

A2A
LYON

#69
ANNÉE 2018



L'AMICALIEN
2018



4

ASSOCIATION

BUREAU ET COMMISSIONS P. 4-5

LES LICENCIÉS P. 6-7

BILAN MORAL P. 8-9

BILAN FINANCIER P. 10-11

VERBATIM P.12-13



14

ÉVÉNEMENTS 2018

HEURE SUR PISTE P. 14-19

STAGE DE TRAIL P.20-25

CROSS RELAIS DES GÉNÉRATIONS P. 26-27

PIQUE-NIQUE ANNUEL P. 28-29

RUN IN LYON P. 30-33



34

CHALLENGE 2018

RAPPEL DES COURSES 2018 P.34

RÉSULTATS DU CHALLENGE P.35

FOULÉE DES MONTS D'OR P.36-37

FOULÉE DE VILLEURBANNE P. 38-39

SORTIE CLUB À NANTES P. 42-43

FONTAINE DES ANES P. 44-45

TRAIL DES PASSERELLES P.46-47

SORTIE CLUB PARIS VERSAILLES P. 48-49

EKIDEN DE GRENOBLE P. 50-51

TRAIL DES FORGES P. 52



53

AGENDA 2019

SORTIE RAQUETTES P. 53

SAINTÉ CITY RUN P. 54

FEURS P. 55

GRENOBLE VIZILLE P. 55

HEURE SUR PISTE P. 57

GERMINOIS P. 58

TRAIL DE SAINT JACQUES P. 58

70 ANS DU CLUB P. 59

SENTIER DES LÔNES P. 60

TOULOUSE P. 61

IRRÉDUCTIBLES MEYZIEU P. 62

MONT THOU P. 62

REGLEMENT CHALLENGE P. 63



64

TECHNIQUE

BILAN TECHNIQUE P. 64-65

ECHAUFFEMENTS P. 66-67

LA NUTRITION DU SPORTIF P. 68-69

PARCOURS MONTS D'OR P. 70-71

PARCOURS URBAINS LYON P. 72-73

ENTRAINEUR / ENTRAÎNÉ P. 74-75

TECHNIQUE POUR LE MENTAL P. 76

NESTOR P. 77

1ER MARATHON P. 78-79

par ANNE PAILLET

REMERCIEMENTS

Chers aaliens,

C'est avec une grande fierté que la commission com' vous présente ce nouveau millésime. Il est le fruit d'un travail important que nous menons chaque année pour notre plaisir et surtout le vôtre !

Nous profitons de ces lignes pour remercier et féliciter toutes les personnes ayant répondu favorablement à nos sollicitations. Elles sont nombreuses et nous permettent de proposer un support riche en conseils et en partages d'expériences.

Enfin, je tiens à remercier la commission com' qui œuvre chaque jour à animer le club sur ses différents supports de communication. Je remercie également chacun d'entre vous qui dégage son appareil photo à tout bout de champ ! En plus d'animer le club au quotidien, cela nous permet également d'illustrer notre journal annuel de la meilleure manière qui soit !

Excellente année 2019, très bonne lecture et à l'année prochaine !

Anne, responsable com'
de l'AaA Lyon

ÉDITO AMICAL



par VINCENT CHARROIN

La commission « Communication » et son pool de contributeurs vous proposent l'épisode 69 de l'AaAmicalien !

Il est la preuve de la longévité d'un club, d'une association, d'un collectif mais il est aussi le reflet fidèle de nos valeurs tournées vers l'athlétisme, l'ouverture, la convivialité et la visibilité lyonnaise voir rhodanienne.

Vous trouverez dans cette édition tout ce qui a fait l'Athlétique de notre association en 2018 : les courses du challenge, les sorties, le stage de trail mais aussi des témoignages et les souvenirs individuels.

Le fonctionnement de l'Association vous y est également détaillé et expliqué. Vous comprendrez l'importance que revêt pour nous tous notre participation au Run In Lyon, la modernisation et le développement de notre épreuve l'Heure sur Piste, le maintien de nos traditions de partages et de convivialité avec le cross des générations.

L'AaAmicalien est aussi tourné vers le futur : en vous donnant accès au calendrier du challenge 2019, à des conseils, aux destinations des sorties Club, il vous permet de planifier une AaAnnée 2019 que je vous souhaite pleine de satisfactions sportives et associatives.



PRÉSENTATION DE L'AAA LYON

L'AaA Lyon, Association amicale des Athlètes de Lyon est née en 1949. L'objectif ? ne plus courir seul et s'entraîner en groupe. L'association s'est rapidement affiliée à la FFA et propose désormais des entraînements encadrés de course à pied à Lyon, à Parilly, à Gerland et au parc de la Tête d'Or.

UN CLUB D'ATHLÉTISME OUVERT, CONVIVAL ET VISIBLE

Plutôt orienté loisirs, nous ne sommes pas un club d'élite même si cela n'empêche pas certains de s'entraîner 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 2018, voici les membres élus le 19 janvier 2018 lors de l'Assemblée Générale :

Vincent Charroin, président	Aurélie Bouchex-Bellomie, membre active	Mathieu Audemard, membre actif
Alain Soris, vice-président	Delphine Comptdaer, membre active	Christophe Bougrain, membre actif
Anne Paillet, secrétaire	Pauline Launay, membre active	Benoit Brodu, membre actif
Maud Salvoldi, secrétaire adjointe	Yamina Soris, membre active	Fausto Corsetti, membre actif
Xavier Bredoux, trésorier		Olivier Engel, 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 2018

Alain	Delphine	Yamina
Aurélie	Sylvie	

2

COMMISSION COURSES

Établissement et suivi du challenge

COURSES 2018

Benoit	Mathieu	Sylvie
Christophe	Maud	Yamina

3

COMMISSION HEURE SUR PISTE & GÉNÉRATIONS

Mise en place des deux événements

HSP 2018

Alain	Christophe	Xavier
Anne	Mathieu	Yamina
Benoit	Maud	
Delphine	Virginie	

4

COMMISSION 70 ANS DU CLUB

Organisation d'un week-end festif pour l'événement

70 ANS DU CLUB

Alain	Fausto	Yamina
Benoit	Pauline	
Delphine	Sylvie	

5

COMMISSION RUN IN LYON

Recrutement, gestion et organisation des missions des bénévoles

RUN IN LYON 2018

Alain	Marc-Ed.	Xavier
Fausto	Vincent	Yamina

en partenariat avec ASO, organisateur

6

COMMISSION COMMUNICATION

Gestion de la communication interne et externe du club

COMMUNICATION 2018

Anne	Emilie	Pauline
Aurélie	Julien	Rolph
Christophe	Mathieu	Vincent
Cyril	Marc-Ed.	

7

COMMISSION PARTENARIATS

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

PARTENARIATS 2018

Anne	Vincent
Delphine	

8

COMMISSION TECHNIQUE

Gestion des entraînements et stage technique.

TECHNIQUE 2018

Daniel	Olivier
Dominique	Paco
Maud	Vincent

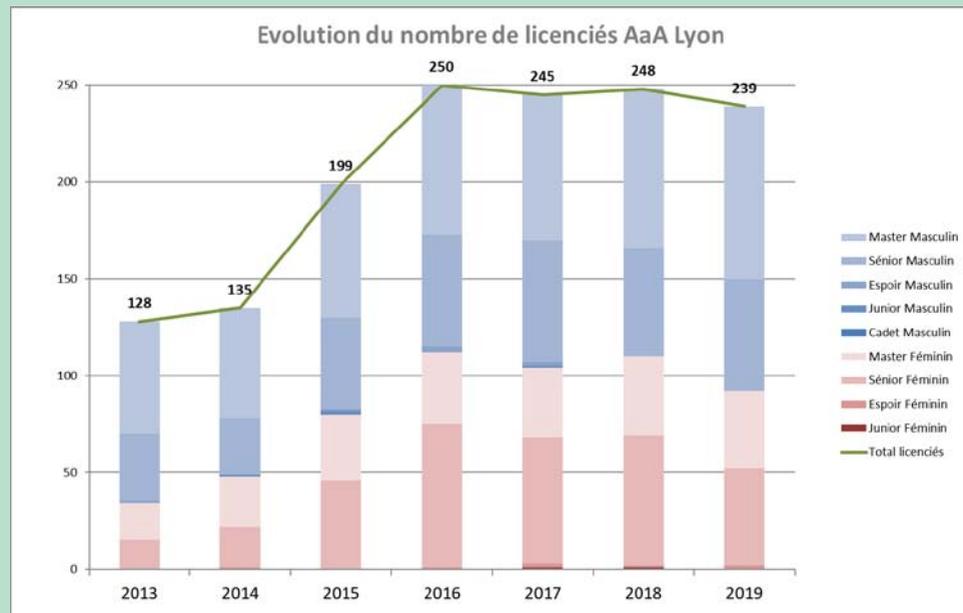
LES ENTRAÎNEURS

PARILLY GERLAND
Daniel Pourret

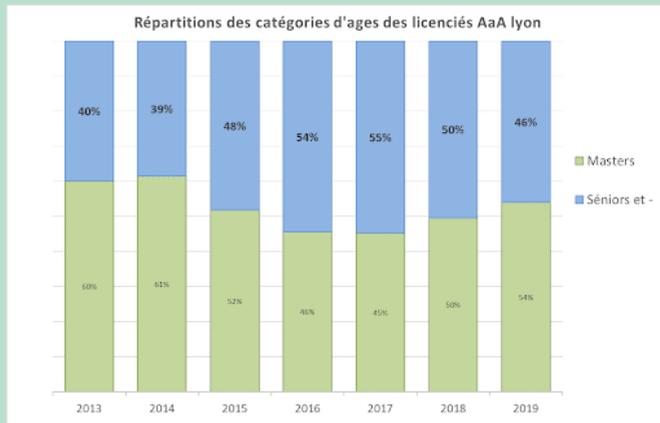
TÊTE D'OR
Maud Salvoldi-Gouge
Olivier Engel
Dominique Blanc
Paco Guillen

ÉVOLUTION DES LICENCIÉS

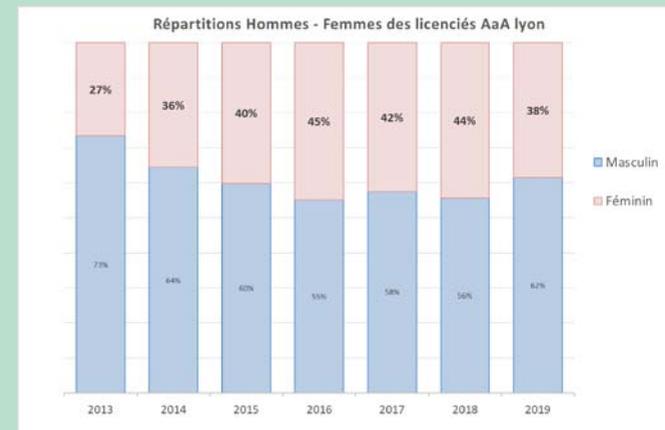
Après les évolutions majeures de 2015 puis 2016, les effectifs et leur répartition sont stabilisés. Nous avons clôturé la saison 2017-18 avec 248 licenciés et 21 membres associés, membres qui souhaitent appartenir à l'association sans être licenciés FFA. Pour la saison 2018-19, nous sommes déjà 239 à avoir une licence et 17 membres associés.



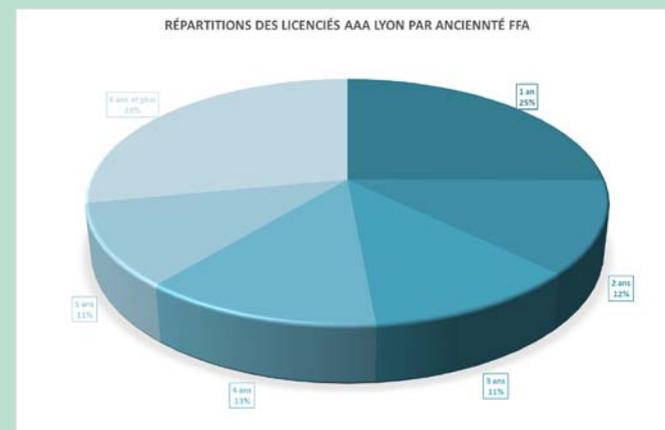
Le rajeunissement des effectifs des années 2016 et 2017 ne se confirme pas. L'effectif Master (on ne dit plus vétérans) est redevenu majoritaire comme c'était le cas il y a quelques années.



De la même manière que le rajeunissement, la féminisation des effectifs marque le pas.



Le turn-over se stabilise aux alentours du quart des adhérents : cette saison, 70 personnes sont venues nous rejoindre, (64 en 2018 et 67 en 2019). Les 71 adhérents 2018 qui n'ont pas repris de licence sont pour près de la moitié (28) des primo-licenciés FFA. Nous avons enregistré 4 mutations entrantes et 3 mutations sortantes.



Vous êtes plus des 2/3 à vous impliquer sur du long terme dans la vie de notre belle association. Nous vous remercions de ce signe de confiance

Nous allons encore en 2019 atteindre le seuil des 250 licenciées que nous savons ne pas devoir dépasser sans remettre en cause la qualité des entraînements et l'équilibre de notre organisation. Nous devons toutefois nous interroger sur la baisse des effectifs des licenciées de moins de 40 ans.

Ces éléments sont ceux à notre disposition au 25 novembre 2018

BILAN 2018 ET ORIENTATIONS 2019

En 2018, l'AaA Lyon a démontré qu'elle était bien une association OUVERTE, CONVIVIALE, VISIBLE mais aussi et surtout constituée d'ATHLETES !

Chaque fin de semaine, des maillots à nos couleurs facilement identifiables, parsèment les rangs de trails de tous formats, de courses sur route et même de cross. Nos représentantes féminines sont fréquemment sur la boîte, et nos adhérents masculins obtiennent régulièrement de belles places. Trente-trois athlètes du club ont bouclé un marathon en 2018.

Encore une fois 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 921 points réalisés par 12 athlètes, nous nous maintenons au 11^e rang du classement des clubs du Rhône, dans les catégories Séniors et Masters, nous sommes respectivement 8^e et 10^e.

Le challenge 2018 a reporté un vif succès : 3 licenciés sur 4 ont participé à une course du challenge. Le challenge 2019 que vous propose la commission « courses » présente une belle variété d'épreuves (trails, courses sur route, cross) accessibles à toutes et à tous alors n'hésitez pas un instant même si vous n'avez pas encore pris de dossards, et que vous vous dites que la compétition ce n'est pas pour vous.

Nombreux sont ceux qui veulent nous rejoindre et nous nous en félicitons. Nous acceptons les compétiteurs avertis comme les néophytes. Cette ouverture d'esprit n'est pas uniquement valable lors des entraînements ou des courses mais aussi dans la vie de



l'association. Depuis quelques années, les diverses commissions sont ouvertes à l'ensemble des adhérents. Notre association dispose donc de l'expérience et de la connaissance nécessaire au fonctionnement du club au sein des différentes instances de la FFA mais aussi de membres engagés avec des visions nouvelles qui ne peuvent que nous enrichir tous. Je suis même persuadé que le renouvellement des dirigeants est la preuve de la bonne santé d'une structure. Si vous avez envie de plus vous impliquer dans la vie de l'association rejoignez les commissions, le comité directeur ou le staff des entraîneurs. L'ouverture de l'AaA Lyon a tout à y gagner.

Il est important pour moi de souhaiter que l'Amicale, comme certains aiment appeler notre association, continue à être reconnue pour la bienveillance et la convivialité qui règnent. Les sorties club, le stage de trail, les courses du challenge, les soirées, le pique-nique, la course des générations et les autres événements plus improvisés sont autant de moments où cet état d'esprit doit perdurer. Il est ancré dans nos valeurs depuis maintenant 70 ans et est la raison pour laquelle on vient et surtout on reste et on s'investit à l'AaA Lyon.

L'AaA Lyon existe donc depuis 1949 et est un acteur reconnu 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. Nous sommes d'ailleurs régulièrement le club le plus représenté dans les courses de la région. Notre identité visuelle et nos outils de communication internes et externes résolument modernes contribuent à nous rendre visibles.

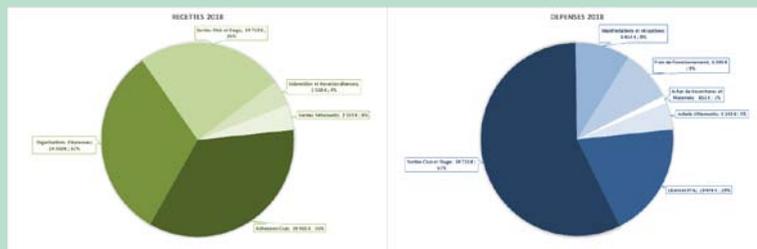
Nous sommes également essentiels à l'organisation d'événements majeurs ou en passe de le devenir du calendrier des courses hors stade de la région : le Run in Lyon et l'Heure sur Piste. Parce que rien ne fait plus sens pour un club d'athlétisme que d'aider à l'organisation de courses qui sans bénévole n'auraient pas lieu, je suis convaincu qu'il faut continuer de participer à l'organisation du Run In Lyon et rendre un peu de notre temps à tous les bénévoles présents sur les épreuves que nous courons. Continuons également à faire de l'heure sur piste un événement à notre image : une compétition référence où l'on vient se challenger dans un bel esprit compétitif et festif !

AAA LYON AU TRAVERS DES CHIFFRES

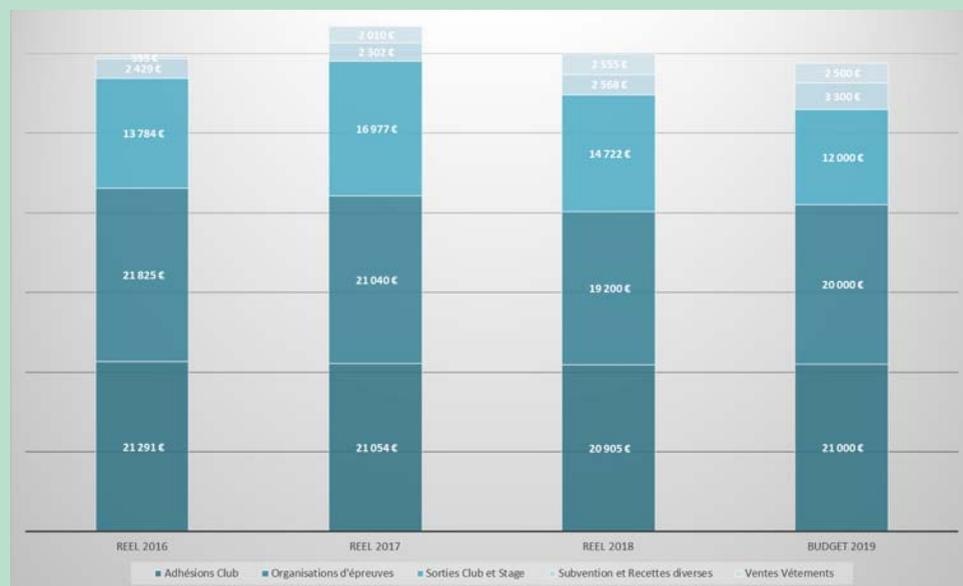
Notre association, régie par la loi 1901 est à but non lucratif. Nos recettes et nos dépenses doivent s'équilibrer mais aussi et surtout être en phase avec nos valeurs et notre image.

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 pour la première fois depuis longtemps notre balance recettes / dépenses est négative. Notre trésorerie diminue et se situe à environ 69 000€ après avoir atteint près de 77 000€.



RECETTES

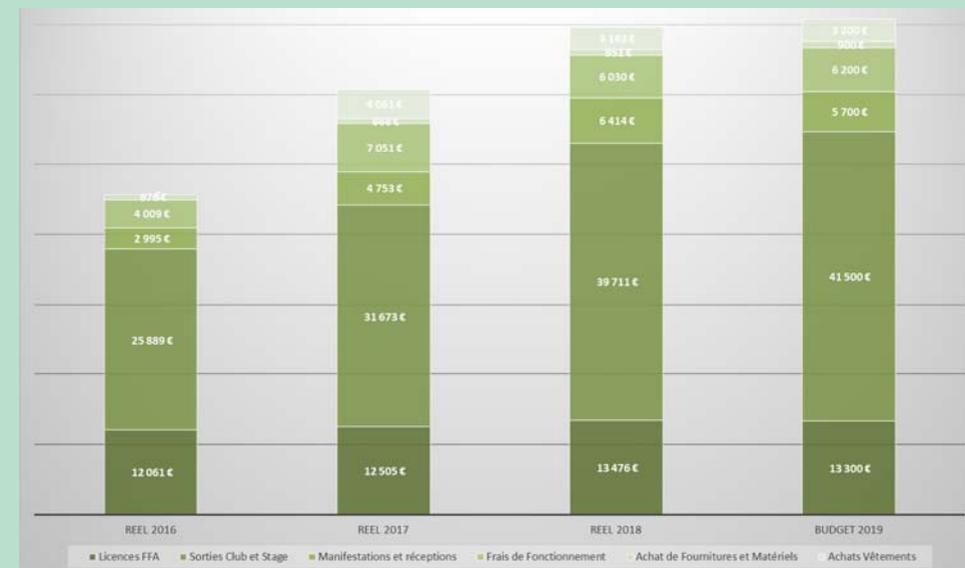


RECETTES DU CLUB

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. Le dernier 1/3 est le fruit de vos participations financières aux sorties club et aux achats de vêtements complétés par quelques recettes annexes. Le niveau de recettes budgété n'a pas été atteint ; en cause une implication moindre sur le Run In Lyon et des montants de participations « adhérents »

volontairement bas pour les sorties club (40% vs 55% auparavant). Tout en restant prudents, ces apports financiers nous permettent de maintenir un montant limité des cotisations et de ne pas être dépendant de subventions. Nous prévoyons pour 2019, un niveau de recettes à 58 800 euros. Pour cela notre engagement auprès d'ASO sur le RIL 2019 devra être un peu plus important qu'en 2018 comme nous devons revenir à une participation plus importante des adhérents aux sorties club, alors que le week-end « 70 ans » sera totalement assumé par la trésorerie du club. Les cotisations 2019 n'augmenteront pas hors évolution notable du coût des licences que pourrait décider la FFA.

DÉPENSES



DÉPENSES DU CLUB

Nous n'avons pas aussi bien tenu nos « dépenses » que les années précédentes puisque pour un prévisionnel à 64 450 euros nous terminons à 69 600. L'écart vient principalement du fait que nos déplacements à Nantes et Paris ont été fait en train plutôt qu'en autocar et que nous avons déjà payé des acomptes pour les sorties 2019.

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 notre trésorerie, des recettes attendues, mais aussi de notre capacité à proposer et à organiser des activités, nous avons décidé de maintenir le niveau de dépenses et plus particulièrement les postes Sorties et Manifestations diverses : en 2019 nous prévoyons deux sorties club et le Week-end spécial 70 ans. Les frais de fonctionnement seront conformes à ceux de 2018 et destinés à accompagner nos entraîneurs dans leurs formations et équipements. Le budget 2019 est exceptionnellement déficitaire de 12 000€ mais on n'a pas tous les jours 70 ans.

Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 15 décembre 2018, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG. Les chiffres de ce tableau et leur sincérité ont été vérifiés et approuvés par les « vérificateurs aux comptes ».

L'AAAL EN QUELQUES MOTS :

pourquoi tu es venu ? pourquoi tu restes ?

Vous êtes venus, vous êtes restés... mais pour quelles raisons ?

Pour les performances ? Pour la convivialité ? Pour tout connaître de Parilly et Tête d'Or ? Pour avoir un magnifique T-Shirt ? Pour les belles rencontres ? Pour trouver l'âme soeur ? Pour rencontrer de vrais lyonnais ? Pour penser à gagner ? Pour faire des courses à plusieurs dans des endroits inédits ? Pour les bières et les pique-nique ? Pour trouver un boulot ? Pour se sentir moins seul l'hiver par -15° ? Pour sauter des haies et tourner autour des plots en goupe ? Pour ne plus faire de grass mat' ? Pour découvrir le cross et la joie d'être dernier ? Pour enfin connaître sa VMA ? Pour faire des trucs avec vos bras ?



Là pour : Courir en groupe, bel esprit, rencontre avec des runners de différents niveaux et de différents horizons.



Toujours là parce que : C'est un instant où on peut mettre de côté les soucis du quotidien grâce à la qualité des entraînements et à l'émulation de groupe.

Là pour : Progresser et partager ma passion de la course à pied



Toujours là pour : Le bon état d'esprit, l'émulation qui fait que j'ai envie de m'entraîner plus dur.

Là pour : Ne plus courir seule, pour me motiver et progresser.

Là pour : Trouver la motivation pour courir même les jours de pluie et de "gros temps"



Toujours là pour : L'encadrement, la convivialité, les sorties club, les objectifs de marathon - trail-...



Toujours là pour : Pour les personnes que j'ai rencontrées, pour la qualité des séances, pour l'ambiance, l'état d'esprit... Progresser ensemble c'est encore mieux.

Là pour : Retrouver un club avec de la bonne humeur.

Là pour : Courir bien entouré, s'entraider à se pousser à aller plus loin ensemble. Allez, j'ose : Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin



Je reste pour : L'ambiance et la qualité des coaches ;)

Toujours là pour : Je ne sais pas :) Si le club reste lui même et super équipe dirigeante et des coaches pro et sympa et des adhérents au top



Là pour : Courir en groupe, motivation, m'améliorer, conseils des coaches, rencontrer des sportifs ;)



Je reste : Tout pareil ;) L'ambiance, l'état d'esprit, la convivialité, les partages d'expériences !



Là pour : Courir en groupe, progresser

Je reste pour : l'ambiance, la convivialité



LES DESSOUS DE L'HEURE SUR PISTE

Organiser l'Heure sur Piste, c'est créer un événement sportif, ouvert à tous, d'un bout à l'autre ! Tout dépend de nous, de nos idées, de nos envies et si possible il ne faut rien oublier ;) Réserver le stade, trouver le juge-arbitre, imprimer les dossards, trouver les bénévoles, lancer les inscriptions, prévoir les photographes, les animations, le speaker, les podiums... Compte à rebours, c'est parti !

M-5 NOVEMBRE : RÉUNION D'AVANT-PROJET

- Finalisation de l'équipe projet avec au minimum
 - un référent "chef de projet" pour coordonner l'ensemble de la manif' et impulser l'organisation générale.
 - une personne "technique" qui sera l'interlocuteur de l'arbitre et du chronométrateur et donnera le feu vert au starter puis pourra nous révéler les résultats finaux pour les podiums.
 - une personne "festivités" pour gérer le côté festif : fanfare, alimentation, boissons...
 - une personne "administrative" pour la répartition des bénévoles, la remise des dossards... qui fera le lien entre les bénévoles et les coureurs.
 - et puis des gens plein d'envie et d'idées ;)
- Bilan N-1 à 3 niveaux : financier, sportif, organisation. Et analyse des retours d'expériences collectées des participants de l'année N-1.
- Organisation générale : date de l'événement, date d'inscription, nombre de participants, officiels à contacter, chronométrateur, dossards, nombre de ravitos et contenu, nombre de bénévoles à trouver (dossards, ravitos, pointage, buvette), récompenses...

- Animations : débat/échanges/décisions sur les animations. En 2018 : speaker, lumignons, brasseur, foodtruck, photographes, fanfares, échauffements, parrains, opération Burkina...

M-4 DÉCEMBRE

- Validation des grandes lignes du projet par le Comité Directeur de l'AaAL.
- Déclaration 10 000m et de l'Heure à la FFA pour le calendrier des courses
- Réservation stade et officiels (juge, starter, chronométrateur) : donne le feu vert à toute la suite.
- Prévenir le gardien et lui faire part de nos besoins : déblocage des bornes d'entrées, sonorisation, micros, lumières...
- Trouver notre matériel : horloge, pistolet, ordinateur, imprimante...
- Prises de contact pour établir des comparatifs de prix (speakers, fanfares, brasseurs, foodtrucks...) et élaborer un budget prévisionnel pour le vote en AG
- Communication : création du visuel de l'affiche pour diffuser à l'AG (avant-première pour les aaliens)

M-3 JANVIER : RÉUNION DE LANCEMENT

- Choix des prestataires et « réservation » de chacun : signatures des devis...
- Définition du « produit » : vente de tickets en ligne...

M-2 FÉVRIER : LANCEMENT DES INSCRIPTIONS

- Démarrage des inscriptions : création de la plateforme Njuko avec liste d'attente... et envoi d'un email de lancement des inscriptions, relayé dans la newsletter du club (pour nos adhérents) ;
- Communication : mise à jour du site web, impression affiches et flyers. Diffusion sur les cross, dépôt dans les magasins de running (TdR, Run'Alp...)
- Lancement de l'appel à bénévoles auprès des adhérents de l'AaAL
- Elaboration d'un plan de com : emailings dirigeants de club, emailings coureurs (anciens hsp, aaliens...), plan d'animations réseaux sociaux avec « dévoilage » d'animations petit à petit. Interview du parrain et diffusion.
- Envoi d'un communiqué de presse à des journalistes et institutionnels (mairie de Lyon, mairie de Villeurbanne...)

M-1 MARS : RÉUNION DE FINALISATION

- Choix des prestataires et « réservation » de chacun (signatures devis...)
 - Création d'une feuille de route « Déroulé de l'événement » pour les prestataires (officiels, speaker, photographes, responsable tech...)
- Exemple de la feuille de route 2018 :*

HORAIRES	QUOI
17h30	Arrivée des prestataires et organisateurs
18h	Arrivée des bénévoles
	Retrait des dossards et puces
18h30	Faire faire un tour de piste aux enfants
18h40	Appeler les participants
18h50	Echauffement 5'
19h	Départ série 1
	Présenter la batucada, les parrains, les photographes...
20h10	Echauffement 5'
20h20	Départ série 2
21h30	Echauffement 5'
21h40	Départ série 3



HORAIRES	QUOI
23h	Remise cadeau club plus représenté
23h15	Remise cadeaux 3 scratch H et F + champagne sir record battu par les parrains

J-10 (Avril)

- Création/montage des séries
- Mail aux inscrits avec leurs séries et l'heure de convocation
- Répartition bénévoles / coureurs + communication vers les bénévoles des missions et horaires de « convocation ».
- Déformation du Run In Lyon : création d'une Fiche Missions Bénévoles !
- Création du listing pour le retrait des dossards : nom du coureur, numéro de licence, numéro de dossards, numéro de la puce (à valider avec le chronométrateur)
- Organisation de la vente des tickets sur place
- Achats des récompenses pour les podium et pour le club le plus représenté (héritage du à notre habituel gain sur nos déplacements ?)
- Achats des boissons et de la nourriture pour les ravitaillements (course et final)
- Récupération des dossards imprimés

JOUR J

- Accueillir prestataires et organiser les emplacements des prestataires
- Organiser la remise des dossards
- Monter les ravitos : table...
- Appeler les coureurs, faire partir les séries
- Afficher les résultats des séries entre les séries
- Organiser les podiums + remise des récompenses
- Profiter :-)

WEEK END SUIVANT ET S+1

- Mise en ligne des résultats sur le site
- Envoi des résultats à la FFA (fichier Logica donné par le chronométrateur)
- Diffusion des photos sur le site et les réseaux sociaux
- Mail de remerciements avec les résultats et lien vers un formulaire de collecte de retours d'expériences.



VOUS AVEZ AIMÉ...

« La gentillesse de l'organisation. L'ambiance durant la course. »
Didier PAYET non licencié



« Le concept, l'ambiance, l'organisation, la convivialité, tout est parfait. »
Yannick Collignon, aal



« Convivial, hors du commun, bonne expérience, horaire parfait. Pour une première expérience, j'ai vraiment apprécié. » Dominique Darles ASC Balan

« J'ai couru et j'ai été bénévole. Tout est très positif ! :-) Non, vraiment, super ambiance, organisation de l'épreuve parfaite (pas de souci de chrono, heures respectées), très bons ravitos et prestataires miam/glou. Du fun (échauffement), du solidaire (collecte) et de la compétition. Très bon mélange »
Olivier E. aal



« Un format qui permet aux coureurs d'être encouragés tous les 400m et ça change des courses classiques ! La dégustation de bière était bienvenue. »
Philippe Maitrejean aal

« l'organisation et les horaires de courses »
Didier Panelli Asv Villefontaine



L'HSP DE MARGAUX

CONNAISSAIS-TU LE CONCEPT ?
QU'EN PENSAS-TU AVANT DE FAIRE LA COURSE ?

Je connaissais le concept d'une heure sur piste, mais avant de découvrir celle organisée par le club, je ne m'imaginai pas participer à ce genre de course, je l'avoue !

QU'EST-CE QUI T'A MOTIVÉ À T'INSCRIRE ?

J'ai d'abord hésité, car cela se passait seulement 5 jours après le semi de Nantes auquel je participais. Puis, les collègues AaAliens qui avaient participé les 2 années précédentes m'ont vendu l'ambiance de la course, et visiblement ils ont bien fait leur boulot car j'ai finalement cédé à la tentation de l'inscription !

RACONTE-NOUS TA COURSE !

Cheveux tressés par Clémence

(détail indispensable pour une course réussie), temps au 400m repéré quelques minutes avant le départ et une montre avec une fonction "laps" bien pratique : quand l'heure du départ a sonné, il n'y avait "plus qu'à". En fait, j'ai fait comme si chaque tour était une course à part entière avec l'objectif de temps que je m'étais fixé, puis il ne me restait plus qu'à recommencer le plus de fois possible. Bon, bien sûr, ça devient de plus en plus difficile au fur et à mesure, mais heureusement, les collègues

n'avaient pas menti : l'ambiance est terrible ! Avoir des encouragements tous les 400m, entendre son prénom à chaque passage donne suffisamment d'adrénaline pour tenir jusqu'au suivant. Et puis il y a la batucada à mi-chemin pour un petit coup de boost supplémentaire. Les lumignons et un super panier garni pour couronner le tout, ça reste un très bon souvenir.

SERAS-TU AU RDV L'ANNÉE PROCHAINE ?

Au rendez-vous, ça c'est sûr, mais peut-être du côté des bénévoles cette fois-ci ? Il faut bien que ça tourne. Cela dit, certains font les deux en même temps, donc à voir !

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

L'ekiden de Grenoble en relais avec les AaAliennes bien sûr ! Ensuite, passer en dessous des 1h40 au semi pourrait être un bel objectif pour 2019.



LES COUREURS



MARGAUX LEMOINE

ÂGE : 25 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon pour l'instant, puis certainement Caluire le temps que paraisse l'amicalien :)
PROFESSION : professeur des écoles
NOMBRE D'ANNÉES À L'AAL : c'est la troisième
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : sur route, c'est sur le format semi que je me fais le plus plaisir. Et aux beaux jours, des petits trails pour profiter des vues splendides de la montagne en été.

QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 1h42'30" au semi de Nantes (2018), 44'45" au 10km de Villeurbanne (2018)
VILLE D'ORIGINE : Narbonne
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : le yoga, très complémentaire avec la course à pied!
CITATION PRÉFÉRÉE : L'habit ne fait pas Lemoine



RODOLPH & ONFRAY

COMMENT VOUS EST VENUE L'IDÉE DE CETTE ANIMATION ? RAcontez-NOUS LES PRÉPARATIFS !

Rodolph : On se connaît depuis 40 ans avec Onfray. Après plusieurs tournées internationales on a voulu se recentrer sur la France, avec les plus grands. C'est comme ça que le producteur de France Gall nous a contactés.

Onfray : Mais mince elle est morte...

Rodolph : Du coup, Corbier*(* du club Dorothée pour les jeunes), nous sachant libres, nous voulait pour enflammer les Zéniths avec lui.

Onfray : Mais il est mort aussi...

Rodolph : Et donc la mort dans l'âme, nous nous sommes retrouvés en carafe sur le parking du stade de Parilly avec notre R21 "Tour Bus". C'était fin avril 2018. Le 27 je crois. Et là on a croisé les organisateurs et on s'est dit : "Allez on va les ambiancer"

Onfray : du coup pas de préparatifs...

VOUS LES AVEZ TROUVÉS COMMENT NOS SPORTIFS AVANT LE DÉPART ?

Onfray : L'implication à l'échauffement était inversement proportionnelle aux temps visés.

Rodolph : La meilleure série c'était la 1 !

Onfray : Et quand on voit les chronos de la série 3... ils auraient mieux fait de respecter à la lettre les différents mouvements de chauffe proposés ! En effet ces mouvements sont hérités d'une tradition ancienne de maîtres échauffeurs

Rodolph : D'ailleurs Kipchoge a tenu à nous remercier après Berlin

Onfray : Ah tiens j'ai eu un texto de Killian il y a 2 min. Il s'excuse de ne pas avoir effectué les échauffements avant l'UTMB



du coup, il a utilisé l'excuse classique de la guêpe...
No comment

RAcontez-NOUS L'ÉCHAUFFEMENT

Rodolph : Nous avons décomposé la séance en 3 séries de 8 mouvements circonflexes à base de montée de l'articulation péroné - fémur

Onfray : Oui le genou quoi...

Rodolph : Oui c'est ça
Donc montée de genoux, talon - fesse, bref tout ce que l'équipe de France de foot a réalisé avant

la finale cet été.

Onfray : Rodolph, je pense que la dame te demande ce que ça provoque comme échauffements à l'entre jambe, sous les bras...

Rodolph : ... (sans voix)

SEREZ VOUS AU RENDEZ VOUS L'ANNÉE PROCHAINE ? AVEC QUEL SPECTACLE REVEZNEZ VOUS ? UN INDICE ?

Onfray : Après des années à parcourir le monde, ses aéroports, ses clubs de pool dance...

Rodolph : On a décidé de déposer les shorts et les bandanas (mais pas nos bananes) et de passer le relais aux jeunes.

Onfray : Mais ... on a été contacté par un producteur souhaitant lancer un nouveau concept.

A priori nous ne serions pas seuls. On nous a parlé des noms de scène suivants : VF, LL, DM, MT mais on ne peut pas en dire plus
Rendez vous en 2019 peut-être...



LA VIDÉO

Vous pouvez flasher ce QR code pour accéder à la vidéo de l'Heure sur Piste.



LES AMBANCEURS

RODOLPH, ONFRAY

AGE: 53 ans, 61 ans

LIEU D'HABITATION: Saint-Remy-en-Bouzemont-Saint-Genest-et-Isson (dans la Marne), Fauve Hautot

ENFANTS, ANIMAUX, ETC: 4 barres de pool dance, mes plus fidèles compagnes, 3 tortues luth, 2 chauves souris

PROFESSION: Ambianceur, Danseur

NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL: C'est quoi l'AAAL ?

COURSE PRÉFÉRÉE: Hippodrome de Longchamp, Daytona, USA

TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE: Qui a l'idée de faire de la course à pieds de nos jours ? Oui y'a les trottinettes électriques maintenant

QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS: 1er concert de Mylène Farmer en 1984

La sortie de Taxi 4 au cinéma

VILLE D'ORIGINE: Saint-Remy-en-Bouzemont-Saint-Genest-et-Isson (dans la Marne), Nevers

CITATION PRÉFÉRÉE: "Si t'es fière d'être Blanche Neige tape dans tes nains"

"La vitamine C mais elle ne dit rien"

CE QUE TU AIMES À L'AAAL: C'est quoi l'AAAL ?

COULEUR PRÉFÉRÉE: Noir, Daltonien



STAGE DE TRAIL

ON PARLE DE NOUS

Cette année, l'AAAL s'est rendue à la station de trail de puy Mary au cœur des volcans d'Auvergne. Cadre à couper le souffle, parcours pour tous les niveaux, invités de choix... des conditions idéales pour une immersion totale dans l'univers du trail

L'Amicalien #69 | Stage de trail

Après un trajet quelque peu remuant, c'est dans un site d'exception que débarquent 55 Aaliens : le lac des Graves et ses roulottes, chalets, chambres entourés de collines verdoyantes. Après la découverte des lieux, place aux interventions : celle de Philippe Propage, entraîneur de l'équipe de France de Trail qui abreuve nos athlètes de conseils techniques, suivis d'un atelier en côte pour mettre en application. C'est sûr, on est

encore loin des équipements de l'équipe de France que notre groupe a pu découvrir sous format vidéo lors de la première soirée.

D'autres interventions telles que celle de Stéphane Bergzoll, médecin de l'équipe de France pour répondre à toutes les questions de nos sportifs sur l'alimentation, le suivi médical, ou les blessures. Forts de tous ces conseils, nos aaliens ont pu

passer à l'action et parfaire leur pratique du trail ainsi que leur sens de l'orientation à travers les somptueux paysages du Cantal.

Bref, du trail, du trail et encore du trail mais pas que... le stage de trail c'était aussi la découverte des fromages locaux, des moments détente au bord de la piscine ou du lac, la visite surprise d'anciens aaliens, des jeux, des moments conviviaux...

8 MERCREDI 23 MAI 2018 LA MONTAGNE

Cantal → L'actu

TOURISME SPORTIF ■ Des traileurs Lyonnais viennent de vivre trois jours de stage au lac des Graves

L'équipe de France, cerise sur le volcan

Pour attirer des sportifs d'ailleurs, Cantal destination mise sur son partenariat avec l'équipe de France de trail. Un argument de poids dont les effets se sont produits ce week-end.

Malik Kebour

A leur retour dans le Rhône, les cinquante-cinq membres du club amical des athlètes de Lyon (AAAL) pourront profiter de leur récupération pour se souvenir des étapes de ces trois jours de stage dans le Cantal. Et, plus particulièrement, imprimer dans leur mémoire les précieux conseils distillés par l'entraîneur de l'équipe de France de trail, Philippe Propage (voir par ailleurs).

Si ce séjour, renforcé par le concours de l'équipe de France de trail, a pu s'inscrire au calendrier d'un club basé à quatre heures d'Aurillac, c'est d'abord parce que le Cantal a compris que son développement économique et touristique dépend inévitablement du facteur exogène. Et ces visiteurs, il faut aller les chercher extra-muros, ne pas seulement attendre sagement



SORTIES. Durant les trois jours de stage, les sportifs lyonnais ont emprunté plusieurs parcours aux alentours du lac des Graves où ils séjournèrent. PHOTO ANNE PHILLET (CLUB AAA)

qu'ils débarquent sur le volcan.

« Pourquoi pas le Cantal ? »

Ce travail de longue haleine qui voit pointer ses premiers résultats avec un stage de traileurs au lac des Graves ne date pas d'hier. En avril 2017, Bruno Avignon se souvient d'une rencontre fortuite avec des sportifs autour d'un stand de Cantal des-

tinuation, aux Halles Boucse, à Lyon. « On menait une opération quand on a rencontré des habitués qui, chaque printemps, vont découvrir de nouveaux terrains. On leur a dit "pourquoi pas le Cantal ?" »

C'est dans ce genre de négociations qu'un partenariat de trois ans, conclu avec l'équipe de France de trail, doublé d'un cadre exceptionnellement propi-

ce au sport nature, peut peser. Et faire pencher la balance. « C'est vrai que le soutien de l'équipe de France et de Philippe Propage les a séduits et convaincus », se félicite Bruno Avignon.

« Pari réussi »

Un peu plus d'un an plus tard, le président de l'association amicale des athlètes de Lyon, Vincent Charroin, ne dit pas autre chose. Le bus plein de traileurs - en devenir ou confirmés - avait le choix entre les Alpes et le Massif central. Samedi matin, il s'est garé au bord du lac des Graves, où « la capacité d'hébergement a été importante dans [leur] choix ». La présentation de l'entraîneur tricolore sur l'appréhension des côtes et des descentes s'est avérée « une cerise sur le gâteau ». Pour Jean Privat, chef de projet au syndicat mixte du puy Mary, le passage de ces sportifs lyonnais dans le Cantal est « un retour sur investissement » après le partenariat. Mais aussi, le signe que « le pari est réussi ». En attendant d'autres traileurs et un championnat de France. ■

Philippe Propage : « Je leur ai donné du grain à moudre »



EXPERT. L'entraîneur de l'équipe de France de trail a distillé ses conseils par la théorie et la pratique. MANON CASSAN

Le partenariat entre le Cantal et l'équipe de France de trail inclut des interventions de l'entraîneur Philippe Propage.

Son expertise ne sert pas qu'aux traileurs tricolores. Le coach français a soufflé quelques conseils aux 55 traileurs lyonnais le temps d'un échange et de séances sur les hauteurs, près du lac des Graves. « Je leur ai donné du grain à moudre, dit-il. On a surtout travaillé la côte et la

descente. » Sur 200 mètres, Philippe Propage a pris le temps de les corriger afin d'éviter certains écueils. « Dans les côtes, le placement des bras est important. En descente, l'instinct de survie nous pousse à aller en arrière, or il faut que le corps soit perpendiculaire à la descente. »

Entre le cadre cantalien et les astuces d'un spécialiste, le club lyonnais n'a pas fait le voyage à vide. ■

L'Amicalien #69 | Stage de trail



LES INTERVENANTS



NOM : Philippe Propage
ÂGE : 59 ans
ORIGINE : Saint Etienne
TYPE DE COURSES PRÉFÉRÉ : pas l'ultra (ils ne font que marcher sic)
PROFESSION : retraité, entraîneur bénévole de l'équipe de France depuis 2009
SIGNE DISTINCTIF : Moustache

NOM : Stéphane Bergzoll
ÂGE : inconnu
PROFESSION : médecin urgentiste à Roanne, médecin de l'équipe de France depuis peu
SIGNE DISTINCTIF : Ne conseille pas les pâtes avant une course (et je ne sais plus pourquoi)





CONSEILS POUR LA PRATIQUE DU TRAIL

POUVEZ-VOUS NOUS DONNER UN ÉCLAIRAGE SUR LE TYPE D'ENTRAÎNEMENT À PRIVILÉGIER POUR PRÉPARER UNE ÉPREUVE DE TRAIL ? QUELLE CONDITION PHYSIQUE EST NÉCESSAIRE ?

Dominique : Ces deux questions peuvent être résumées dans la problématique suivante :

l'entraînement d'un traileur est-il différent de celui d'un athlète de course sur route ?

La première réponse que nous pouvons apporter est que sur les fondamentaux de l'entraîne-

ment d'un coureur de course à pied sur route, cela ne diffère pas. La base, qui consiste à développer les qualités aérobies du coureur hors stade, et donc d'avoir une VMA la plus élevée possible, reste la même. Pour cela, l'entraînement fondamental, constitué par les séances traditionnelles de VMA, de vitesse spécifique et de PPG est nécessaire, notamment durant la période hivernale, où les traileurs ne peuvent accéder à leur domaine d'évolution, la montagne. Il est donc conseillé à ces derniers d'utiliser cette période efficacement en réalisant une préparation générale classique, et ne surtout pas se limiter à de simples footings. De même, il est important de continuer les sorties longues nécessaires afin que l'organisme reste habitué à courir longtemps, une des caractéristiques des épreuves de trail et encore plus des trails longs.

Après avoir rappelé cela, il est évident que l'entraînement en vue d'affronter des épreuves qui se caractérisent par de forts dénivelés, sur des sols variés, où la stabilité de vos appuis est sans cesse mise à l'épreuve, et



dont les durées d'efforts sont relativement longues, nécessite une préparation spécifique différente et à adapter sur

plusieurs points :

- Le premier concerne le fort dénivelé de ce type d'épreuve, tant en descente qu'en montée. Cette caractéristique nécessite de travailler la résistance et le renforcement musculaire au travers de séances spécifiques, comme la PPG et la PPS (préparation physique spécifique), les séances de côtes ou encore mieux pour le renforcement musculaire, les séances d'escaliers. Ce travail est essentiel pendant la période hivernale afin que vos muscles soient préparés à l'approche du printemps.

- Le deuxième est le travail d'appui et d'adaptation aux différentes natures de sols que vous allez rencontrer sur les trails, c'est à dire en résumé des sols accidentés et où vos chevilles vont être mises à rude épreuve. Pour cela il est nécessaire d'éduquer son pied à travers un travail proprioceptif, en courant le plus souvent possible en nature et sur tous les

sols ; également en faisant des exercices spécifiques de proprioception (voir 1er stage de trail).

- Enfin, le troisième concerne plus un travail technique tant en montée qu'en descente, afin que vous soyez le plus efficace possible sur ces terrains d'évolution, mais également afin que vous ne risquiez pas de vous blesser.

Notre dernier stage trail a permis de vous familiariser avec ces techniques. Ces trois points peuvent être travaillés l'hiver par des sorties longues nature dans les monts du Lyonnais par exemple.

Enfin un dernier élément qui rentre dans la préparation de ces épreuves de longue durée, et qui n'est pas anecdotique, c'est le ravitaillement (voir plus loin).



COMMENT ABORDER UNE DESCENTE EN TRAIL ?

Daniel : Tout d'abord la position. L'erreur que nous faisons souvent est d'être sur l'arrière, donc en retenue, alors qu'il faut être plus sur l'avant, sans excès toutefois. Il faut apprendre à accepter la pente et rester souple et relâché, les bras servant de balancier.

Pour descendre vite, il faut regarder loin devant, et non pas là où on pose le pied.

Cela permet d'anticiper et d'ajuster la foulée. La pose du pied étant plutôt à plat que sur le talon, ce qui sollicitera moins vos genoux et votre dos. Si la pente est douce, essayer de travailler sur l'amplitude de la foulée. Si elle devient technique, raccourcir la foulée et privilégier les petits appuis latéraux. A l'approche d'un virage, le prendre large pour conserver une bonne vitesse.

Attention, le travail de descente est traumatisant et doit être fait avec modération.

COMMENT ABORDER UNE MONTÉE EN TRAIL ?

Daniel : Avant toute montée, il faut réduire sa foulée et utiliser au maximum ses bras. Le fait de faire des petits pas sera source d'économie. Comme pour la descente, il faut anticiper la pente en regardant devant. La marche rapide est un bon moyen pour une ascension économique. D'ailleurs, il ne faut pas attendre d'être à bout de souffle pour marcher. Sur une longue montée, une marche normale (comme dans une randonnée) sera recommandée. Quand elle devient très pentue, vous pouvez vous aider de vos mains en les positionnant sur vos genoux (et non sur vos cuisses) et les pieds « en canard ». Attention, cette position n'est pas à adopter trop longtemps car elle referme votre cage thoracique. Si vous pensez que marcher vous fera perdre du temps, détrompez-vous. Vous vous rendez compte que dès lors que le terrain redeviendra plat, vous aurez beaucoup plus de facilité à repartir.

QUEL MATÉRIEL VOUS SEMBLE INDISPENSABLE À LA PRATIQUE DU TRAIL ?

Maud : Les chaussures : Le point primordial dans le choix sera la stabilité de la

chaussure. Si vos appuis sont fuyants, vous prendrez moins de plaisir et risquez de vous blesser.

- Il est conseillé de choisir ses chaussures en fonction du type de terrain sur lesquels vous allez principalement progresser.

- Comme pour le running sur route, il faut prendre une pointure au-dessus de la pointure habituelle car le pied gonfle en activité. Mais attention en trail car une chaussure trop grande peut poser de gros problèmes de confort. Donc il faut être à l'aise dans les chaussures sans flotter.

Les chaussettes : Elles sont aussi importantes que les chaussures : c'est un élément clé, car les pieds vont marteler le sol des milliers de fois. Il vaut mieux la prendre sans couture ou avec des coutures plates.

- Un coupe-vent. Il faut bien garder à l'esprit que les conditions météo peuvent changer rapidement, surtout en montagne. Enroulé très finement autour de la taille ou plié dans le sac à dos, le coupe-vent est une garantie contre les intempéries imprévues.

- Le sac à dos ou porte-gourde. Quasiment indispensable ! Il doit permettre de loger une poche à eau ou des bidons d'eau. Il servira aussi à caser son coupe-vent, de quoi manger et la fameuse couverture de survie (Attention : elle fait partie du matériel obligatoire sur la majorité des trails)

- Une lampe frontale peut être évidemment indispensable lorsque la course se déroule (en totalité ou en partie) de nuit.

- Le port d'un bonnet et de gants est conseillé par temps froid et en montagne (si, si, il peut neiger un 14 juillet à 2500 m d'altitude !!)

QUELQUES RECOMMANDATIONS AU NIVEAU NUTRITIONNEL LORS D'UNE ÉPREUVE DE TRAIL ?



Maud : S'assurer d'une hydratation régulière et suffisante. Une ou deux gorgées d'eau tous les quarts d'heure est un rythme idéal. Après à chacun de faire comme bon lui semble. Pour des épreuves inférieures à 2h : eau ou boisson énergétique (pour ceux qui aiment) suffisent. Pour des épreuves supérieures à 2h : un apport énergétique solide est nécessaire. Il est plutôt conseillé de manger salé (dixit Stéphane Bergzoll, médecin EDF de trail) : patate douce, tuc, soupe, etc. Pour un petit

coup de fouet, surtout en fin de course, il peut être intéressant de prendre des aliments sucrés (raisin secs, pâte d'amande, barre de céréales, gel pour ceux qui aiment). Toujours essayer son ravitaillement lors de sorties longues d'entraînement afin d'éviter les surprises le jour J !

QUELQUES CONSEILS POUR ÉVITER LES BLESSURES ?

Olivier : Tout d'abord, il faut voir de quelles blessures on parle ! Il y a bien sûr les blessures traumatiques (entorses, chutes...) mais également celles que l'on hérite d'une préparation inadaptée (tendinite, pathologies musculaires, frottements...). Concernant le premier point, le travail de pose du pied est fondamental, avec des exercices de proprioception, afin de stabiliser au mieux ses appuis et éviter de se retourner une cheville. Également, il faut une adaptation de la foulée, qui doit rester courte et latéralisée un maximum dans les descentes

techniques. Ne pas être un kamikaze dans la pente : descendre vite s'apprend progressivement. Griller les étapes, c'est risquer la chute ou une entorse. Je rajouterai à cela le choix d'un matériel adapté et non usé, particulièrement les chaussures. Et bien sûr, il faut tester et roder tout cela en entraînement !

Parlons à présent du second point : les blessures issues d'une préparation inadaptée. Bien évidemment, attention à la fatigue et au surentraînement. Un corps usé sera sensible aux tendinites



et aux déchirures musculaires par exemple. En outre, si vous êtes « cramés » et manquez de fraîcheur, vous serez moins lucides et sujets à des blessures traumatiques.

Il est important de varier vos séances, afin de faire travailler tous les compartiments articulaires et ligamentaires. Changer régulièrement les terrains, les distances, les exercices et même les activités (vélo notamment). En outre, Il est important de veiller à plusieurs choses :
- Renforcer ses muscles : Des muscles solides, ce sont des



articulations protégées et un maintien renforcé. Donc un risque de blessure qui diminue.
- Avoir une nutrition adaptée et éviter les carences.
- Travailler sa souplesse. Idéalement, les sessions d'étirements doivent se faire à distance des séances d'entraînement intenses. Après un échauffement léger, on étire ses muscles, notamment les ischio-jambiers et les mollets, progressivement, sans donner d'à-coups et en respirant à fond. Attention, un étirement trop brutal, c'est un risque d'élongation ou de déchirure.

Je conclus avec 2 fondamentaux : s'échauffer, car un effort important sur un muscle froid, c'est la blessure assurée. Et s'écouter : beaucoup de blessures sérieuses se déclenchent après que l'on a négligé des signaux d'alertes de plus en plus marqués. A bon entendeur !





CROSS RELAIS DES GÉNÉRATIONS

En 1903, on organisait le premier Cross des Nations, quelques années après sa création en 1949 l'AaA du Lyonnais lançait son cross relais des générations pour offrir l'occasion à ses adhérents de s'essayer à cette discipline atypique en famille. Traditionnellement considéré comme l'évènement fédérateur du club, le cru 2018 s'inscrit dans cette amicale lignée.

10h approche, plus de 30 équipes de 3 et même 4 générations sont dans les

starting blocks au Parc des Loisirs des Lônes de Rillieux-la-Pape, privatisé pour l'occasion sous un soleil radieux...Eh oui, un 24 juin 2018 difficile d'avoir les conditions climatiques hivernales de rigueur sur un cross court.

Petites, moyennes, grandes boucles, bosses et obstacles sont en revanche au rendez-vous grâce à nos amicaux entraîneurs Maud, Paco, Dominique et Olivier. Les plus jeunes s'élancent avec l'objectif de tout donner sans perdre le sourire. Les parents,

grand-parents, arrières grand-parents, ainsi que des AaAliens « adoptés » pour l'occasion jouent également le jeu, les plus aguerris ne manquant pas de se mettre dans le rouge... Médailles et coupes sont bien méritées ! Nos jeunes championnes et champions rechargés en sucre et hydratés (ravito arrivée géré par nos experts Yamina et Alain composé notamment de compotes et jus de fruit offerts par Georges Bilandjian d'Andros), les festivités du pique-nique de l'AaAL peuvent démarrer !

LE RELAIS À 4 GÉNÉRATIONS DE STÉPHANIE

UN RELAIS DES GÉNÉRATIONS : COMMENT AVEZ-VOUS RÉAGI À LA PROPOSITION ?

Stéphanie (la maman) : Chez nous courir est une histoire de famille : mon grand-père a fait 26 marathons dont New York et ses deux filles (ma maman et ma tante). A l'époque, ils étaient des précurseurs ! Du coup à l'idée de ce relais des générations on s'est dit...

Sylvie (la mamie) : ...formidable, on s'inscrit ! On en rêvait mais difficile de croire que nous allions pouvoir concrétiser, habitant à plusieurs centaines de kilomètres les uns des autres.

aujourd'hui c'est notre petite-fille qui découvre la course. Passer le relais de ce qui a été notre passion depuis tant d'années, je dois admettre que c'est assez magique !

Stéphanie (la maman) : c'était assez intense, jusqu'au bout on avait du mal à y croire. Mon grand-père a dû subir une opération quelques semaines avant la course et on avait vraiment peur qu'il ne puisse pas venir.

Une toute petite course en kilomètres mais incroyablement intense en émotions !



Michel avec ses frères, ses filles et son beau-fils à New York en 1980

QUI A COURU ?

Il y avait Camille, 4 ans, Stéphanie, sa maman, Sylvie, sa mamie et Michel, son arrière-grand-père !

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU CE RELAIS ?

Sylvie (la mamie) : Un moment de grande émotion ! Mon papa a fait 26 marathons, dont cinq que nous avons couru ensemble. D'ailleurs, c'est drôle, il a toujours vécu dans l'ouest de la France mais son meilleur chrono c'est à Lyon en 1983. Notre fille et son mari ont couru cinq marathons ensemble, et

COMMENT CELA S'EST PASSÉ APRÈS ? EN AVEZ-VOUS REPARLÉ ?

Michel (l'arrière-grand-père) : Je garde un super souvenir, car c'était un moment très amical. J'ai apprécié l'ambiance et je suis prêt à recommencer l'an prochain !

Sylvie (la Mamie) : Nous sommes restés ensemble un bon moment après pour savourer cet événement. Nous en reparlons régulièrement et nous sommes prêts à revenir l'an prochain, je confirme ! Mon papa aura 83 ans et son arrière-petite-fille 5 ans !

Stéphanie (la maman) : Camille nous en reparle souvent. Parfois quand on est dehors elle ramasse un bout de bois et nous le tend : « Maman, on fait un relais : je vais jusqu'à l'arbre là-bas, je reviens, et je te passe le bâton ! Après c'est à papa ! »

QUELS SOUVENIRS EN GARDEZ-VOUS ?

Sylvie (la mamie) : Un souvenir très fort, c'était une toute petite course en kilomètres mais incroyablement intense en émotions !





PIQUE-NIQUE GÉANT

24 juin 2018, 12h au Parc des Loisirs des Lômes de Rillieux-la-Pape, le relais des générations terminé, place au pique-nique de l'AaA du Lyonnais.

Des AaAliens irréductibles coureurs ou vacillant à d'autres occupations dominicales nous rejoignent pour le délicieux punch offert et la dégustation de crêpes généreusement préparées et servies par notre émérite mais non moins sympathique coureuse Juliana. Parilly, Gerland et Tête d'Or sont réunis autour d'un petit festin composé de mets sucrés et salés apportés par chacun. C'est l'occasion de se donner des idées de marathon et courses en tout genre...

Nous avons également eu la primeur de la

distribution des éco-cup sympathiquement floqués aux couleurs du club. Sans oublier enfin les guest stars du cru 2018, Alain et Yamina ayant fait venir les poneys du parc de la Tête d'Or pour l'occasion : les parents se sont relayés pour encadrer les balades pendant que d'autres n'ont pas vu leurs enfants durant l'après-midi... Certains avaient l'air de bien s'amuser aussi... La barre est haute pour le prochain pique-nique !!!





RUN IN LYON 28 165 FINISHERS!

L'Amicalien #69 | RUN IN LYON

L'histoire d'un engagement

Crée en 2010 à Lyon, le concept « Run In » a vu s'ajouter au 10km, Semi et Marathon un Marathon en relais à trois. Avec près de 35000 inscrits sans oublier le millier d'enfants qui courent le samedi sur la place Bellecour, cette 9ième édition maintien une belle popularité. Les nombreux retours très positifs des participants (98% de coureurs satisfaits) reflètent une organisation rodée et appréciée à laquelle nous contribuons largement.

Depuis la création de cet événement et de façon plus marqué depuis 2015, notre association et donc une grande partie de ses adhérents se mobilisent le premier weekend d'Octobre.

En apportant notre soutien aux organisateurs et ceci bien en amont, nous assurons à l'AaA Lyon près d'1/3 de ses recettes financières : le Run In Lyon, et plus particulièrement votre engagement bénévole, nous apporte une sérénité financière appréciable.

Mais aussi, pour nous, passionnés de courses à pied, c'est l'occasion de passer de l'autre côté des rubalises et des barrières, d'assurer la sécurité des participants, de partager avec eux leurs joies et quelques fois aussi leur souffrance.

Ces trois jours, et même beaucoup plus pour les membres de la commission Run In Lyon où nous nous

mobilisons, assurent la réussite de cette manifestation sportive lyonnaise majeur qui, comme toutes les courses que nous courons, ne pourraient exister sans les bénévoles. Et il en faut plus de 700 le jour J.

Alors, bravo et merci aux **130 AaAliens bénévoles** sur ces trois jours. Que vous soyez responsables de mission, chefs d'équipe où équipiers, les finances de l'association et les plus de 28 000 finishers vous doivent beaucoup.

Nous vous donnons rendez-vous le 6 Octobre 2019 pour une 10ème édition qui sera certainement une belle réussite dont vous pourrez être fiers.



L'Amicalien #69 | RUN IN LYON



LE RIL DE MIA...

Ma deuxième participation en tant que bénévole sur le Run In Lyon avec l'Aaal et ma première expérience en tant que chef d'équipe (contrôle anti dopage).

Grâce à Alain, la veille de la course j'ai pu assister à une réunion de l'ensemble des juges de la FFA et de l'organisateur ASO. Ce fut très intéressant et aussi rigolo (Alain sait de quoi je parle). J'ai aussi pu constaté l'énorme travail que demande un tel événement.

L'un des juges m'a rapidement formée sur la mission, mon rôle et celle de mon équipe (nous n'avions pas droit à l'erreur et moi encore moins).

Le jour J, mon équipe et moi-même étions sur

les startings block à l'annonce de la présence d'un médecin. L'ensemble de notre mission s'est parfaitement déroulée. Ce fut une belle journée et ce malgré la pluie....stress, rires, partages, convivialités, entraide.

**Stress, rires,
partages,
convivialités,
entraide.**

Cela m'a tellement plu que j'ai immédiatement annoncé à Yamina que je signais de nouveau pour le Run In Lyon 2019 avec une formation à la clé afin d'être le référant Aaal Antidopage.



... ET DE MURIELLE



Je suis depuis 1 an au club, et je vois que je peux devenir bénévole sur le Run In Lyon. Génial ! C'est l'occasion de donner de mon temps pour aider à la réalisation d'une course, moi qui depuis 20 ans ne fait qu'y participer. Donc je m'inscris et j'attends. Début septembre Yam me demande si j'accepte la mission d'être responsable de la zone arrivée, et là je dis oui immédiatement.

Dimanche 7 octobre 2018, réveil 4h30, je suis hyper stressée, j'appréhende, j'ai peur de ne pas être à la hauteur. 5H50 arrivée sur Lyon, je rejoins le point de ralliement des bénévoles pour 6h00. Là, tout va très vite je suis dans le bain toute de suite. J'écoute attentivement les

recommandations. Je pointe mes équipes et tout de suite tout se met en route. Nous repérons la zone d'arrivée, puis nous allons donner un coup de main à nos copains de la zone remise des médailles afin de les aider à tout mettre en place. Ensuite nous regagnons notre zone d'arrivée, nous sommes prêts à accueillir plus de 28000 finishers.

**Que d'émotions,
de joie partagée.**

J'ai adoré féliciter l'ensemble des coureurs, voir leurs joies, leurs sourires, leurs pleurs, et la détresse parfois. C'était un moment inoubliable. Je remercie mon équipe pour son

engagement, sa bonne humeur, et le réconfort qu'elle a apporté aux coureurs.

Je remercie les coureurs pour tous ces moments inoubliables. Je remercie les organisateurs pour m'avoir fait confiance, moi la petite nouvelle.

Et je vous dit à l'année prochaine, si vous voulez bien.



CHALLENGE CLUB

Chaque année, l'AAAL, par sa commission courses, détermine un challenge interne entre ses adhérents. Un programme d'une dizaine de courses est proposé dont 2 sorties club.

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

RAPPEL DES COURSES



28 JANVIER
Foulée des Monts d'Or



18 FÉVRIER
Foulées San Priotes



18 MARS
Foulées de Villeurbanne



22 AVRIL
Semi-marathon de Nantes
SORTIE CLUB



27 AVRIL
Heure sur Piste de l'AAAL en nocturne



MARATHON
Au choix



10 JUIN
Trail de la Fontaine des ânes (Rivolet, 69)



14 JUILLET
Trail de côte Rouge ou Trail de l'Ebron (Treffort 38)



23 SEPTEMBRE
Paris-Versailles
SORTIE CLUB



21 OCTOBRE
Ekiden de Grenoble



10 NOVEMBRE
Foulée des Forges 9 ou 17 km Pont-Eveque, 38)



15 DÉCEMBRE
Sainté City Run By Night
ANNULÉE

LE CALCUL DES POINTS

A chaque course du challenge, le premier arrivé obtient le nombre de points correspondant au nombre de participants de son sexe de l'AAAL. Le suivant remporte un point en moins et ainsi de suite. Les challenges femmes et hommes sont séparés.

Exemple : 20 adhérentes femmes de l'AAAL participent aux 10km de Caluire, la 1ère arrivée gagne 20 points, la 2nde gagne 19 points, etc... Les points sont ensuite cumulés sur l'ensemble des courses pour un classement annuel final.

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



RÉSULTATS

du challenge club

2018

CLASSEMENT AU SCRATCH

Challenge féminin

- 1 ÉMILIE CHAVANON 121 POINTS
- 2 CHARLOTTE PLOUVIER 103 POINTS
- 3 ANNE TEILLARD 91 POINTS

Challenge masculin

- 1 OLIVIER ENGEL 237 POINTS
- 2 BENOIT BRODU 211 POINTS
- 3 VINCENT CHARROIN 200 POINTS

PREMIERS PAR CATÉGORIE

Classement féminin

- SÉNIOR** MARGAUX LEMOINE 87 POINTS
MASTER 1 SOLÈNE HIBOU 67 POINTS
MASTER 2 SYLVIE HABAUT 21 POINTS
MASTER 3 GEORGETTE ACHILLE 40 POINTS

Classement masculin

- SÉNIOR** NESTOR NIBARUTA 143 POINTS
MASTER 1 CHRISTOPHE BOUGRAIN 172 POINTS
MASTER 2 FRANCIS REYNAUD 61 POINTS
MASTER 3 FAUSTO CORSETTI 106 POINTS
MASTER 4 BERNARD HILLION 44 POINTS

ASSIDUITÉ

Classement féminin

ANNE PAILLET 10 COURSES

Classement masculin

JEAN-CLAUDE VIEUGUÉ 9 COURSES



Pas de cumul de podium



LA FOULÉE DES MONTS D'OR DE ROLPH.....(EN

Présentation :

Le 28 janvier a eu lieu les Foulées des Monts d'Or, une course en relais (10+15 km) sur un parcours vallonné qui cette année-là avait souffert des intempéries. Les spectaculaires inondations en bord de Saône n'ont pas eu raison de nos athlètes. Une course marquée par le beau podium de Clarisse et Margaux qui finissent 1re équipe féminine.

Rolph

- Pour cette course en relais, quelle a été votre stratégie ? Aucune stratégie. On s'était dit on la fait en mode balade donc sans aucune pression, sans aucun objectif. Francis ayant fait un 29km vers Beaujeu, il préférerait ne faire que le 10 km et donc je prends le 2ème relais pour les 15 km

- Racontez-nous votre course, ce qui vous a plu, moins plu ? Nous, les 2èmes relayeurs partons en voiture pour rejoindre le point de rendez-vous du relais. Il ne faisait pas très chaud. Avec les autres AaAliens, on attend notre relayeur. Les premiers arrivent et on sent une petite tension montée. Et là je commence déjà à être dans ma course.

Je regarde ma montre et en fonction de celle-ci, je me dis que Francis va arriver dans quelques minutes. En fait ce n'est pas quelques minutes car il arrive déjà. Donc je me dis "heuuuuuuuu pour une ballade c'est bien vite". Et là tout change, je suis dans ma course ! Il arrive sous l'arche, je l'encourage dans les derniers mètres. Il arrive et on s'échange la puce. Et je pars pour 15 km de course avec dès le départ une première montée et les encouragements de tous les AaAliens. Comme à mon habitude (une erreur diront les coachs), je pars trop vite mais je fais ma course. J'accuse un peu le coup car en manque d'entraînement et surtout de sorties longues. Je vois la ligne d'arrivée et bien contents d'en finir.

- Comment chacun d'entre vous a-t-il trouvé son binôme à l'arrivée ? en forme ? pas trop ? On a fait une paire idéale et complémentaire. On était à notre niveau et content de nous.

- Est-ce que vous referez la course ? Si oui, que changeriez vous ? C'était ma première course en relais et comme me dit Francis dans un mail d'après course : « on s'est pas trop mal débrouillés . C'était une bonne idée du club , de nous mettre ensemble ,

pour une première c'était plutôt réussi. »

Oui, je referais bien cette course (malgré la crue de cette année) et je referais bien des courses en relais, cela permet de faire une course en équipe, alors que la course à pied, habituellement est plutôt une course individuelle.

- Prochains objectifs ?

Mes objectifs :

Le premier est de descendre sous les 45' pour le 10km. RP en 45'01 en 2015. Cette année 45'36 au 10km de Caluire. Si j'y arrive, mon deuxième objectif est de redescendre sous les 1h45 sur semi RP 1h42'45" Amsterdam 2013



RELAIS)..... AVEC FRANCIS

Francis

Pour cette course en relais, quelle a été votre stratégie ? Comme le dit, Rolph, aucune stratégie particulière, je me suis inscrit car c'est une course du challenge et, de surcroît, une épreuve en relais qui apporte une indéniable plus value. C'est l'occasion de courir et découvrir un nouveau partenaire de course. En l'espèce, avec Rolph, je nous croisons à l'entraînement, à Tête d'Or, je connaissais son rythme de course, mais nous n'avions jamais participé à des compétitions ensemble. Il m'a semblé que nous formerions un tandem équilibré.

- Racontez-nous votre course, ce qui vous a plu, moins plu ?



Je connaissais le parcours, car j'avais disputé, en janvier 2013, la Foulée des Monts D'or, avec un collègue de travail, avec un départ à Collonges et le relais à Curis. A cause des crues de la Saône, la ligne de départ a été reportée au dessus du gymnase, et non au pied du restaurant de Paul Bocuse. Il y a eu une minute de silence avant le départ, en hommage, au Pape de la gastronomie qui venait de nous quitter. Entretemps, Rolph avait pris la navette qui transportait les coureurs au point de relais (Curis au Monts D'or). Je suis parti, tranquillement, me laissant porter par le flux des coureurs, les 2 premiers km sont plats, puis on attaque une côte assez sévère et longue, là je me suis mis carrément, à marcher, la pente était raide et le trafic encore dense. Après, ce raidillon, ma course a vraiment commencé, le trafic s'est fluidifié et, j'ai pu prendre mon rythme de croisière, dépassant plusieurs coureuses du club (Cidjy, Laetitia, Amanda), pour remonter jusqu'à Emilie (oui, c'était toi!!), j'avais trouvé le bon lièvre, je recollais dans les descentes et je me faisais distancer dans les montées. J'ai fini par me faire lâcher, dans les 2 derniers kms, plus loin devant, j'avais en ligne de mire, Jean-Claude Vieugue et Valérie Bonnardel, quand tu as Jean-Claude pas loin devant, c'est que tu tiens le bon

bout!!! En entrant, dans Curis au Mont D'or, j'ai redonné un coup de collier, je connaissais le final, j'ai lâché les chevaux, pour passer le relais, à Rolph. Petit ravito, pour se remettre d'aplomb et, on monte avec Jean-Claude dans la voiture de Jean-Pierre Murzin qui nous ramène à Collonges. On arrive alors largement dans les temps, pour encourager son binôme sur la ligne d'arrivée.

- Comment chacun d'entre vous a-t-il trouvé son binôme à l'arrivée ? en forme ? pas trop ?

Rolph était un peu fatigué, mais c'était normal, il avait couru 15km et j'avais de mon côté eu le temps de me requinquer

- Est-ce que vous referez la course ? Si oui, vous changeriez quoi ?

C'était une excellente course, bonne ambiance, soleil et température plutôt clémente pour un mois de janvier, mon relais s'est déroulé en excellente et charmante compagnie. J'avais participé, en janvier 2013, avec un collègue de travail à la Foulée des Monts d'Or, le temps était glacial, on avait fini en queue de classement. C'était le jour et la nuit, entre cette édition 2013 et celle de 2018, courir en club, ça change beaucoup de choses.

LES COUREURS



ROLPH VERRIER

AGE : 45 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon 3
PROFESSION : Chef de projet Migration de données informatiques
AU CLUB DEPUIS : 4 ans
POURQUOI L'AAAL : pour vous

COURSES PRÉFÉRÉES : Semi d'Amsterdam (mon premier semi), semi d'Annecy
TYPE DE COURSES : 10 km et semi
CITATION PRÉFÉRÉE : « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. » Nelson Mandela

LES COUREURS



FRANCIS REYNAUD

AGE : 54 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon 3
PROFESSION : Chargé de clientèle
AU CLUB DEPUIS : 5 ans
POURQUOI L'AAAL : La qualité et la variété des sorties et des entraînements

COURSE PRÉFÉRÉE : courses route et trails moyenne distance
CITATION PRÉFÉRÉE : " C'est une grande misère que n'avoir pas assez d'esprit pour bien parler, ni assez de jugement pour se taire " La Bruyère



10 KM POUR GWEN À VILLEURBANNE

LES COUREURS

Depuis plus d'un quart de siècle, les Foulées de Villeurbanne réunissent compétiteurs et amateurs dans une ambiance conviviale, qui contrastait avec la météo fraîche mais ensoleillée, de ce dimanche 18 mars 2018.

Plus de 3 500 coureurs et coureuses ont ainsi répondu présents ce dimanche 18 mars 2018 pour ces 27^{ème} Foulées. Parmi ces participants, 51 AAALiens (21 femmes et 30 hommes) sur le 10km et 9 AAALiens ont participé au semi-marathon (3 femmes et 6 hommes).

Après la traditionnelle photo de groupe, chacun d'entre nous rejoignait la ligne de départ du 10km. Roulant et rapide, le 10km, est idéal pour réaliser une performance, d'où le niveau élevé. Avec des conditions météorologiques idéales, les AAALiens n'ont pas déçu.

De très jolies performances ont été réalisées : Nestor Nibaruta en 31'37" termine 14^{ème}, Olivier Engel, David Mariac, Johann Bailly, Nicolas Guillen, Benoît Brodu, Maxence Tible, Nicolas Boizel et Christophe Bougrain terminent en moins de 40'. Sans oublier le podium de Bernard Hillion 1^{er} V4 en 48'42" Côté femmes, Clarisse Bay réalise 44min suivi d'un joli tir groupé de Gwenaëlle Montel (44m33sec), Margaux Lemoine, Delphine Horodyski, Anne Teillard, Amandine Rolandez et Caroline Fumat (45min 48sec).

Les coureurs du semi-marathon qui se sont lancés dès 10h dans les rues de centre-ville, en passant par le parc de la Feyssine et le campus de la Doua, n'ont pas démerité non plus. Stéphanie Clogenson en 1h33m27sec termine 3^{ème} senior femme, Pauline Launay en 1h44m34sec. Chez les hommes Michael Amelineau réalise 1h30min57sec suivi d'Emmanuel Pardon en 1h31min10sec.



GWENAËLLE
MONTEL

ÂGE : pas encore 37 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon
ENFANTS : des jumeaux de 7 ans
PROFESSION : prof des écoles
NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 3^{ème} saison
COURSE PRÉFÉRÉE : pas de préférence, je trouve du plaisir dans chacune des courses que je fais
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : Je suis plus à l'aise sur route car plus expérimentée mais mon attrait pour la montagne et la nature me fait adorer le Trail.
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 1h40'41 semi de Lyon (RIL octobre 2017)
44'33: 10 km foulée de Villeurbanne mars 2018
3h47'46 : marathon Ancecy avril 2018
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : natation, randonnée, skating, ski alpin
CITATION : « Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie cours un marathon. » Émil Zátopek



Qui et/ou qu'est-ce qui t'a motivé pour t'inscrire au 10km de Villeurbanne ?

J'étais à la 5^{ème} semaine de ma prépa marathon (Ancecy) et j'ai lu que faire un 10km à ce moment-là de la préparation était conseillé. La course étant au challenge et les copines déjà inscrites je n'ai pas hésité longtemps.

Comment t'es-tu préparée ? (cours préparatoires, plats spécifiques...)

Pour être tout à fait honnête je n'ai pas vraiment préparé ce 10km. Après un arrêt forcé de la cap de novembre à janvier à cause d'une fracture de fatigue au tibia, je me suis lancée dans une prépa marathon début février pas très sereine. Ce 10km allait servir surtout à me rassurer. Je ne m'étais pas vraiment fixé d'objectif de temps même si j'espérais secrètement passer sous la barre des 45 minutes.

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

Météo idéale, l'habituelle boule au ventre dans le sas de départ, je franchis l'arche de départ avec les copines aaliennes et je pars vite, trop vite, mais les jambes suivent sans douleurs alors je passe les premiers kilomètres et la première boucle pleine d'assurance. Les trois derniers kilomètres sont longs et difficiles, l'acide lactique commence à me brûler la gorge. Les encouragements des copains du club, ceux de mes enfants et collègues présents m'aident à franchir la ligne d'arrivée en 44'32 à ma montre ravie mais épuisée.

La referais-tu ? La conseillerais-tu ?

C'est la course idéale pour battre un temps sur 10km ou semi. Le parcours est roulant et familial. Par contre on ne vient pas pour la beauté du paysage!

As-tu participé à d'autres courses après ? Quels sont tes prochains objectifs ?

J'ai franchi en avril dernier la ligne d'arrivée du marathon d'Ancecy en 3h47'46. Mes prochaines courses seront des trails : Passerelles de Monteynard, Trail de Fort Boyard en juillet et un swimrun à Grenoble fin août en binôme avec Amandine du club.



4 magasins sur
le Grand Lyon
à votre service



Lyon
8 rue de la barre à Lyon

Limonest
1646 rte nationale 6 à Limonest

Décines
3 rue de la fraternité à Décines-Charpieu

Craponne
1 Avenue Edouard Millaud à Craponne

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

- Bénéficiez de 10% de remise toute l'année (hors soldes et promotions) sur toutes les familles de produits sur présentation de la licence
- Profitez des Ventes privées AAAL pour les nouveaux produits en promotion en avant première
- Testez des produits avec une animation lors d'une sortie AaAL et profitez d'avantages en exclusivité
- Garantie des meilleurs prix du marché sur les produits du rayon électronique, montres GPS, cardio, etc.

Les +
adhérents
AAAL



RUNNING - TRAIL - MARCHÉ NORDIQUE



Fabien Antolinos, Team Terre de Running
Vainqueur du Lavaredo Ultra-Trail 2017 - 8^{ème} du 90 km du Mont-Blanc

ANALYSE DE LA FOULÉE PAR VIDÉO



CONSEILS ET EXPÉRIENCE

- Personnalisation du choix des chaussures et prévention des blessures
- Tout l'équipement : chaussures, textile, électronique, diététique, accessoires
- Des animations, des sorties et des testings toute l'année



Nouveauté : Mesure et analyse d'empreinte de pieds

La footbox de SIDAS permet de nous indiquer rapidement et précisément toutes les informations nécessaires sur vos pieds pour choisir la chaussure la mieux adaptée : longueur, largeur, type de pied et alignement du tibia. Un vrai plus pour vous conseiller au plus près de vos besoins.



SEMI-MARATHON DE NANTES

C'est avec la douceur printanière de ce mois d'avril que notre groupe d'aaliens a pris la route, ou plutôt le train en direction de Nantes.

Une destination de choix pour nos athlètes qui ont pu profiter de la sortie pour quelques découvertes culturelles : le château des Ducs de Bretagne en plein coeur de la ville, les balades le long de l'Erdre, les machines de l'île que nos athlètes pourront mieux apprécier le lendemain pour le départ de la course se faisant sur l'île justement. La météo étant très clémente, ce fut également l'occasion de s'hydrater en terrasse autour de Perrier et jus de fruits naturellement... Dernier dîner, suivi d'un retour à l'hôtel interrompu par le passage des coureurs du 10 km (ou autre, je ne me souviens plus) qui a permis à nos aaliens de s'époumoner en encourageant les participants et "d'ambiancer" une partie de parcours. Dimanche matin : départ pour la course en direction de l'île avec une météo toujours aussi clémente. Le parcours est assez roulant malgré quelques faux plats, plusieurs boucles permettent de se croiser et s'encourager, l'ensemble est bien organisé, et chacun pourra même goûter le petit beurre prévu pour les coureurs. Nos aaliens ont pu donner leur maximum et Nestor fera même un podium. Une belle sortie club, parfaitement organisée (surtout le retour en 1re classe pour récupérer confortablement !).

LES COUREURS



CIDJY GONZALEZ

AGE : 25 ans

LIEU D'HABITATION : Bordeaux depuis peu! (l'AAAL me manque!!)

ENFANTS : non

PROFESSION : Infirmière

AU CLUB DEPUIS : 2 ans

CE QU'ETU AIMES A L'AAAL : l'ambiance familiale qui règne malgré le grand nombre d'adhérent. La diversité des âges et des horizons
COULEUR PRÉFÉRÉE : rose!

COURSES PRÉFÉRÉES : j'ai encore jamais eu l'occasion de faire deux fois la même course mais je dirais le semi marathon de san francisco! Pour l'adrénaline de courir à l'autre bout du monde. Et aussi le semi marathon de saint jean de luz/fontarabie (pays basque) pour la beauté du parcours, de la corniche et l'ambiance à l'arrivée en Espagne est vraiment chouette
TYPE DE COURSES : semi-marathon mais surtout course sur route.

QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 1h48 au semi marathon de saint jean de luz/ fontarabie (au pays basque) qui m'éffrayais avec ses 350 de D+ et 48min au 10km de venissieux en novembre 2017

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

Ce qui m'a motivé pour ce semi c'est qu'il était proposé comme sortie club de l'année. Je trouvais ça super sympa de partir tous ensemble à Nantes. C'était notre première année dans le club avec Baptiste mais on avait beaucoup aimé l'ambiance de la foulée des mont-d'or et de l'AG qui permettait de mieux échanger avec les aaliens que lors des entraînements. Et puis je n'avais jamais fait de semi-marathon alors c'était l'occasion de s'en fixer un comme objectif.

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

Alors déjà le semi-marathon tombait en avril, on sortait donc à peine de l'hiver et de ses températures glaciales! Cependant ce jour là c'était un des premiers jours très doux de l'année (environ 20 degrés) donc j'ai eu vraiment du mal avec la chaleur. Après

le parcours était sympa pour découvrir la ville, par contre je ne l'ai pas trouvé très roulant avec ses nombreux ponts qui étaient assez "casse pattes". Au total le dénivelé positif était faible mais je trouve que le parcours n'était pas roulant pour autant. J'ai donc eu du mal à me relancer et j'ai vu mon allure moyenne s'effondrer au fil des 21km et s'éloigner à grand pas de mon objectif fixé. Je suis donc arrivée en 1h55 au lieu des 1h50 fixées. Après ce qui m'a vraiment plu pendant la course c'était de croiser tous les tee shirt de l'AAAL ce qui est super encourageant.

Seras-tu au rdv l'année prochaine ? Conseillerais-tu la course ?

Etant donné que c'est mon pire temps sur semi (et de loin ^^) je n'en garde pas un très bon souvenir. Par contre je garde un super souvenir du week-end, c'était une chouette expérience. Donc je recommande plus les sorties club (qui sont toujours très bien organisées) que le semi-marathon de Nantes

en lui même. (Et puis quitte à traverser la France je vous conseille plus de venir faire le semi marathon nocturne de Bordeaux qui a aussi lieu en avril histoire de nous faire un coucou :D)

Quels sont tes prochains objectifs ?

Je fais un 10km dans une semaine, ça fait un an que je n'en ai pas fait, m'étant consacré au semi donc j'aimerais bien battre mon RP. Après ça j'aimerais bien me lancer dans une prépa marathon pour celui de Barcelone en mars! Ensuite je viens de faire l'acquisition de mon premier vélo de route alors un triathlon courte distance l'été prochain fait partie de mes principaux objectifs aussi!



TRAIL DE LA FONTAINE DES ANES



L'Amicalien #69 | trail de la fontaine des anes

À 10 km au nord-ouest de Villefranche-sur-Saône, Rivolet est un petit village situé au coeur du Beaujolais et du Pays des Pierres dorées.

Parcours à travers vignes et forêts pour les amateurs de nature. 1000 participants au départ dont 41 aaliens (le jambon à la broche du ravito final a l'air de nous avoir attirés!). Surprise (ou pas) : nous avons eu l'honneur de monter

sur le podium du club le plus représenté ainsi que quelques podiums d'aaliens, un grand bravo à tous !

3 parcours :
8.8 km 320D+
18 km 670D+
36 km 1660D

C'était mon premier "vrai" trail

Qui et/ou qu'est-ce qui t'a motivé pour t'inscrire ?

Je fais peu de courses (1 ou 2 par an), mais comment résister à une sortie club dans les paysages du Beaujolais, à une période de l'année où on a de fortes chances de ne pas avoir l'onglée sur la ligne de départ :)

Comment t'es tu préparée ?

C'était mon premier "vrai" trail (ma seule expérience était un trail de 7 km de nuit dans une ambiance "course en groupe"), mais je suis habituée aux terrains vallonnés car je fais de la rando en montagne depuis petite. Vu que je ne cours qu'une ou deux fois par semaine, j'ai essayé de faire quelques sorties dans les escaliers et je pense aussi que les séances de PPG m'ont aidée. Le stage de trail m'a aussi beaucoup apporté : une ambiance très sympa et encourageante, et la découverte du trail avec des conseils et des beaux parcours pour essayer de les mettre en pratique...

Raconte-nous ta course, comment l'as-tu vécue ?

D'abord, bravo à Roxane (Michel) car elle finit avec un super chrono ! Au départ, je pars vite. La première montée me calme tout de suite et je me dis qu'il faut ralentir pour tenir les 18

km :) J'essaie donc de trouver un rythme plus confortable et surtout je renonce à courir pendant les montées les plus raides. Un copain me rattrape et m'encourage jusqu'au ravitaillement, mais il s'arrête recharger sa réserve d'eau alors qu'en bon chameau, je continue... Les 2 derniers km de montée ont été difficiles au début, mais là encore un coureur me double et j'essaie de m'accrocher car il est super régulier. Après la montée, la descente est ensuite une récompense ! J'essaie de décontracter les bras et de faire de petites foulées rapides (pas trop difficile, avec mes 1m57...), et ça y est, j'arrive au dernier replat avant la ligne d'arrivée.

As-tu participé à d'autres courses après ?

Je sèche les séances de fractionné. Or il faut en faire pour progresser... Depuis cette course, j'ai participé à l'Ekiden de Grenoble (super équipe des Aaaliennes !) et, au dernier moment, au LUT by night 26 km. J'ai souffert sur les 10 km de l'Ekiden, mais j'ai retrouvé de bonnes sensations au LUT by night. Pour les prochains objectifs, ça sera en 2019.



L'Amicalien #69 | trail de la fontaine des anes



TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD

Né en 2012, à l'initiative d'EDF – dans le cadre des célébrations du 50ème anniversaire du barrage de Monteynard – le trail des Passerelles de Monteynard s'est vite imposé comme l'un des trails incontournables de l'Isère, et au-delà.

Dans le cadre de cette sortie club, le choix s'était porté sur le Trail de la Côte Rouge. D'une distance de 24 km pour pas moins de 1320 m de D+, ce trail exceptionnel a permis à un petit groupe d'AAALiens de partir à la découverte de paysages à couper le souffle ainsi que de traverser ces fameuses passerelles himalayennes au dessus du lac.



Ton inscription

Ayant entendu quelques discussions enthousiastes au club à propos de la beauté de cette course, l'inscription n'a pas tardé

Ta préparation

Le stage de trail du club a été l'entraînement idéal, et de plus un week-end très sympathique

Ta course

Premier trail en conditions de course ; le départ en fin d'après-midi n'était pas simple à gérer avec la chaleur. Rapidement nous avons formé un petit groupe de 3 personnes de l'AAAL et j'ai passé un moment formidable pendant ces 24km, tout en ayant des conseils pour bien gérer les ravitos



A refaire ?

Certainement, et probablement dès cette année; je la conseille

Prochain objectif ?

Oui, le Paris-Versailles, le 26km du Lyon Urban Trail by night ; le prochain objectif début février sera le trail givré



LES COUREURS



LAURA SIMON

AGE : 34 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon 5
VILLE D'ORIGINE : Toulouse
PROFESSION : Responsable Juridique
AU CLUB DEPUIS : 2 ans

TYPE DE COURSES : trail
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 52' aux 10km de Villeurbanne (1ère course chronométrée)
AUTRES SPORTS / LOISIRS : la randonnée



Paris Versailles

22-23 septembre, c'est parti pour la seconde sortie club de l'année qui a réuni 58 adhérents. Arrivée sur Paris, retrait des dossards puis visite de Versailles ou du château pour beaucoup puis dîner sur Versailles avant de rejoindre le dimanche matin le départ de cette course réputée.

L'Amicalien #69 | Paris Versailles



L'Amicalien #69 | Paris Versailles

QU'EST-CE QUI T'A MOTIVÉ À T'INSCRIRE ? Tout simplement découvrir ce qu'était une sortie club.

COMMENT T'ES-TU PRÉPARÉ ? Pas de préparation spéciale. Les entraînements au parc et la sortie longue habituelle du week-end.

RACONTE-NOUS TA COURSE
Course très agréable. J'ai bien aimé la côte des gardes que je pense avoir bien négociée,

même si elle m'inquiétait un peu avant la course (je n'étais pas le seul). Les meilleurs moments, c'est quand j'arrivais à remonter sur quelqu'un du club et que je pouvais l'encourager avant de continuer ma course.

TA PROCHAINE COURSE ?
Je vais être avec Arnaud, Carlo, Pierre, Yamina et Alain pour l'Ekiden de Grenoble prévu au challenge. On court pour l'équipe, ça donne une motivation

supplémentaire. Sinon mes prochains objectifs sont de refaire un marathon au printemps 2019 et réaliser un des objectifs de ma fiche coureur.

TOUTE AUTRE RÉPONSE, PRÉCISION EST LA BIENVENUE :)
J'ai découvert le trail, grâce au club et j'adore ça ! Un grand merci.

LES COUREURS



FABIEN SIXDENIER

AGE : 40 ans
LIEU D'HABITATION : Villeurbanne
ENFANTS : non
PROFESSION : Enseignant-chercheur en génie électrique
AU CLUB DEPUIS : 1 an

COURSES PRÉFÉRÉES : je n'en ai pas fait assez pour le dire
TYPE DE COURSES : trail et semi
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 1h44 semi Villeurbanne 2018, 4h10 au RIL 2016. Deux temps que j'espère améliorer cette saison



L'EKIDEN DE GRENOBLE :

L'INTERVIEW RELAIS DES AAALIENNES

Chaque année l'AAAL propose dans son challenge une course en relais.
Cette année c'est l'Ekiden de Grenoble pour sa 10ème édition le 21 octobre 2018 qui a été choisi. 5 équipes de l'AAAL y ont participé dont une équipe féminine composée de

Marion Elodie Anne Aurélie Margaux Emilie



RÉSULTATS

*9ème équipe féminine
en 3H08, chrono
qualificatif pour les
championnats de France*

L'Ekiden est un marathon (42,195 km) en relais de 6 coureurs. Les distances sont imposées et sont réalisées par 6 coureurs différents dans l'ordre suivant : 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km, 7,195 km.

Le parcours est constitué d'une boucle à réaliser une ou deux fois selon les relayeurs. La zone de relais est au même endroit que les lignes de départ et d'arrivée pour plus de convivialité. Les équipes peuvent ainsi s'encourager facilement et voir la progression du classement de leur équipe à chaque relais.



Qu'est-ce qui vous a motivé à vouloir courir un Ekiden ?

Un équi-quoi ? D'abord, pour moi, c'est la curiosité (je me voyais déjà embarquée dans une course avec des chevaux genre « Ride and Run » ;-) Plus sérieusement, c'est la découverte de ce type de course, l'envie de courir en équipe et...

...un bon moyen pour apprendre à se connaître. Nous avons toutes le même niveau donc c'était très sympa de voir qu'on pourrait d'autres épreuves en équipe.

Qu'avez-vous préféré dans cette course ?

J'ai adoré le fait de courir avec une équipe soudée et motivée par un même objectif, s'encourager mutuellement et...

...la bonne ambiance que cela a générée ! Tous les coureurs du club attendent leur relai dans la même zone, donc ça fait du monde et un paquet d'encouragements !

Comment vous êtes-vous préparées, cela nécessite-t-il une préparation spécifique ?

Sans course rapide à mon actif depuis fort longtemps et désireuse d'assurer un premier passage de relais à la hauteur de mon mérite mais non moins amicale équipe, une préparation cardio et musculaire s'imposait. Oui mais les séances VMA sont bien plus intenses quand on est accompagné, alors....

...on a essayé de faire quelques séances communes notamment pour celles qui faisaient les 5 km, l'allure de course visée étant assez inhabituelle et finalement proche de notre allure VMA.)

Comment se passait le passage de relais ?

Organisé (il fallait être bien placé pour éviter la foule) concentré (il ne fallait pas rater l'arrivée de sa co-équipière) et plein d'encouragements (de notre équipe ou du club, c'était très motivant...

...et le nouveau système mis en place cette année avec une ceinture dossard portant la puce facilitait

ce passage de relais et nous avons ensuite les mains libres pendant la course une fois la ceinture accrochée.

Est-il nécessaire d'avoir le même niveau ?

En théorie, absolument pas ! Dans la vraie vie, tout dépend de l'objectif fixé. Dans notre cas, on a passé du temps avant la course à se rassurer mutuellement sur notre objectif : tenter une belle performance mais...

...surtout se faire plaisir (adapter l'objectif individuel à la forme du moment, tenir compte des préférences de chacune pour la distance et l'ordre de passage)

Etiez-vous plus ou moins stressées que lors d'une course que vous courez seule ?

Je pense que j'étais plus stressée que si j'avais couru seule, car à part si l'on court en premier, il y a forcément un temps d'attente plus ou moins long, ce qui peut être un peu stressant. Et puis il faut guetter sa partenaire qui arrive pour ne pas louper le passage de relai ! Heureusement...

...tes équipières et autres amicaliens sont aux aguets pour toi. Pour l'Ekiden, on partage tout même le stress ;)

On dit souvent que la course est un sport individuel, l'Ekiden vous a-t-il fait voir les choses différemment ?

Quand on court en club, on se rend rapidement compte que la course à pied n'est pas un sport aussi individuel que cela, le partage d'expérience et l'émulation donnent envie de progresser, mais...

... pour l'Ekiden, c'est encore autre chose. On établit une stratégie commune, on veille aux échauffements des unes et des autres, on s'encourage du mieux possible. Rien d'individuel là-dedans.

Quel mot résumerait cet Ekiden ?

Motivation Partage Ambiance Emulation Convivialité Réussite ;)



LA FOULÉE DES FORGES

Pont-Evêque

La foulée des Forges est un trail nocturne de 17 km qui s'est déroulé le 10 novembre 2018. Ce parcours vallonné a permis à 6 AAALiens de monter sur le podium et nous étions également le club le plus représenté.



L'Amicalien #69 | La foulée des Forges

Ton inscription

Je préparais la saintexpress avec Gwenaëlle et Emilie. Le trail des forges était donc un bon entraînement pour tester le matériel nécessaire (frontale) car je n'avais jamais couru de nuit

Ta préparation

Nous avons commencé par le LUT by night (26 km) en mode sortie longue sans objectif temps

Ta course

Pour cette course je ne m'étais pas fixé d'objectif temps non plus. Je savais que je n'arriverais pas à suivre les copines qui avaient décidé d'accélérer la cadence et qui sont meilleures que moi en trail. J'avoue en avoir bavé en début de course car j'étais trop habillée et un peu fatiguée d'avoir été nager le matin ... (n'importe quoi !)

La referais-tu ?

Pourquoi pas !

La conseilleriez-vous ?

Oui car c'est une petite course avec un très bon ravito à la fin !

LES COUREURS

AMANDINE
ROLANDEZ

ÂGE : 37 ans
LIEU D'HABITATION : Lyon
ENFANTS : 2 enfants de 5 ans et 2 ans
PROFESSION : prof des écoles
NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 4^{ème} saison
COURSE PRÉFÉRÉE : marathon de Paris, 20 km de Paris
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : Marathon
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 110 km Villeurbanne en 45 minutes
20 km Marseille cassis en 1h38
AUTRES SPORTS OU LOISIRS : natation

Prochains objectifs ?

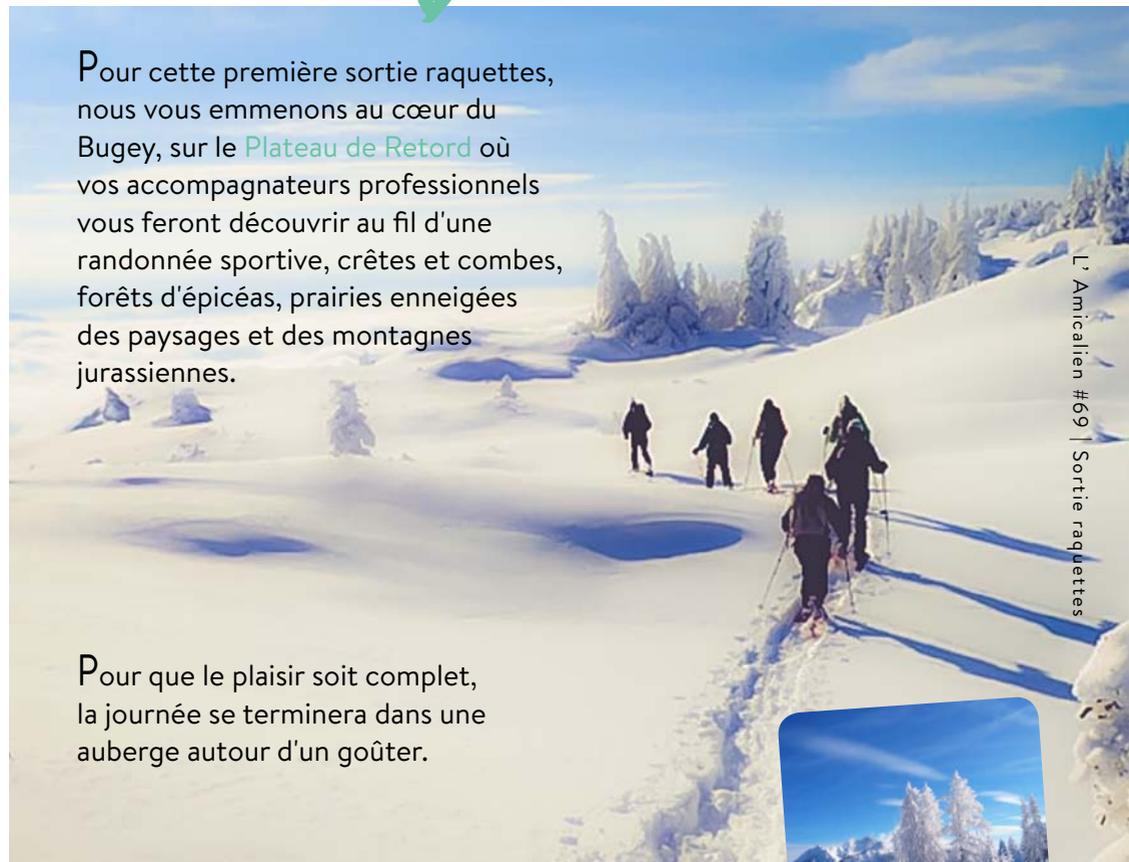
Malheureusement je me suis blessée quelques semaines après et je ne reprendrai qu'en février si tout va bien.
La Saintexpress et le marathon d'Annecy étaient prévus...

Tous à vos raquettes !

LE 26 JANVIER 2019

Pour cette première sortie raquettes, nous vous emmenons au cœur du Bugey, sur le Plateau de Retord où vos accompagnateurs professionnels vous feront découvrir au fil d'une randonnée sportive, crêtes et combes, forêts d'épicéas, prairies enneigées des paysages et des montagnes jurassiennes.

Pour que le plaisir soit complet, la journée se terminera dans une auberge autour d'un goûter.



L'Amicalien #69 | Sortie raquettes

EN PRATIQUE

Pour cette sortie guidée la participation par adhérent à l'AAAL est de **10 euros**, (+ **5 euros** si location de raquettes).
Inscriptions via le club dès décembre.

Le 26 janvier 2019 rendez-vous sur place, à la porte des Plans d'Hotonnes, en tenue chaude et confortable pour braver l'hiver. Pensez au co-voiturage aaaliens sur www.aaalyon.fr/tb
Le club prend en charge la collation qui suivra la balade.





CHALLENGE CLUB 2019

Vous l'attendiez avec impatience, voici le programme du challenge 2019. A ce jour, il est encore possible que les dates soient modifiées.

1 / Sainté City Run by Night à Saint-Étienne (42) (report du 15/12/2018)

Samedi 9 Février 2019 à 20h15



Distance
12km

Dénivelé D+
60m

Parcours
Route

Ambiance



Benoit B
Lyon, France
1 avis

"100% Festif"

Avis publié : Il y a 5 jours

NOUVEAU

De retour de vacances randonnée à La Réunion deux semaines auparavant, je décidais en cette fin d'année 2016 d'encaisser le choc thermique en me réacclimatant de la plus belle des manières. Quoi de mieux pour cela qu'une course dans le froid stéphanois en cette veille de Noël ? Je ne pensais pas si bien dire... ce samedi 10 décembre, dans les rues de Saint-Étienne, temps sec et température constante de -2°C toute la soirée. Mais le froid s'arrête là, car l'ambiance, la musique, les animations contribuent largement à réchauffer ce « city run » 100% festif de 12km. Même le verglas n'aura pas résisté à la motivation des quelques 1700 coureurs présents ce soir-là, pour au final un parcours plat et roulant entre la place Jean Jaurès et la Cité du Design, en passant par le centre historique avec le public présent en nombre lui aussi. Ajouter à tout cela une organisation irréprochable, et tous les ingrédients d'une épreuve qui colle à l'esprit Challenge AAAL sont réunis !

Cet avis vous a-t-il été utile ?

Oui



2/ La Foulée Forezienne à Feurs (42)

Dimanche 24 Mars à 9h



Distance
10km / Semi-Marathon

Dénivelé D+
NC

Parcours
Route/Sentier

Ambiance



Suzon Psuzon
Lyon, France
1 avis

"Le départ est trèèèè rapide"

Avis publié : Il y a 10 jours

NOUVEAU

J'y ai participé en mars 2012, pour sa 1ère édition si j'ai bonne mémoire. A peine 50m de D+ hahahah. Plus sérieusement, on est en pleine campagne c'est une course nature/mixte route et chemin, mais attention c'était la 1ère édition, il y a des chances que le parcours ait été revu depuis. Comme toutes les petites courses c'est assez festif au départ et à l'arrivée, beaucoup de clubs régionaux. Le départ est trèèèè rapide. A l'arrivée c'était très bien avec notamment jus de fruits et fruits locaux... J'en garde une bonne impression générale mais c'était mes tous débuts en course à pied, je n'avais pas encore à l'esprit ce qu'il "faut" retenir d'une course. Ce qui comptait c'était finir et sans bobo.

Cet avis vous a-t-il été utile ?

Oui

3/ Grenoble- Vizille à Grenoble (38)

Dimanche 7 Avril à 9h



Distance
Relais 11 Km/ 11 Km

Dénivelé D+ / D-
250m/150m

Parcours
Route

Ambiance
(Déguisement)



Sophie L
Lyon, France
1 avis

"L'ambiance est vraiment sympa"

○○○○○ Avis publié : Il y a 13 jours

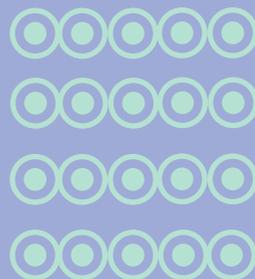
NOUVEAU

Je l'ai fait 2 années de suite. 2015 entre copines et 2016 avec mon papa et un copain. Le parcours ne change pas d'une année sur l'autre mais il est en mode tu pars d'un point A vers un point B, ce qui change un peu ! C'est une course sur route légèrement montante. Tu pars du centre ville grenoblois et tu vas vers la campagne extérieure en empruntant l'une des routes de montagne : un peu comme si tu partais en station ! Pour moi c'est mon enfance, donc ça me ramène un peu dans les souvenirs ! L'ambiance est vraiment sympa. Si tu es accro à la compète, tu auras de quoi te challenger dans la première ligne des partants... et si tu es là pour l'ambiance, c'est très sympa aussi. Concours du déguisement tous les ans, fanfares, habitants supporters des villages alentours... Tu ne te marches pas dessus et tu es entraînée par la foule. J'avais beaucoup apprécié ! Le relai se passe au niveau du ravito : il y a du monde pour encourager, ça booste bien ! Par contre, je n'ai aucun souvenir du ravito... ni en bien... ni en mal ! Ce qui est plutôt bon signe ! Comme je le disais, j'ai fait cette course 2 fois mais jamais en mode à fond. La première fois je voulais juste finir mon premier semi avec les copines... la seconde fois, un an après, je le faisais pour accompagner mon père à finir sa première course officielle depuis très longtemps. Pour moi cette course est pleine de joie, de souvenirs et donc de bonnes ondes ! Et l'ambiance des 2 éditions a beaucoup contribué à nous porter ! Je vais donc forcément re-signer pour une 3ème édition en mode sortie club ! :)

Cet avis vous a-t-il été utile ? Oui

4/ Heure sur piste au Stade du Rhône à Vénissieux (69)

Vendredi 26 Avril à 18h



Distance
171 km

Dénivelé D+
10 300 m

Parcours
Résine polyuréthane

Ambiance de folie



Kilian J
Espagne
1 avis

"Une course pour Hamster"

○○○○○ Avis publié : Il y a 17 jours

NOUVEAU

Cet avis vous a-t-il été utile ? Oui



Geoffrey K K
Kenya
1 avis

"Haut lieu de L'athlétisme mondial"

○○○○○ Avis publié : Il y a 13 jours

NOUVEAU

Cet avis vous a-t-il été utile ? Oui

course nocturne

L'Heure sur Piste

VENDREDI 26 AVRIL 19H
AU STADE DU RHONE A LYON

Thématique
espagnole

Sangria
offerte à tous
les coureurs

Fanfare
flamenco

Paëlla
post-course



Inscriptions sur
www.heuresurpiste.fr

AAA
LYON

**5/ Trail Germinois à Saint-Germain au Mont d'Or (69)**

Dimanche 19 Mai à 9h

**6/ Grand Trail du Saint-Jacques au Puy-en-Velay (43) (Sortie Club)**

Samedi 8 et Dimanche 9 Juin

Pauline L.
Lyon, France
1 avis**"Parcours typiques et chargés d'histoire"**

○○○○○ Avis publié : Il y a 5 jours

NOUVEAU

Sur un itinéraire mondialement connu et emprunté par des dizaines de milliers de pèlerins chaque année, le Grand Trail du Saint-Jacques remonte à contresens le mythique GR 65 et offre des parcours typiques et chargés d'histoire. Il se dégage de ce trail bien plus qu'un simple esprit sportif ! Les bénévoles y sont souriants et accueillants sur tout le parcours, les paysages sauvages et vallonnés, et vous y trouverez des passages de ruisseaux plus ou moins mouvementés selon la météo :) Bien que diversifiés, tous les chemins vous mèneront en plein cœur du Puy en Velay pour finir par la montée à la Cathédrale. En bref, une course chargée de symboles, d'histoire et d'émotion!

Cet avis vous a-t-il été utile ?

 Oui

70 ANS du club

70 ans de rencontres

70 ans d'entraînements

70 ans de compétitions



INVITATION

Le Week-End du 7 et 8 septembre 2019, dès 11 h00

Nous vous attendons vous et votre famille (baby-sitter prévues), pour un weekend inoubliable.

Le Lieu

Lamoura dans le Jura, à 1h45 mn de Lyon, au Village Vacances neige et Plein Air

Les modalités

Hébergement, restauration, activités pris en charge par le club

Les activités

Randonnées, tennis, football, volleyball, pétanque, baignade dans le lac, espace aquatique avec piscine couverte et chauffée, sauna et hamam, animations autour des 70 ans du club et de l'historique du club, soirée dansante, brunch...

Un Week-End à ne pas rater !!!



7/ Le Sentier des Lômes à Balan (69)

Dimanche 15 Septembre à 9h



Distance
8km/15km

Dénivelé D+
NC/NC

Parcours
Route/Sentier

Ambiance

Interview des organisateurs

par Céline et Lionel Salmon, ASC BALAN

CÉLINE, LIONEL, VOUS ORGANISEZ LE SENTIER DES LÔNES PAR LE BIAIS DE L'ASC BALAN, POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER VOTRE COURSE ?

Il s'agit d'une course nature dans les Lômes de Balan, parcours de 8 et 15 km 90% sur chemin. Pas de difficulté majeure, le parcours est plat, principalement en sous-bois, quelques « single » et des « pif-paf » ... Chaque année le parcours et la qualité du balisage sont plébiscités !!!

Ambiance festive assurée !!

L'an dernier nous avons comptabilisé presque 200 coureurs sur les 2 courses.

DEPUIS COMBIEN DE TEMPS L'ORGANISEZ-VOUS ?

En 2019, ce sera la 4ème édition (2ème édition pour le 8 km).

COMMENT SE PASSE L'ORGANISATION ? POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE UN PEU PLUS ?

A leur arrivée, chaque participant se voit offrir le café.



Avant le départ nous proposons un échauffement collectif en musique.

Le départ est donné à 10h le dimanche matin dans l'enceinte du parc des sports de Balan (01), les coureurs partent pour leur boucle dans les Lômes et l'arrivée est jugée dans le parc des sports après un tour de stade afin d'être acclamé par la foule en délire...

Après l'arrivée du dernier concurrent nous faisons la remise des prix (il y a la buvette

pour patienter...)

QU'EST-CE QUE CELA VOUS RAPPORTE AU CLUB ?

Le plaisir d'accueillir des sportifs et moins sportifs dans les meilleures conditions possibles mais surtout dans la bonne humeur !!!

Le fait de mobiliser les troupes pour cet événement annuel, fédère également au sein du club et renforce la cohésion du groupe.

QU'EST-CE QUI EST LE PLUS DIFFICILE POUR VOUS ?

Prévoir le soleil... !!!



Le nombre de coureurs augmente chaque année, nous avons toujours peur de manquer de quelque chose...

COMBIEN DE PERSONNES PARTICIPENT À L'ORGANISATION ?

Il y a un noyau dur d'une dizaine de personnes (principalement les membres du bureau) qui sont à la manœuvre mais le moment venu c'est tous les licenciés disponibles, leur famille

et amis qui viennent aider en s'amusant !! Merci à eux !!! En effet, chaque année il faut débroussailler le parcours quelques semaines avant la course, c'est l'occasion de se rassembler et de tous contribuer pour que le parcours soit toujours aussi sympa.

N'oublions pas nos partenaires qui nous permettent matériellement et financièrement de pouvoir

organiser cette manifestation. **QUE NOUS PRÉPAREZ-VOUS COMME SURPRISES POUR 2019 ?** Comme l'an dernier, nous reverserons 1 euro par participant à l'association FRANCE ADOT 01 qui œuvre pour le don d'organes et de tissu humain.

Nous envisageons de récompenser le club le plus représenté... ;)

8/ Marathon de Toulouse (31) (Sortie Club)

Dimanche 20 Octobre



Distance
10 km/ Semi-Marathon/
Marathon

Dénivelé D+
NC

Parcours
Route

Ambiance



Jean-Claude V.
Lyon, France
1 avis

"Des ponts des ponts des ponts"

Avis publié : Il y a 2 jours

NOUVEAU

Fin octobre 2013, cap sur Toulouse pour le Championnat de France de marathon. Départ à la fraîche dans un sas réservé aux qualifiés ; Quelques coureurs du marathon open me doublent, avant d'arriver sur la berge de la Garonne. La météo était très belle, voire trop on nous a prévenu qu'il ferait très chaud à partir de midi. A Toulouse il y a : la Garonne, un périmètre, un canal, des voies SNCF donc des ponts et des ponts, pas méchants mais quand on commence à être mal... Super ambiance du public sur le grand boulevard, le dimanche c'est jour de marché ; ensuite un petit parc au 39ème en faux plat montant. Conclusions bien amortir les ponts et bien ouvrir ses yeux, Toulouse c'est très beau ! Régalez vous la veille du marathon.

Cet avis vous a-t-il été utile ?



9/ Course des Irreductibles à Meyzieu (69)

Samedi 9 Novembre à 17h



- Distance
5km/14km/24km
- Dénivelé D+
NC
- Parcours
Route / Sentier
- Ambiance de nuit

10/ Montée du Mont Thou à Saint Romain au Mont d'or(69)

Vendredi 06 Décembre à 19h



- Distance
3 km
- Dénivelé D+
400 m
- Parcours
Route/Sentier
- Ambiance de nuit



Vincent C
Lyon, France
1 avis

"Deux fois un bon souvenir"

Avis publié : Il y a 8 jours

NOUVEAU

J'ai fait deux montées du Mont Thou. Le 8 décembre 2012 lorsque Saône Mont d'Or Nature l'a relancée et le 23 novembre 2013. Le parcours est toujours le même avec un départ toutes les 30s du centre de Saint Romain au mont d'or. On passe d'abord par une étroite ruelle avant d'atteindre le stade par une petite portion goudronnée. À partir de là, c'est droit dans la pente et le boueux avec même un passage équipé d'une corde que l'on comprend vite comme étant indispensable. Le chemin est tracé par des lampions ce qui donne une ambiance toute particulière à cette épreuve et l'arrivée au pied des installations militaires est saluée par des encouragements fournis. La soupe chaude servie là-haut permettait de se maintenir chaud et de récupérer un peu avant de redescendre en mode récupération par un sentier assez technique. Cette montée est deux fois un bon souvenir. L'effort est court même s'il est intense et l'ambiance particulièrement conviviale. Je conseille...

Cet avis vous a-t-il été utile ? Oui



LE CHALLENGE DE L'AMITIÉ AAAL

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. Pourquoi un challenge interne ? L'idée surtout est de nous retrouver nombreux sur les mêmes courses et de nous challenger entre nous, en toute amitié et selon les disponibilités des uns et des autres...



LE RÉGLEMENT DU CHALLENGE AAAL :

1. PRINCIPE

La commission des courses prend les engagements suivants :

- x Récompenser d'abord l'assiduité puis la performance
- x Favoriser les sorties club
- x Organiser une course par mois en moyenne
- x Proposer des courses variées par le profil, la distance, le thème et la région
- x Afficher les résultats sur le site au plus vite après chaque épreuve pour que chacun puisse consulter son classement et se préparer au mieux pour les épreuves suivantes.

2. CLASSEMENT

- x Un classement sera établi dans chaque catégorie d'âge et de sexe. En cas d'égalité de points, celui qui a effectué le plus grand nombre d'épreuves l'emporte, et en cas d'égalité, le plus âgé l'emporte.
- x Pour être récompensé, un coureur doit avoir participé à au moins 3 courses. Le comité directeur peut lever cette restriction, de façon exceptionnelle et uniquement pour la catégorie V4.
- x Les récompenses seront remises aux 3 premiers au scratch H et F, aux premiers de chaque catégorie d'âge H et F et aux plus assidues H et F sans possibilité de cumul.

3. COMPTAGE DES POINTS

- x Seuls les membres licenciés peuvent participer au challenge.
- x Les points sont attribués uniquement aux épreuves inscrites au challenge.
- x Seul le résultat de la course pour laquelle l'athlète est engagée sert de référence au challenge. (et de fait aucun cumul n'est autorisé)
- x Le premier d'une course marque autant de points qu'il y a de coureurs de l'AAAL de son sexe dans l'épreuve, toutes catégories confondues. Dans le cas d'une participation inférieure à 10 participants ou participantes, 10 points seront attribués au 1er homme ou à la 1ère femme.
- x Dans le cas de courses séparées par catégorie, le classement sera établi en fonction de l'allure moyenne de chacun.
- x Dans le cas d'une course par équipe où les distances sont identiques pour chaque équipier, le classement sera établi en fonction de l'allure moyenne de chacun.
- x Dans le cas d'une course par équipe où les distances ne sont pas identiques pour chaque équipier, c'est le classement de l'équipe qui déterminera le nombre de points de chacun.
- x Dans le cas d'une course proposant des distances différentes, et pour laquelle plusieurs distances sont retenues au challenge, la position relative au classement scratch du coureur déterminera son classement. Un coureur A terminant 100ème sur 500 aura un indice de performance de $100/500 = 0.20$ tandis que le coureur B se classant 50ème sur 200 aura un coefficient supérieur de $50/200 = 0.25$. Le coureur A sera donc devant le coureur B.
- x Classement Marathon : pour l'attribution des points seule compte la meilleure performance de l'année réalisée sur un marathon labellisé officiel (FFA ou IAFF pour les marathons à l'étranger). Le marathon RunInLyon ne sera pas pris en compte.

4. CAS PARTICULIERS POUR LE CHALLENGE 2019

- x Grenoble-Vizille en relais : Bien que les distances soient équivalentes, le profil du parcours ne l'est pas du tout ! De ce fait, il a été décidé que le classement se ferait suivant l'ordre d'arrivée de l'équipe. Ainsi si 15 équipes de 2 coureurs seront alignées. Chaque coureur de la première équipe marquera 30 points, ceux de la seconde marqueront 28 points, etc...
- x Marathon de Toulouse : Le temps de passage à mi-course (soit équivalent du semi-marathon) ne pourra être retenu et faire l'objet d'attribution de point. La performance finale pourra, par contre, être retenue dans le classement marathon.



COMMISSION TECHNIQUE

BILAN 2018



Quelle vitalité ! Voilà qui pourrait résumer ma première pensée si on me demande comment se porte l'AAAL. Car nous avons la chance de faire partie d'un club au dynamisme qui pourrait parfois paraître insoupçonné. Derrière la convivialité et l'état d'esprit festif se cache également une belle fibre compétitive, et on peut admirer nos athlètes s'aligner sur des compétitions difficiles, exigeantes et donner le meilleur d'eux-mêmes. C'est une source de fierté de voir tous nos adhérents, quel que soit leur niveau ou leur expérience, progresser et enchaîner différentes courses, classiques ou insolites, du cross de la Feysine à l'UTMB, à la recherche de bons moments, de chronos ou de dépassement de soi. Les sourires à l'arrivée sont décidément la meilleure récompense pour un entraîneur.

Il y a un an, j'ai eu l'honneur de me voir confier la coordination de la commission technique de l'AAAL. Il s'agit d'une tâche complexe qui requiert un fort investissement, mais la transition s'est faite toute en douceur, grâce à une implication sans faille et une préparation pointue des séances d'entraînement au cours des dernières années. Je tiens à rendre hommage aux coaches de l'AAAL qui ont réalisé ce travail formidable. Et également remercier le comité directeur, qui nous donne les moyens de préparer un programme d'entraînement de qualité, notamment grâce aux formations reçues, mais aussi par le biais des stages proposés aux adhérents. Cela permet de mettre en pratique nos conseils. Commençons donc ce bilan avec le stage de trail qui a eu lieu en mai dernier. Le retour des adhérents est dans l'ensemble très positif :

- Un lieu adapté, avec un terrain varié et technique,
- Des conditions d'hébergement au top,

- Des interventions de grande qualité : Philippe Propage, entraîneur de l'Equie De France (EDF), proposant un beau mix théorique / pratique / retours pendant la séance et discussion ouverte le soir, et Stéphane Bergzoll, médecin de l'EDF, abordant les questions liées à la nutrition et aux blessures,
- La séance de PPG en nature, avec un retour individualisé.

Nous notons le besoin de mieux préparer la sortie longue, ce qui est toutefois complexe quand le lieu est loin de Lyon. Un grand merci à ceux qui ont rendu ce stage possible, c'est une grande réussite et un bel outil pédagogique. Encore bravo ! Devant l'engouement croissant des athlètes de l'AAAL pour le trail, les entraîneurs vont suivre des formations complémentaires sur le sujet et réfléchir aux moyens d'améliorer les programmes d'entraînement adaptés à ce type de courses.

Je profite également de cet article pour rappeler ce que l'équipe technique de l'AAAL vous propose afin de vous accompagner dans votre pratique de la course à pied :

- Un plan général d'entraînement, publié tous les deux mois. Ce dernier suit la saisonnalité et les épreuves du challenge, proposant des cycles orientés Cross, 10 km, semi. Nous essayons de le rendre varié et ainsi renouveler les types de séances et les lieux. Le plan général vise à vous faire progresser et découvrir différents types d'entraînements, afin de varier les exercices et développer la polyvalence. Il est important que vous adaptiez ce plan en fonction de votre calendrier de compétitions et votre forme du moment. Ajustez les séances à votre niveau, car les volumes proposés correspondent à une moyenne.



Il est possible de réduire ou augmenter les distances et les durées des efforts. Demandez conseils à vos entraîneurs, ils sauront vous guider.

- Une fiche « coureur », répertoriant les temps de travail pour les différentes séances du club. Cette dernière est établie en fonction de votre VMA, qui peut être obtenue lors du test annuel organisé par le club ou bien extrapolée en fonction de vos chronos de référence. Si vous n'en avez pas encore, il suffit de la demander !
- Des plans marathon. Pensez bien à vous inscrire sur le tableau en ligne, en mentionnant l'épreuve, sa date et vos temps de référence.

En revanche, le staff technique ne peut pas réaliser de plans individuels pour les 10kms, semi-marathons ou trails. Cela est trop chronophage pour des entraîneurs déjà fort bien occupés. Cependant, nous restons à votre disposition à l'entraînement et par messagerie pour répondre à vos questions et vous aider dans la préparation de vos prochains défis.

Les entraînements organisés pour les groupes « Tête d'Or » et « Parilly » affichent complets, et ce bel engouement fait plaisir. Je me permets de souligner quelques points :

- Il est important de bien respecter les autres usagers des parcs, car nous ne sommes pas seuls, particulièrement en période estivale. Serrer à droite et faire attention aux autres est essentiel si l'AAAL désire ne pas être mise à l'index par les autorités. Il serait dommage, vous en conviendrez, de se faire réprimander, voire perdre nos beaux terrains de jeux !
- La nouvelle piste de Gerland, toute belle et toute neuve, permet d'organiser des séances

type « VMA » de qualité et de pratiquer sur un revêtement adapté à la vitesse. L'affluence reste modeste, nous vous invitons vraiment à venir goûter le tartan plus régulièrement. Vous ne le regretterez pas.

Je tiens à conclure ce bilan en évoquant l'importance du renouvellement de l'équipe technique. Comme mentionné plus haut, être entraîneur bénévolement au sein de l'AAAL est un travail passionnant mais aussi chronophage. Avoir un staff technique étoffé permet d'organiser une rotation sur les entraînements et répartir au mieux le travail de préparation et d'encadrement.

Ainsi, Daniel ne dirait pas non si un entraîneur supplémentaire pouvait le seconder à Parilly, histoire qu'il puisse souffler de temps en temps. Les événements de la vie, souvent heureux, parfois moins, peuvent amener les entraîneurs à devoir lever le pied.

De même, après plusieurs années d'investissement fort, il est normal d'avoir envie de transmettre le flambeau. WE NEED YOU, devenez coach ! Être entraîneur, c'est le plaisir de voir des athlètes progresser et les aider dans leurs objectifs.

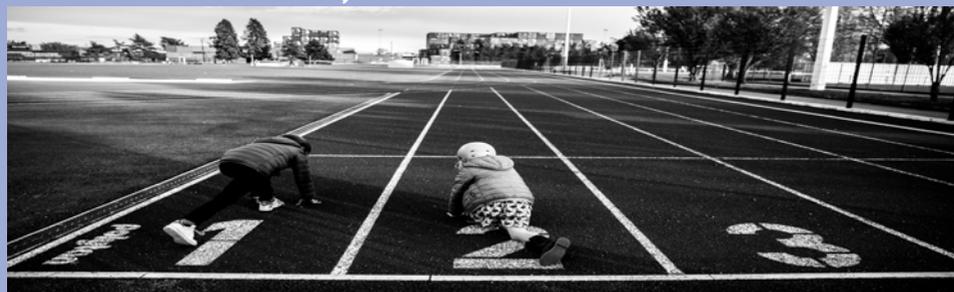
N'hésitez pas à venir discuter du sujet avec nous si vous envisagez cette expérience, nous répondrons à vos questions et vous aiderons dans votre formation.

Nous souhaitons à tous les athlètes de l'AAAL une excellente saison, pleine d'objectifs, de belles courses et de progrès. Vous pouvez compter sur nous pour vous accompagner.



L'ECHAUFFEMENT

Pourquoi s'échauffer ?



Notre corps est en régime économique la plupart du temps. Si vous lui demandez très rapidement de passer d'une période de repos à une très intense, ce sera très dur. Vos muscles seront froids, votre cœur sera au plus bas et vous risquez la blessure.

L'échauffement va permettre à votre corps de se mettre en condition musculairement et mentalement pour un effort intense. Je dirais qu'il est absolument nécessaire avant toute compétition type cross, 5km, 10km car ce sont des courses qui démarrent très vite, ainsi que pour toutes les séances de fractionné.

Mode d'emploi :

Commencer par un footing de 15 à 20 mn qui sera à adapter selon qu'il fasse chaud ou froid. Température basse: on augmente, si elle est chaude: on réduit. L'allure est souple et vous pouvez tenir une conversation.

Ensuite, on passe au réveil musculaire, en partant de la tête jusqu'aux pieds. Attention tout doit se faire en douceur.

Voici quelques exemples d'exercices à faire :

 D'abord la tête sur les côtés, puis de haut en bas.

 Petits moulinets des épaules.

 Pour les bras, mouvement vertical et horizontal.

 Travailler ensuite vos adducteurs en descendant sur la droite ou la gauche en alternance.

 Finir par quelques lignes droites d'une centaine de mètres maximum :
Montées de genoux
Talons fesses
Pattes d'oie
Pas chassés sur le côté en alternance tous les trois sauts.
Puis 4 à 6 accélérations progressives (60 à 80m) jusqu'à atteindre la vitesse de votre objectif.

 Retour tranquille

Tout ceci doit se terminer juste avant le départ ou le début de votre fractionné car autrement cela n'aura servi à rien.

Pour un semi-marathon un échauffement peut être fait, mais souvent nous sommes obligés de nous mettre sur la ligne de départ 5 à 10mn avant. Sautiller sur place peut vous permettre de ne pas démarrer à froid.

Pour le marathon, l'allure étant proche du footing, pas besoin de s'échauffer. Profitez des 2 à 3 premiers km pour vous amener à la vitesse prévue.



The Wall Of Train...ing





LA NUTRITION DU SPORTIF

Aujourd'hui la nutrition suscite un intérêt grandissant. Il est essentiel pour le sportif comme pour le sédentaire d'apporter au corps les bons aliments pour garantir un bon fonctionnement de celui-ci, une bonne santé et d'éviter certaines maladies.

Quelques principes de base sont évidemment à respecter. Néanmoins le sportif a quant à lui quelques spécificités à apporter à son alimentation afin d'améliorer ses performances, favoriser sa capacité de récupération et prévenir les blessures.

La nutrition du sportif est également différente d'un athlète à un autre, il est évident qu'un marathonien n'aura pas les mêmes besoins qu'un culturiste ou un judoka.

LES BASES DE LA NUTRITION

Ce bateau représente les bases de l'équilibre alimentaire, il s'applique aussi bien à un sédentaire qu'à un sportif.

Cette représentation nutritionnelle permet de mettre en évidence l'activité physique et les différents types d'aliments à apporter au corps et en quelle quantité pour garantir un bon fonctionnement de celui-ci.

-Un bateau pour l'activité physique.

-De grandes voiles pour avancer, faites de féculents et de fruits et légumes (l'énergie).

-Une coque solide faite de produits laitiers et des matières grasses animales et végétales (des os et des muscles solides et fonctionnels).

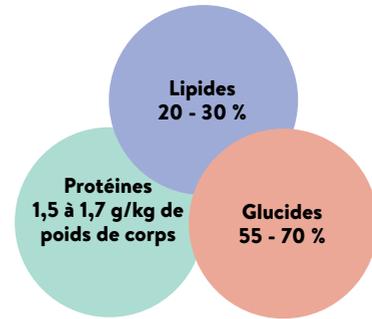
-Une voile d'artimon pour la rapidité faite des produits sucrés (non indispensables au bon fonctionnement du corps humain mais utiles pour apporter de l'énergie rapidement).

-Un tonneau rempli d'alcool freinant à lui tout seul l'avancement du bateau.

LES BESOINS NUTRITIONNELS DU SPORTIF

Chaque aliment que nous ingérons nous apporte plus ou moins de nutriments (protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux) ayant un impact sur notre corps. Il est donc important de créer une balance entre les apports alimentaires et les besoins du sportifs. Tout est donc question d'équilibre.

Pour répondre de manière la plus simple à ces besoins, il est essentiel d'apprendre à bien composer son alimentation. Sur une journée, pour un sportif pratiquant un sport d'endurance, ses apports énergétiques doivent avoir la configuration suivante :



Vous trouverez des protéines essentiellement dans les viandes, les poissons, les oeufs, les produits laitiers mais également dans l'association légumineuses féculents (lentilles-riz). Pour les lipides, les matières grasses animales et végétales, les poissons gras, les oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou...) seront les principaux aliments source. C'est dans les céréales complètes, les fruits et les légumes que vous trouverez les glucides.

L'HYDRATATION

Le corps est constitué à 65% d'eau, dès lors que vous pratiquez une activité physique, l'augmentation de la chaleur corporelle va entraîner une perte d'eau. Une bonne hydratation est donc essentielle au bon fonctionnement de l'organisme.

Il est prouvé scientifiquement que la déshydratation, même légère, diminue les performances et augmente le risque de blessure. 1% de déshydratation entraîne une baisse des performances de 10%. Il est nécessaire de s'hydrater avant, pendant, après votre séance de sport et de ne pas attendre ce sentiment de soif sont synonyme de déshydratation. Privilégier les eaux riches en bicarbonate pour récupérer correctement. Elles permettront de contrer l'acidité produite par vos muscles lors de l'entraînement (liée à la contraction musculaire).

COMPOSER VOS REPAS

Chaque jour il est conseillé de répartir sa prise alimentaire sur 3 à 4 repas. Ces repas devant être répartis de façon bien précise :

Le petit déjeuner doit représenter 20% de votre apport énergétique total.

Le déjeuner 40%.

La collation (facultative) 10%.

Le dîner 30%

Voici quelques conseils pour constituer ces différents repas :

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER ET DINER	COLLATION
COMPOSITION A PRIVILEGIER	Des céréales complètes : muesli (attention aux céréales industrielles très sucrées), pain aux céréales... Un produit laitier pour les protéines et l'apport en calcium : yaourt, lait, boisson végétale... De la matière grasses : beurre, oléagineux... Eventuellement un produit sucré : confiture, miel, cacao, fruit... Un apport hydrique : thé, café...	Des légumes (crudité et cuitité) Des féculents : quinoa, riz et pâtes complètes, patate douce... Une portion de viande, poisson ou oeuf Un laitage ou substitut Une portion de fruit De la matière grasse : assaisonnement et cuisson De l'eau à volonté	Celle-ci n'est pas obligatoire mais permet d'éviter les déséquilibres et les grignotages. Elle permet de fractionner la prise alimentaire Elle peut être prise le matin ou l'après midi en fonction de l'entraînement Sa composition ressemble fortement à celle du petit déjeuner, en plus petite quantité





Idée de Parcours! Monts d'Or

PROFIL DE COURSE

DISTANCE : 17 km

DENIVELÉ D+ : 749 m

TYPE DE COURSE : Trail Nature

A voir
Croix Rampau



A voir
Escalier du
Parc de Curis



A voir
Mont Thou



A voir
Mont Narcel



Départ et Arrivée
Parking du Restaurant
Aux Montagnard
Avenue Ampère
Saint Didier au Mont d'Or



Voici un petit parcours dans les Monts d'Or

Le départ se situe sur le parking face au restaurant Aux Montagnards, 6 avenue Ampère, Saint Didier au Mont d'Or. Restaurant à privilégier juste après la course. Leur devise : En hiver, la Savoie s'invite dans Les Monts d'Or (raclette et tartiflette au menu).

Redescendre une cinquantaine de mètres en direction de Saint-Didier au Mont d'Or puis prendre le premier chemin goudronné sur votre droite, puis en haut emprunter le chemin sur votre gauche. Au terme d'une petite montée vous accédez à un sentier, vous pourrez y apercevoir des cabornes (curieux petits abris de pierres sèches et typiques du secteur).

Après avoir parcouru environ 500 mètres sur ce chemin escarpé, vous tombez sur un chemin plus large, empruntez dans le sens de la montée, sur la droite. En haut de cette montée, vous accédez à une route goudronnée. Continuez tout droit, sur votre gauche vous pourrez apercevoir la tour du Mont Narcel (ancienne tour de télégraphe Chappe qui est un moyen de communication visuel par sémaphore).

Empruntez le petit chemin sur la gauche, vous êtes à nouveau sur un chemin escarpé et après avoir parcouru un peu moins d'un kilomètre vous arrivez sur une descente. Elle vous permet d'accéder à une route départementale qu'il faut traverser pour rejoindre en face un petit sentier.

Ce sentier vous amène sur un chemin forestier, allez sur votre gauche dans le sens de la descente. Puis après avoir parcouru une centaine de mètres, vous découvrirez sur votre droite un sentier débutant par un escalier constitué de rondins de bois. Une longue descente en sous bois vous attend.

Au terme de cette descente, vous tombez à nouveau sur une route départementale. Restez sur la voie de gauche et commencez à descendre cette route, puis après environ 200 mètres prenez le second sentier qui monte sur votre gauche. Vous êtes à nouveau partie pour une montée d'environ 500 mètres, prenez ensuite le chemin moins large sur la droite. Après une petite descente, vous sortez de la forêt pour accéder à des champs. Au premier embranchement prenez sur votre gauche dans le sens de la montée. Vous accédez à nouveau à une route goudronnée, prenez sur votre gauche puis le premier chemin à droite dans

le sens de la montée.

Vous arrivez ensuite sur une petite route goudronnée. Poursuivez jusqu'au premier chemin de terre sur votre droite. En haut de la montée vous arrivez sur un virage prendre à droite puis tout de suite le premier chemin sur votre gauche. Vous arrivez à une longue descente en sous-bois, éclatez vous. En bas de cette descente, prenez sur votre droite sur la route goudronnée, avant d'accéder au village de Poleymieux, puis sur le chemin assez large sur votre gauche.

Au niveau du carrefour, un peu plus bas prendre le chemin à droite puis tout de suite le petit chemin sur votre gauche dans le sens de la montée. Vous accédez à la Croix Rampau. Profitez de la vue. Puis reprenez le sentier à droite, une assez longue descente en sous bois vous attend. Reprenez le petit chemin dans le sens de la montée, puis redescendre à nouveau sur le petit chemin de gauche.

Au terme de cette longue descente, vous accédez au village de Curis-au-Mont d'Or. Juste à l'entrée du village, prenez sur votre droite à l'intérieur du château, un petit sentier le longe. Vous accédez à une montée sur un sentier assez large, en bas de la petite descente, prenez à gauche. Un peu plus loin sur votre droite, vous apercevrez les escaliers du Parc de Curis.

En haut de ceux-ci, prenez sur votre gauche, une très très longue montée vous attend. Grimpez grimpez grimpez pour atteindre le Mont Thou. Cette montée de plusieurs kilomètres se fait sur un sentier assez large.

En haut du Mont Thou, profitez de la vue et redescendez un peu sur vos pas pour prendre le sentier de droite puis juste après la petite bosse prenez à droite puis le premier sentier à gauche en sous bois. A la fin de ce sentier vous accédez au carrefour du Mont Thou. La fin est proche.

Traversez la route et face à vous, vous trouverez un tout petit sentier en sous bois. Puis après environ 500 mètres prenez le sentier sur la droite dans le sens de la descente. Poursuivez ainsi et prenez ensuite la petite montée, vous accédez au parking de FIN.





ENTRAINEUR

Dans le cadre de sa formation d'entraîneur fédéral FFA du 2nd degré, Olivier devait suivre un athlète et l'accompagner dans la préparation d'un objectif.

Il a alors proposé à Yann de l'accompagner sur le trail des 3 Couvents, étape intermédiaire pour Yann car il s'agissait d'une des courses pour sa préparation pour le trail de Bourbon à La Réunion (110km, 6400d+) plus tard dans l'année. Beaucoup de beaux échanges et de travail ont permis de construire un programme d'entraînement de haut vol sur 3 mois pour notre Yann international !

Olivier : « L'athlète que j'accompagne se nomme Yann Coutty, est âgé de 40 ans et est membre de l'AAAL depuis 2006. Sa VMA est de 19 km/h. Principaux résultats :

- 10 km : 35'32" (Villeurbanne, 2016).
- Semi-marathon : 1h18'23" (Vénissieux, 2011).
- 1h19'28" (Vénissieux, 2017).
- Marathon : 2h50'40" (Amsterdam, 2017).
- Trails : 9ème de l'Ultra 6000D (110km, 5800D+, 2010), 11ème du trail des Glaciers de la Vanoise (75km, 3800D+, 2017), 26ème du Grand Raid de la Réunion (165km, 9600D+, 2012).

Il réalise des performances lui ouvrant les portes des Championnats de France Masters 1 sur les distances 10km, 21km et Marathon. Cela en fait donc un candidat idéal pour une collaboration dans le cadre de ma formation de second degré Hors Stade. »

Yann : « Je me sens de nouveau prêt en 2018 à me fixer un nouvel objectif majeur sur un format ultra trail. J'ai choisi pour cela de retourner à La Réunion pour faire le trail du Bourbon (112k/6400+) le 19 octobre 2018. A cette fin, des objectifs intermédiaires ont été choisis avec des profils distance/dénivelé/technicité assez proches de l'objectif majeur :

- 29 avril : Trail des 3 Couvents - 46km/3000+ (Chartreuse)
- 29 juin : 90 km du Mont Blanc - 90km/6000+ (Chamonix)
- 19 octobre : Trail du Bourbon - 112km / 6400+ (La Réunion) - Objectif majeur

Olivier : Dans le cadre de mon mémoire, nous avons décidé de nous fixer plusieurs objectifs: 1. Tenir compte des contraintes de l'athlète : un boulot, une famille, des vacances, il n'est pas toujours simple de se libérer de nombreuses heures pour se préparer !

2. Les sports croisés : vélo, natation, skating l'hiver, tout est bon pour le cardio, la récupération, les muscles, les jambes, allez-y gaiement !

3. Le travail de préparation physique : gainage, renforcement musculaire... c'est parti pour quelques séances à la maison.

4. Le travail de dénivelé : gagner en puissance dans les montées, sécuriser les descentes

5. Le travail de VMA : développer le « moteur de l'athlète »

Tu as établi un plan sur 3 mois avec différentes phases, peux-tu nous expliquer cette construction et ses raisons ?

Olivier : La construction d'un plan d'entraînement se base usuellement sur 4 phases que l'on retrouve entre 2 objectifs de l'année :

• **La phase générale** : c'est ce que l'on fait usuellement à l'AAAL dans le cadre des séances hebdomadaires proposées. L'objectif est de préparer le « moteur » et le foncier de l'athlète, avec des séances variées, de la PPG, des parcours dynamiques, des séances de VMA intensives et extensives. Bref, on développe la VMA et on renforce le corps

• **La phase spécifique** : d'une durée usuellement fixée en fonction de la compétition (6 semaines pour un marathon, 3 semaines pour un 10km), elle sert à habituer l'organisme de l'athlète aux contraintes spécifiques de l'épreuve. Ici, les spécificités du trail

• **La phase de relâchement** : en fonction de l'épreuve, de 3 jours à 2 semaines. Cette phase permettra d'arriver en pleine forme et affûté à la compétition. Pour cela, le volume est diminué, tout en conservant quelques séances qualitatives.

• **La phase de régénération** : essentielle après l'objectif, elle permettra de récupérer de manière adéquate, avec des footings légers et des séances de sports croisés, portés, limitant l'impact musculaire et aidant l'organisme à « évacuer les déchets ».

Yann, était-ce ce que tu avais envisagé ou est-ce qu'Olivier t'a apporté des changements dans tes plans habituels ?

Yann : Cela faisait pas mal d'années que j'établissais seul la préparation de mes échéances trail du printemps/été. J'avais pour habitude, à l'approche des beaux jours, de greffer aux séances classiques VMA de l'AAAL, des séances spécifiques typées trail avec du dénivelé (en ville et en montagne) et du volume kilométrique. Le fait de pouvoir travailler avec Olivier m'a permis de faire une préparation plus complète et ciblée. Olivier m'a proposé un contenu spécifique nouveau. C'est principalement sur le travail de puissance et d'intensité en montée que ses séances m'ont permis de progresser le plus.



ENTRAINÉ

Ce plan s'est-il déroulé à la lettre ou des ajustements ont eu lieu ? La théorie fut-elle en phase avec la réalité ?

Olivier : L'accent de la formation du second degré est précisément de voir ce qui se passe dans la « vraie vie » d'un athlète : des contraintes professionnelles et personnelles, des blessures et des coups de moins bien, l'euphorie, les tracas... Et bien entendu, cela est aussi vrai pour Yann. Par exemple, après le trail des Cabornis, Yann était très fatigué. Après discussion, j'ai repris le plan initial d'entraînement et j'ai enlevé un certain nombre de séances pour qu'il puisse récupérer. Même si nous n'avons pas suivi la théorie à la lettre, cette dernière a permis de réaliser les fondations et la structure de l'entraînement. Mais il est important de conserver de la souplesse et ne pas hésiter à adapter profondément le plan. A bas les dogmes !

Yann : Il y a naturellement eu des adaptations à faire. Ces adaptations ont été nécessaires pour Olivier comme pour moi. Nous avons échangé tous les deux fin 2017 pour construire un programme d'entraînement « type ». Je me suis retrouvé début mars avec une fatigue de fond que je n'arrivais pas à faire passer. Le nombre de séances cumulées (course à pied et vélo/natation en complément) était trop ambitieux par rapport à mon rythme professionnel et familial. Olivier a su m'écouter, s'adapter et me proposer d'alléger la charge pour que nous convergions vers un programme plus adapté.

Yann, comment as-tu vécu ces 3 mois ? Le fait d'être coaché t'a-t-il mis une pression supplémentaire ? Aidé ?

Yann : C'était très intéressant et motivant d'avoir un œil et un avis extérieur. Je ne l'ai pas du tout vécu comme une pression supplémentaire, bien au contraire, c'était une source de motivation supplémentaire. Et je devais rendre des comptes toutes les semaines. Olivier analysait chaque fin de semaine le contenu des séances réalisées, les sensations et mes commentaires de manière à fournir le planning de la semaine suivante. Autant vous dire qu'il n'était pas question de ne pas suivre le plan ;)

Comment as-tu vécu ta course des 3 couvents ?

Yann : Le trail des 3 Couvents était la première étape en prévision de mon objectif de l'année à La Réunion. Plus que le résultat, c'était surtout les sensations qui importaient sur cette course

pour valider ou non la qualité du travail réalisé lors des premiers mois de préparation. La course s'est très bien passée. Elle a confirmé une bonne forme. J'étais un peu court musculairement pour tenir un rythme homogène de bout en bout mais ce n'était pas une surprise à ce stade de la saison (j'ai eu des crampes sur les 10 derniers km). La suite de la saison a confirmé la bonne préparation de fond réalisée avec une forme croissante pour les échéances de juin (90km du Mont Blanc) et d'octobre (trail du Bourbon).

Et toi Olivier ? Comment l'as-tu vécu ? Un coach est-il stressé aussi le jour J ?

Olivier : Et comment ! Je suis resté accroché sur le direct facebook de la course pour suivre les progrès de Yann et m'assurer que tout allait bien. C'était excitant et stressant à la fois. Mais j'étais confiant, la préparation de Yann avait été excellente, et aucun incident de course n'a eu lieu. Résultat, une superbe course !

Quel bilan tirez-vous de cette expérience commune ?

Yann : Le bilan est plus que positif. Je retiens de cette expérience beaucoup d'échanges avec Olivier pour adapter ses plans d'entraînement et me permettre de bien vivre la préparation. Cela m'a permis, toute proportion gardée, de mieux comprendre l'importance de la relation entre l'athlète et son entraîneur. La confiance et la bonne entente entre les deux sont des ingrédients essentiels pour que cela fonctionne. Etre à l'écoute l'un de l'autre, savoir modifier son approche, tester de nouvelles choses. Un grand merci à Olivier pour le temps qu'il m'a consacré et ses précieux conseils. Merci aussi pour les nouveaux outils dans la mallette qui vont me permettre d'aborder différemment les saisons à venir. A quand des coachs personnels pour tous les membres de l'AAAL ?

Olivier : J'ai beaucoup appris de ce travail avec Yann. Loin du plan théorique idéal, nous avons dû adapter les entraînements aux diverses contraintes et événements inattendus : fatigue, douleurs, déplacements et WE familiaux. Ainsi, j'ai pu mesurer la vraie vie d'un sportif, où le dialogue quasi quotidien entre l'athlète et son coach prend toute son importance, loin des abasques théoriques et de ce qu'il « convient de faire ». Participer à la progression d'un athlète amateur avec un niveau si élevé et une telle expérience a été pour moi riche d'enseignements et je désire remercier Yann pour son écoute attentive, ses remarques toujours constructives et son humilité qui force l'admiration de tous au sein de notre club.

LA PART DU MENTAL

PRÉPARATION ET COURSE À PIED : LA TECHNIQUE DE L'ANCRAGE

Selon vous, quelle est la part du mental/physique en course à pied ? Difficile à évaluer de manière précise, mais il est certain que le mental peut être un allié aussi bien qu'un ennemi durant une course.

Qui n'a jamais ressenti ce moment où l'on se demande quelle idée nous a pris de s'inscrire à ce marathon, se dire que c'est le dernier, quelle idée aussi de vouloir gagner quelques secondes sur un 10 km alors qu'il est si facile de ralentir... Pourtant, la préparation a été bonne,

les conditions sont idéales mais la motivation a disparu et les jambes ne répondent plus : il est bien possible que le mental fasse défaut. Dans cette situation, à défaut de reprendre le pas sur le mental, le premier réflexe est de revoir ses objectifs à la baisse. Dans le pire des cas, l'abandon est envisagé.

Comment faire alors pour chasser ses pensées négatives et se relancer ? Tout comme le plan d'entraînement nous permet d'être prêt physiquement, le mental se prépare. Quelques techniques simples, comme celle de l'ancrage, peuvent être mises en œuvre pour faire du mental son allié.

Pour qui ? Pour tous, quels que soient l'objectif visé, la distance, le niveau.

Pour quoi ? Gagner sur la part mentale, ne pas lâcher et prendre plus de plaisir

Le principe Associer une « image » / geste à du positif, un moment agréable, de la réussite, et s'en servir pendant les moments difficiles.

Comment ?

1^{ère} étape : la préparation

- Tout d'abord, être dans une situation confortable, un moment de détente, au calme.
- Choisir une image, réelle ou virtuelle, un symbole, une photo évoquant un souvenir de vacances, un dessin, un lieu ou même un moment... Certains préféreront choisir un geste, par exemple serrer le poing. Pour ma part, "mon" image a longtemps été un poisson bleu sur fond jaune.
- Associer du « positif » à cette image, penser à



un moment agréable, à de la réussite, à une course ou un entraînement particulièrement bien passé.

• Répéter cette opération plusieurs fois, par exemple chaque jour pendant une semaine. Bien visualiser l'image en même temps de penser à l'élément « positif » choisi. Cette image va servir de point de repère positif. La phase de préparation est terminée, l'ancrage a été réalisé.

2^e étape : la mise en pratique

- Pendant la course, activer cette image dès que ça va moins bien. Pensées négatives, jambes fatiguées, mal au ventre, difficultés en tout genre : visualiser l'image, se concentrer sur les détails, reporter sa pensée sur cette image et rien d'autre. Petit à petit, les pensées négatives et difficultés s'estompent, les jambes reviennent, la motivation et le sourire également.

Variante

Les techniques d'imagerie mentale sont beaucoup plus larges que cette technique présentée de manière simplifiée. Une variante consiste à s'imaginer courir avec les jambes de quelqu'un d'autre, ou à courir virtuellement avec une personne. Toujours sur le même principe, ça fonctionne si l'on pense à une personne associée à du positif, de la réussite, un moment agréable.

Se regarder courir, devenir extérieur à sa course permet également de surmonter les moments difficiles, en particulier lors de douleurs physiques.

Et maintenant

Cette présentation est une version très simplifiée des techniques d'imagerie mentale, plus particulièrement la technique de l'ancrage. C'est facile et rapide à mettre en œuvre, vous ne risquez rien à l'essayer, il n'y a plus qu'à tester !

Pour aller plus loin :

www.psychosport.be/2017/04/lancrage-de-ressource.html
<http://preparentale.fr/la-technique-dancrage>

par Juliana Carbonnel

PARCOURS DE VIE

NESTOR, UN AALIEN HORS DU COMMUN

par Anne PAILLET



Arrivé en France en 2016 en tant que réfugié politique, Nestor est un athlète professionnel de Burundi, un petit pays d'Afrique de l'Est frontalier avec le Congo, le Rwanda et la Tanzanie.

Passionné d'athlétisme depuis l'âge de 13 ans, Nestor faisait partie du club LAM : Leopard Athlétique de Montagne, avant d'intégrer l'équipe nationale burundaise.

3 ans d'exil sans entraînement, Nestor a pu reprendre la course à pied à son arrivée à Lyon. Très rapidement, l'envie de reprendre la compétition lui revient et un rêve commence tout doucement à naître : "Devenir champion olympique et représenter la France, le pays qui m'a accueilli".

Sa spécialité ?
le 10km sur route.
Son record ?
29 min et 52s !!!!



Membre de Singa, une association qui favorise l'inclusion des personnes réfugiées en France, Nestor rencontre Fanny, l'une des administratrices de l'asso, mais aussi une adhérente de l'AaA Lyon. C'est ainsi que le lien est fait, Nestor intègre l'AAAL courant 2017.

Que t'apporte l'AAAL Nestor ?

"Une structure, un club, une licence. Cela me permet aussi de rencontrer des personnes et de pratiquer la course à pied."

Conscient que le niveau de Nestor dépasse les possibilités offertes par le club, Vincent, notre président, se rapproche rapidement de Terre de Running pour le faire intégrer au team. Nestor bénéficie ainsi d'entraînements particuliers, de tenues et dossards en contrepartie de représenter la marque.

Dès le maillot noir et vert sur les épaules, les podiums manquent pas de fleurir, Nestor arrive 3^{ème} du 10km l'Horloge en 32'17, 1^{er} dossard qu'il porte avec nous, 2^{ème} aux 5 clochers, 3^{ème} du semi-marathon de Nantes "bien entendu" quelques jours plus tard, gagne l'Heure sur Piste l'AAAL en 17,5km...

Mais ce n'est pas tout, Nestor développe son projet professionnel en France et poursuit actuellement des études pour devenir "Aide Médico Psychologique" pour pouvoir accompagner les personnes situation de handicap.

Sois le bienvenu Nestor en France et à l'AAAL et félicitations pour tes performances exceptionnelles !

Pour en savoir plus sur l'association Singa et ses actions : www.singafrance.com. Vous pouvez même vous engager pour accueillir et aider des personnes réfugiées.





SAN FRANCISCO LE 1^{ER} MARATHON DE BAPTISTE

« Bapt, cet été tu sais qu'il y a le marathon de San Francisco pendant qu'on y est...?! » me disait Cidjy quelques mois avant notre départ pour nos trois semaines de vacances sur la côte ouest des USA. « Oui et ? » lui ai-je répondu. Après de multiples négociations, sans vraiment une motivation débordante d'emblée et une sacrée frousse nous voilà inscrits pour le marathon de San Francisco.



courir très tôt le matin, croiser Bernard tous les dimanche à 6h30 à la Tête d'Or, utiliser les séances pour m'aérer l'esprit. Malgré toutes les difficultés d'organisation, le stress de la prépa et de mon travail, la solitude (car motiver les gens pour courir 30 bornes un dimanche matin aux aurores c'est

compliqué), je me sens bien, je suis heureux, je progresse, j'enregistre de l'expérience, je prends du plaisir, bref je prends carrément mon pied !!! (C'est l'endorphine qui me fait délirer).

Et puis à certains moment la monotonie s'es-tombe, je découvre un nouveau parcours (le même depuis le début mais à l'envers), Thibault me rejoint sur les 15 derniers kilomètres, Marc Edouard me propose une sortie trail, Christophe fait la séance allure spécifique avec moi... Un vrai plus et une source de motivation supplémentaire, merci à eux et aux autres que j'oublie.

La course approche, derniers réglages, dernières sorties, test de l'alimentation pour la course, test des gâteaux sports maison de ma pâtissière préférée, test de la tenue de course, je suis prêt !!!

Arrive enfin le grand départ vers les States!

Une blessure ayant eu raison de Cidjy, un changement de dossard pour le semi marathon plus tard et je me retrouve finalement seul au commencement de cette aventure et face à cet incroyable défi : courir mon premier marathon, à des milliers de kilomètres, avec 700m de D+ , un départ à 5h30 du matin et 9h de décalage horaire, seulement un an après mon premier semi marathon, deux ans après avoir commencé la course à pied (et le sport !) bref l'insouciance. Il faut avouer que ça ressemble à une belle erreur de jeunesse, ma famille me le faisant bien comprendre. Cependant grâce à l'AAAL, grâce à tous les marathoniens que comporte ce club, grâce à mes plus fidèles confidents et surtout grâce ou « à cause » de mon côté un peu (beaucoup) borné, je me retrouve vite monté à bloc, plus motivé que jamais et prêt à aller conquérir l'Amérique !!!

Une fois le Graal reçu sur Gmail c'est à dire le plan d'entraînement marathon, j'imprime, j'encadre et je me fixe une règle simple : suivre à la lettre et au Km près ce plan qui apparemment a fait ses preuves, ma bible pour 10 semaines. La prépa pour moi c'est 4 séances de course à pied par semaine, 1 séance de piscine et une séance de renforcement musculaire. Beaucoup de temps consacré au sport et surtout ce n'est pas comme si en plein milieu de la prépa j'avais un concours qui allait décider des 30 prochaines années de ma vie.

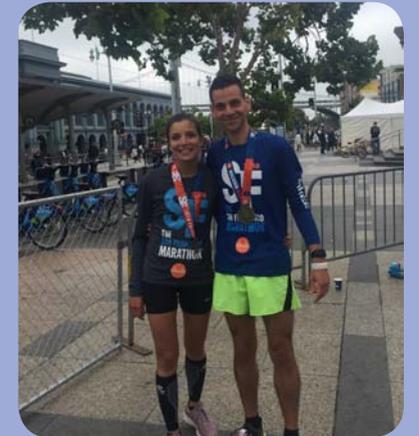
Ce n'est pas grave, j'adapte mon rythme de vie,

Toutes mes affaires de course, ma cargaison de Meltonic, mes produits dopants, tout gardé bien précieusement dans mon bagage cabine pour ne rien perdre pendant le vol. Je m'amuse même à faire des allers retours dans l'avion pour ne pas m'encrasser pendant les 12 heures de vol. J'arrive à San Francisco, Hôtel proche du départ, quartier italien pas loin pour la pasta party, retrait du dossard effectué, pas de place au hasard, l'heure a sonnée, Marathon is coming !

Dimanche 27 juillet 2018, 2h30 du matin, réveil de l'athlète ou plutôt du mec stressé qui comme dirait un grand philosophe « chie en spray ». Je ne me démobilise pas, je prends ma ration de gâteaux sport, mes bananes, mon café, une bonne douche et je patiente sur le lit (et sur les toilettes!). Le temps pour moi de m'enduire de Nok, de passer des coups de fil, d'embêter Cidjy et de me rendre sur la ligne de départ. Un dernier tour aux WC, un dernier coup d'œil aux autres concurrents pour se rassurer ou se stresser encore plus, un gros bisou à ma supportrice et je rejoins mon SAS 3h30.

A partir de ce moment là, tout va très vite, tout s'enchaîne, hymne américain, départ de la première vague et je me retrouve à courir sans réaliser que je pars pour 42 kms. Le stress diminue et je suis dans ma course, je suis prêt et confiant. Ma stratégie est simple : suivre le « PACER » 3h30 et ne pas le lâcher (En espérant qu'il ne fasse pas de connerie hein Romain ?!). Au 10ème kilomètre, énormes frissons, je mets le pied sur le Golden Gate, une vue absolument magnifique et là je réalise ! Je réalise dans quoi je me suis lancé, je réalise la chance que j'ai de participer à cet événement, bref j'apprécie l'instant (sécrétion maximale d'endorphine). Des jambes de feu, une super sensation, à ce moment-là, rien ne peut m'arriver. Je continue à coller mon meneur d'allure, à monter avec aisance les collines de la ville, à dépasser les premiers morts, les kilomètres défilent.

Arrive le 30ème kilomètre, le « Mur » ! Un coup d'œil à ma montre, une réflexion avec moi même sur mon état et le constat suivant : je suis encore très bien ! Oui mais Voilà, comme souvent cette année, peut être par manque de confiance, par manque



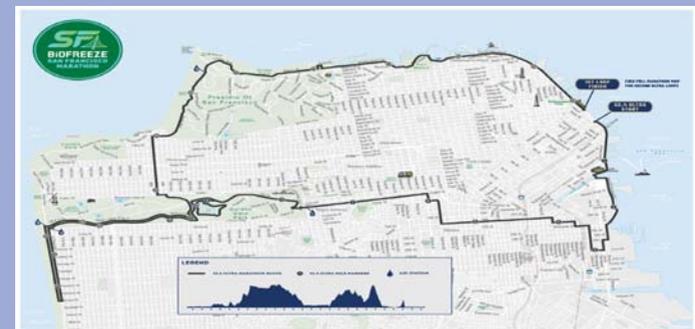
de mental, par vrai coup de pompe, au 37ème kilomètre, c'est là que j'en décevrai certains (n'est ce pas Vincent qui dans son commentaire FB en me suivant en temps réel me dit « Moins de 3h30 c'est dans la poche! »). C'est là que je m'écroule et que je finis la course en souffrance ultime alternant marche, course, boisson, bref un calvaire si proche de l'arrivée. Résultat final : 3 Heures 34 minutes 20 secondes de bonheur, de joie, de douleur, d'émotion, de frissons et surtout un souvenir éternel. S'en suivront un repas américain bien copieux et des vacances de rêve avec cette impression d'avoir réalisé quelque chose de grand. Merci à tous pour votre soutien, vos conseils, de m'avoir encouragé et guidé dans cette aventure exceptionnelle.

LES COUREURS



BAPTISTE SAINT-PÉ

ÂGE : 26 ans ^^
LIEU D'HABITATION : Bordeaux
VILLE D'ORIGINE : Saint-Raphael (Var)
ENFANTS : Nada !
PROFESSION : Médecin Militaire
NOMBRE D'ANNÉES À L'AAAL : 1 saison et demi-
COURSE PRÉFÉRÉE : Semi Marathon
TYPE DE COURSE PRÉFÉRÉE : étant jeune
coureur je n'ai jamais fais deux fois la même
course donc je cherche encore ...
QUELQUES TEMPS PRÉFÉRÉS : 3h34 sur le
marathon de San-Francisco
CE QUE TU AIMES À L'AAAL : le club qui m'a fait
découvrir la course à pied !



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



L'AAAL VUE PAR SES ADHERENTS :

CONVIVIAL
PASSION
SPORTIF
SYMPA
ANIME
RENCONTRE
CHALEUREUX
MIXITE
OUVERT
ENTHOUSIASME
RAGEUNISSEMENT
SOUTIEN
ENCOURAGEMENT
PARTAGE
FOU
DELIRE
JOIE
COURSE
ENTRAINEMENT

SORTIE LONGUE
BON VIVANT
PARTAGE
INDISPENSABLE
BONNE HUMEUR
PIQUE-NIQUE
L'EFFET DU GROUPE
MOTIVANT
INSPIRANT
ADDICTIF
ALLEZ! ALLEZ ALLEZ!
SUPER AMBIANCE!
EVASION
BIEN-ETRE
DEFI
PROGRES
COPAINS
AFFECT
SORTIR DU CADRE

www.aaalyon.fr

 @aaadulyonnais