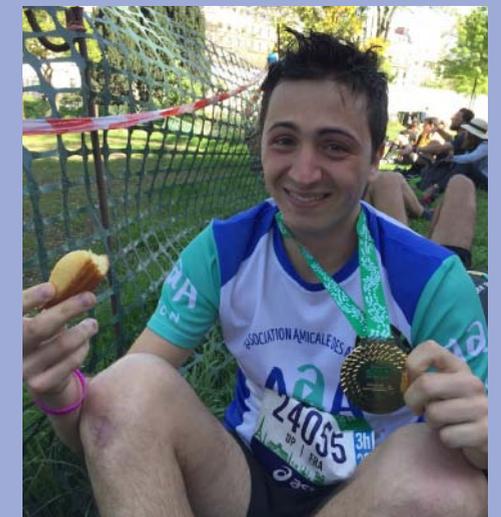
Au ravitaillement, je prends le temps de boire et de manger une ou deux bananes et un tuc ou du chocolat, et c'est reparti. Je me sens un peu mieux et on quitte les quais qui étaient au soleil pour l'ombre des immeubles et un peu de fraîcheur.

Je reprends un peu d'énergie et je pousse pour ne pas perdre trop de temps par rapport à mon objectif de 3h30. Mais la petite montée avant le ravito à l'entrée du bois de Boulogne me coupe les jambes et me force à marcher. Et c'est là que je retrouve mon père qui me parle mais je ne lui réponds pas, je me concentre pour avancer le plus "vite" possible. Et enfin le bois. J'ai les jambes pleines de lactique, des crampes dans les ischios me chatouillent les jambes, je serre les dents et me concentre sur les coureurs juste devant moi. 38ème kilomètre, dernier ravito, que des verres d'eau, il fait chaud mais l'eau me reste dans la bouche et ne veut pas descendre, je me contente alors de m'arroser le visage et de me mouiller les jambes. Peu après au pied de la fondation Vuitton

un coureur tombe, il fait un malaise. Il y a des personnes tenant un tuyau pour arroser les coureurs. Un tour de rond-point et voilà le panneau "40km" et après quelques mètres en marchant, je re trotte, l'orgueil de ne pas passer la ligne d'arrivée en marchant. "41km" je me reprends et je débranche le cerveau, j'accélère. Je grimace, fais coucou à Yamina juste avant le rond-point de la porte Dauphine et je débarque devant le tapis vert. Il reste 195 m, une formalité mais les jambes sont récalcitrantes. Heureusement il y a énormément de public et quelques « Allez le caribou » pour me pousser jusqu'à la ligne.

Je passe sous l'arche après 3h42'35", record personnel même si j'espérais faire 3h30 mais je ne ressens pas vraiment de déception, je profite. Médaille au cou je peux enfin aller m'écraser dans l'herbe, je réalise peu à peu. Et quelques larmes de fierté montent car j'ai battu mon record de 18 minutes malgré la chaleur !

En conclusion, pour mon 2ème marathon, celui de Paris était un excellent choix car le parcours nous fait découvrir la ville, ses monuments, ses parcs et ses fanfares. Il y a certes pas mal de monde mais on peut courir sans trop être coincé par la foule. Quand je le referai il me faudra être plus endurant pour tenir les 12 dernières bornes. Et cette année, à Berlin, je vais me préparer pour l'édition 2019 et enfin passer en dessous de ces 3h30, 12 minutes c'est pas grand-chose par rapport à 18 minutes ;-P.





DELPHINE, DANIEL ET DU DÉNIVELÉ ! PIERRA MENTA ÉTÉ

Une course de montagne en étapes, par équipes de 2, sur des tracés techniques (parcours d'arêtes, dénivelés importants...) dans l'esprit du ski alpinisme et de la célèbre Pierra Menta ! Daniel et Delphine ont relevé le défi !

- Qui et/ou qu'est-ce qui vous a motivés pour vous inscrire ?

Daniel : tout a commencé par une discussion autour d'un verre avec l'envie de faire un beau trail alpin incluant une partie escalade.

Delphine : On était parti initialement sur la Glen Coe Skyline2017 en Ecosse mais les chances d'être pris tous les deux étaient minimes car il faut un certain niveau d'escalade et une validation d'inscription sur dossier...Daniel a évoqué la Pierra Menta Été et en regardant de plus près en quoi consiste cette course - en duo, du dénivelé à gogo, des parties techniques et le tout au pays du

Beaufort (j'adore ce fromage) - ça m'a de suite emballée! De plus, après une belle expérience de course de trail en duo, j'avais envie de récidiver mais en haute montagne cette fois. Daniel me semblait le coéquipier idéal pour ce type de course de par son expérience en sports de montagne (il n'arrête jamais !! Escalade, alpinisme, rando, trail... il est sur Duracell).

- Comment vous êtes-vous préparés ?

Daniel : Beaucoup de discussions tactiques devant des pintes de bière et plusieurs séances dans les Alpes pour accumuler du dénivelé (merci au camping des amis pour leur accueil gracieux). 4

Trails préparatoires entre 22 et 46 km et entre 1100 m et 2600 m de D+ ainsi que deux gros week end en rando trail dont un en reco Beaufort avec Delphine, entre mi mars et mi juin.

Delphine : Nous avons aussi enchaîné quelques séances d'escalade et des courses de trail pour s'habituer notamment aux bâtons, en plus des séances hebdomadaires du club et quelques sorties en nature le midi.

Daniel : Il a été important de courir ensemble pour caler nos automatismes et notre allure.

Delphine et Daniel : Et la fameuse Skyrace des Mathéysins dans l'Isère où nous avons affronté 40 cm de neige et une température de -10° en plein mois de mai!!

Delphine : J'ai adoré la descente du col en mode luge! J'espère bien la refaire mais avec un ciel plus dégagé pour apprécier le paysage aussi :)

Daniel : je suis revenu sur ce parcours pendant l'été pour le plaisir et pour « voir » le paysage qui nous était bien caché lors de la skyrace : c'est super beau et beaucoup plus technique et vertigineux quand il n'y a que du rocher ! Un vrai spot (1h50 de route) pour revenir faire des sorties avec des AaAliens ;)

Delphine : La dernière sortie week-end dans le Beaufortain nous a permis de repérer le terrain, courir ensemble au même rythme, de tester la course sur neige et de prendre de beaux coups de soleil. Cela m'a aussi aidée à me sentir plus confiante pour le jour J.

- Racontez-nous votre course, comment l'avez-vous vécue ? On a très vite compris que

tout n'allait pas se passer comme prévu... Les conditions météo ont nécessité des adaptations du parcours. Petite déception de ne pas avoir fait le passage technique du Mirantin et inquiétude quant à l'augmentation du dénivelé sur le premier jour (300 m de plus).

Delphine : Des inquiétudes sur les barrières horaires qui me semblaient toujours trop courtes car en montagne le temps peut passer très vite avec les intempéries et surtout s'il y a des bouchons en pleine course... du coup j'encourageais Daniel comme jamais « Allez Daniel, Allez Daniel ! ». J'ai dû le saouler - sorry Daniel... mais du coup c'était lui la star de la Pierra Menta Été 2017 ! Tous ceux qui faisaient la course à notre rythme les 3 jours connaissent le nom du coureur de l'équipe

La Pierra Menta d'été en chiffres:
3 jours
70 km
7000m D+

« Keep Calm and Eat Beaufort »

La course a débuté avec une première journée plutôt dégagée et de bonnes conditions pour se mettre en jambe. J'ai eu bien peur pour Daniel quand il a eu ses crampes mais il a géré ça comme un chef. Encore bravo ! On est arrivé bien avant la barrière horaire...

Daniel : Quelques crampes m'ont handicapé à partir du 18^{ème} km mais grâce aux encouragements de Delphine (très présents !!), j'ai pu continuer jusqu'au bout. Il faut avouer que le passage avec un KMV au milieu de

parcours a bien été « casse patte ». Le passage à roche plane a été magnifique avec un bon côté technique. Malgré l'attente à plusieurs reprises sur certains passages. La limite neige étant très basse nous ne sommes pas montés au Mirantin. il faudra donc revenir pour le faire ;)

Delphine : Le second jour devait être le plus technique avec une partie aérienne sur une crête. A cause de la météo très mauvaise, le plan a changé. Nous n'avons eu qu'une toute petite partie technique que j'ai adorée ! Dommage qu'on ne soit pas monté au Grand Mont mais ce sont les aléas des courses en montagne, on ne fait pas toujours comme prévu...On se plie à la météo. C'était une belle journée un peu boueuse mais très sympa, surtout les descentes bien raides avec les bâtons en mode ski sur la boue. Puis la descente de la piste noire VTT « la déchaînée » ! Fun fun !

Daniel : passage dans la bruine bien froide au programme, limite pluie/neige dès 1600 m. Avec de beaux passages sous le sommet du « Grand Mont ». Il a fallu pousser fort sur les bâtons mais finalement ça s'est plutôt mieux passé que le premier jour. Nous avons eu un bon passage sur câble, même s'il a été un peu trop court à mon goût :) . La fin de la descente via la piste noire de VTT collait « bien à la peau » de Delphine !!! Forts de cette superbe journée on a fini par acheter du Beaufort (forcément) et boire une bière :)

Delphine : Le dernier jour devait être le plus ensoleillé... eh bien non. C'était le pire au niveau visibilité ! Mais superbe ambiance parmi les coureurs pour ce dernier jour car le plus dur était derrière nous. Pour nous c'était comme un

footing du dimanche ce 14km D+1500m. On s'est bien régalé surtout dans les descentes et on a même pris le temps de poser pour les photos en mode « pistolleros » Ah! Ah! Chaque jour, on a pu franchir la ligne d'arrivée avec le sourire jusqu'aux oreilles, et le dernier jour en sautant à pieds joints car trop contents d'avoir tenu les 3 jours et fini entiers sans blessure, juste des courbatures.

Daniel : Dernier jour déjà si vite arrivé, des jambes et un moral d'acier dès le matin! Chez les autres traileurs, la seconde journée aura fait des dégâts avec beaucoup plus d'abandons/ hors délais que le premier jour chez les concurrents. Pour nous, il va falloir alterner pentes raides herbeuses glissantes, sentier en sous-bois plus ou moins large, puis piste plus large et enfin la montée raide à Roche Pastire sur une belle monotrace boueuse glissante à souhait ! Là-haut, un maximum de personnes nous attendaient avec cloches/ clarines/cornes de brume, vin chaud, et encouragements !! Frissons garantis !! C'était style «Pierra Menta d'hiver » au niveau ambiance !! On a droit à une belle arête herbeuse (on aurait dû avoir une belle vue sur le lac de Roselend et sur la Pierra Menta elle-même, là encore il faudra revenir pour les voir...), et enfin LA descente arrive avec glissades à gogo, demi-tour en dérapage/glissade arrière.. Moral et rire à bloc, pauses photos de Pistolleros (dédicace à V.F) et en bougeant les bras (dédicaces à A.P.), on est sûr de finir dans de bonnes conditions et les jambes du tonnerre nous donnent l'impression de voler. On franchit la ligne d'arrivée main dans la main ! Super gros partage en équipe et avec tous les autres traileurs. On se

félicite tous !!

Delphine : J'ai adoré l'ambiance colonie de vacances de cette course. Tous les coureurs étaient logés dans des centres de vacances et on mangeait au réfectoire matin, midi et soir. Ce qui m'a déçu surtout c'est de ne pas réussir à avoir un massage en 3 jours car les plus rapides avaient pris d'assaut tous les créneaux... A revoir selon moi par l'orga pour que tous les coureurs puissent en avoir au moins un pendant le séjour. Mais malgré ça, on est finisher de la Pierra Menta 2017 ! Whoop whoop !

Daniel : Effectivement c'est le seul désagrément de l'organisation. Ou alors il faut



courir plus vite pour avoir droit au massage ;)

Delphine : J'ai encore plein de souvenirs dans la tête de ces 3 jours de course. J'ai aimé le partage qu'amène cette course, la solidarité entre coureurs, leur bonne humeur et sens de l'humour (un des coureurs a demandé le jour 2 à Daniel s'il avait pas envie de me jeter dans le ravin à m'entendre crier son nom si souvent...). Bref j'ai ADORE !! Merci Daniel de m'avoir accompagné sur cette course extraordinaire.

Daniel : Plein de souvenirs, d'images, de partages, de rires, d'encouragements. La montagne comme un raccourci de la vie ou la vraie vie. Moi aussi

j'ai adoré et je te retourne les remerciements, Delphine :) Malgré les difficultés physiques et les conditions climatiques moyennes, cela reste une très bonne expérience dans un paysage magnifique.

- La referiez-vous ? La conseillerez-vous ?

Daniel : Oui, sans problème sans doute en 2019 avec mon fils (il aura 20 ans à ce moment-là, âge minimal requis) avec qui il m'arrive de courir en montagne, mais surtout de faire de l'alpinisme en cordée.

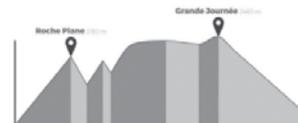
Delphine : Ouiiiiiii je la referai avec plaisir en 2018 ! J'ai proposé à Sophie Camus de se joindre à moi pour faire une équipe féminine de l'AaAL sur l'édition 2018 :) A nous d'être rapides pour l'inscription en janvier car cette course devient très populaire ! Je la recommande fortement à tout traileur qui veut se tester sur une course de plusieurs jours en montagne avec beaucoup de dénivelé et découvrir le trail en duo. C'est vraiment différent d'une course solo ou en relais, émotions fortes en tout genre garanties ! C'est l'esprit « one team, one dream » à 200% !

- Avez-vous participé à d'autres courses après ? Quels sont vos prochains objectifs ?

Daniel : Après cette course je me suis plutôt orienté sur de l'alpinisme et de l'escalade pendant l'été. Puis j'ai participé aux 9 clochers avec des amis.. mais mon emploi du temps ne m'a pas permis d'envisager d'autres courses. Je compte bien revenir pour de nouvelles aventures montagneuses dès janvier 2018 avec plusieurs trails/parcours à l'étude :) Un objectif à peu près certain, est la Skyrace du Montgenèvre en

Vendredi

Grande journée : la mise en jambe
26 km / 2500 m D+



Samedi

Grand Mont : La légende technique
27 km / 2900 m D+



Dimanche

Roche Pastire : pour finir en beauté
13 km / 1200 m D+



juillet 2018 et le trail du Brevon fin mai 2018. Je maintiens le cap avec 3 à 4 sorties courses et 3 à 4 séances d'escalade, sur mur en ce moment, par semaine.

Delphine : Après un petit break randonnée pédestre pendant l'été entre les Alpes et les Pyrénées, j'ai fait l'ultra trail du Vercors en relais à 4. C'était également une belle course en

équipe... Même si à nouveau la météo n'était pas au top... Serait-ce moi qui amène la pluie ???!

J'ai aussi fait le Paris Versailles (sous le soleil !) en septembre et depuis, arrêt forcé pour soigner une aponévrosite plantaire... Il va me falloir être très patiente... du coup, mon objectif est d'être apte à courir début d'année prochaine pour

préparer l'édition 2018 et programmer des sorties trails/ courses en montagne avec d'autres AaAliens... the more the merrier !





BIBLIOGRAPHIE



“ On a beau se poster nu devant un miroir aussi longtemps qu'on le souhaite, ce qui est à l'intérieur ne s'y reflète pas. ”

Haruki Murakami - Autoportrait de l'auteur en coureur de fond

“ Au delà de la fatigue extrême et de la détresse, on peut trouver aisance et force en quantités insoupçonnées, des sources d'énergie jamais entamées parce que nous n'avons jamais franchi la barrière. ”

Christopher Mc Douglas - Born to run

“ We all have one. It is that run. Its physical location may change as we move house, region, country, continent. But it is the run that is always with us. It is the run that we can trust ourselves to. It is the run that is waiting to enfold us back again after injury, absence or discouragement. ”

Lizzy Hawker - Runner: The Memoir of an Accidental Ultra-Marathon Champion

“ Courir est mon plaisir. Une échappée belle à portée de jambes. Courir est un besoin. Une bulle qui suspend la vie. Courir offre une liberté insolente. ”

Bernard Thomasson - 42 km 195

“ Ce nom de Zatopek qui n'était rien, qui n'était rien qu'un drôle de nom, se met à claquer universellement en trois syllabes mobiles et mécaniques, valse impitoyable à trois temps, bruit de galop, vrombissement de turbine, cliquetis de bielles ou de soupape scandé par le k final, précédé par le z initial qui va déjà très vite : on fait zzz et ça va tout de suite vite, comme si cette consonne était un starter. Sans compter que cette machine est lubrifiée par un prénom fluide : la burette d'huile Émile est fournie avec le moteur Zatopek ”

Jean Echenoz - Courir

“ Dans n'importe quelle course, quelle que soit la distance il y a une minute de vérité : celle où un homme se distingue du reste des concurrents et s'impose, ou lorsqu'il découvre en lui des forces dont il n'avait jamais soupçonné l'existence. ”

Tom McNab - La grande course de Flanagan

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



www.aaalyon.fr

 @aaadulyonnais