

#70

ANNÉE 2019

# LA MARATHON CANNIEN 2019



AAA  
LYON



## MA VIE D'AAALIEN

- DÉCOUVERTE D'UN ENTRAÎNEMENT P. 4 ET 5
- ORGANISATION DU CLUB P. 6 ET 7
- LA COMMUNICATION P. 8 ET 9
- LE TEST VMA ET LA FICHE COUREUR P. 10 ET 11
- CHALLENGE CLUB 2019 P. 12
- SORTIE RAQUETTES 2019 P. 13
- CROSS DES GÉNÉRATIONS 2019 P. 22
- PIQUE-NIQUE ANNUEL DU CLUB 2019 P. 23
- 70 ANS DU CLUB P. 24 ET 25
- RUN IN LYON 2019 P. 27
- SOIRÉE MENTAL P. 30 ET 31
- BILAN MORAL P. 36 ET 37
- BILAN FINANCIER P. 38 ET 39
- RÉSULTATS CHALLENGE 2019 P. 40
- AG P. 41
- STAGE DE TRAIL 2020 P. 46
- CROSS DES GÉNÉRATIONS 2020 P. 47
- BBQ 2020 P. 47
- RUN IN LYON 2020 P. 49

## RACONTE MOI TA COURSE

- SAINTE CITY RUN P. 14
- FEURS P. 15
- GRENOBLE VIZILLE P. 16
- HEURE SUR PISTE P. 17 À 19
- TRAIL GERMINOIS P. 20
- TRAIL DE ST JACQUES P. 21
- SENTIER DES LONES P. 26
- TOULOUSE P. 28 ET 29
- IRRÉDUCTIBLES P. 32
- MONT THOU P. 33

## J'IRAI COURIR PRÈS DE CHEZ VOUS

- FOULÉE DE CHATEAUNEUF P. 42
- OZON COURIR P. 43
- MARATHON RELAIS P. 42
- HEURE SUR PISTE 2020 P. 44 ET 45
- TRANSJU'TRAIL P. 44
- FOIRE DE SAVOIE P. 48
- MARATHON CÔTE DU RHÔNE P. 48
- LUT BY NIGHT P. 50
- SAINTÉ LYON 2020 P. 50
- CROSS DU MAMELON P. 51

# ÉDITO AMICAL



par ANNE PAILLET, PRÉSIDENTE AAA LYON

Prêts à découvrir ce nouveau numéro de l'AaAmicalien ? Épisode 70 reflétant une année marquée par un bel événement anniversaire : les 70 ans du club !

Quelle longévité pour cette attachante association qui souhaite garder précieusement ses valeurs fondamentales tournées vers l'ouverture et la convivialité.

J'aime souligner qu'à l'AAAL, tous les niveaux cohabitent : véritable casse-tête pour nos entraîneurs mais qui fait notre unicité.

Cette 70ème édition se veut le reflet du dynamisme, de l'enthousiasme et du véritable bien-être que nous ressentons au sein de notre club. A travers un nouvel adhérent très sympathique, nous vous invitons à revivre l'année 2019 : les courses du challenge, les sorties, le week-end anniversaire... Partez à la découverte du fonctionnement de l'association, comprenez 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 l'avenir : en vous donnant accès au calendrier du challenge 2020, aux destinations des sorties Club, du stage de trail, il vous permet de planifier une AaAnnée 2020 que je vous souhaite pleine de satisfactions sportives et associatives.



Nous tenons à remercier François D'Haene d'avoir accepté d'être le héros de notre livret !  
Crédits photo : ©droz photo  
Merci Julien Margotton pour avoir stylisé les silhouettes de ce personnage principal.



J1

# Je découvre le club

**Lamy Caliente, nouveau membre de l'AAAL, se rend pour la première fois à un entraînement du club.**

Ça y est, j'arrive au point de rendez-vous. J'ai échangé par mail la semaine dernière avec un dénommé Vincent qui m'a proposé de venir faire 1 ou 2 séances d'essai pour me faire une idée de l'ambiance et de l'approche sportive du club.

Forcément, c'est le début de saison, il y a du monde de motivé. Le cadre est plutôt sympa, ça me va de courir dans un parc. Je suis accueilli par Vincent qui m'explique le fonctionnement du club.

Silence ! Le briefing commence. Ce soir, 4\*1000m en vitesse spécifique allure 10 km. Premier problème, je ne sais pas quelle est mon allure 10 km.

C'est parti, la chauffe commence. Je discute avec un entraîneur qui m'explique le déroulé d'une séance d'entraînement.



L'explication du coach :

## ÉCHAUFFEMENT



Augmentation T°  
Corporelle



Lubrification  
Articulation



Augmentation  
Fréquence Cardiaque

## EXERCICE



Travail d'allures  
spécifiques, VMA



Renforcement  
Musculaire (PPG)



Séances spécifiques,  
pentes, escaliers,..

## RÉCUPÉRATION



Réduction Acidité  
Organisme



Diminution  
Fréquence Cardiaque



Bienfaits  
psychologiques



# On me présente l'organisation du club



L'AaALyon est une organisation loi 1901. Elle est donc pilotée par un comité directeur. Selon ses statuts, ce comité est composé de 15 personnes, renouvelé par tiers chaque année par vote des adhérents lors de l'Assemblée Générale.

Voici les membres élus en 2019 :

- |  |   |
|--|---|
| <b>Anne Paillet</b> présidente               | <b>Aurélie Bouchex-Bellomie</b> , membre active |
| <b>Alain Soris</b> , vice-président          | <b>Emilie Chavanon</b> , membre active          |
| <b>Maud Salvoldi-Gouge</b> , secrétaire      | <b>Pauline Launay</b> , membre active           |
| <b>Mathieu Audemard</b> , secrétaire adjoint | <b>Yamina Soris</b> , membre active             |
| <b>Xavier Bredoux</b> , trésorier            | <b>Christophe Bougrain</b> , membre actif       |
| <b>Sylvie Sérol</b> , trésorière adjointe    | <b>Benoit Brodu</b> , membre actif              |
| <b>Sarah Poulat</b> , trésorière adjointe    | <b>Fausto Corsetti</b> , membre actif           |
|  | <b>Olivier Engel</b> , membre actif             |

Ce comité directeur s'organise ensuite en sous-groupes de travail appelés «commissions». Ces groupes sont renforcés par des adhérents du club non membres du comité directeur. Les commissions 2019 :

**1 COMMISSION FESTIVITÉS / RELAIS DES GÉNÉRATIONS**  
Organisation des sorties club: transport, hébergement, restauration

- FESTIVITÉS**
- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| Yamina     | Aurélie B. | Aurélie L. |
| Christophe | Sylvie S.  |            |
| Alain S.   | Julien C.  |            |

**2 COMMISSION COURSES**  
Établissement et suivi du challenge

- COURSES**
- |            |           |
|------------|-----------|
| Benoit     | Maud      |
| Christophe | Sylvie S. |
| Mathieu    | Yamina    |

**3 COMMISSION HEURE SUR PISTE**  
Organisation de l'événement

- HEURE SUR PISTE**
- |          |            |        |
|----------|------------|--------|
| Alain S. | Christophe | Yamina |
| Anne     | Mathieu    |        |
| Benoit   | Xavier     |        |

**4 COMMISSION 70 ANS DU CLUB**  
Organisation d'un week-end festif pour l'événement

- 70 ANS**
- |          |           |
|----------|-----------|
| Alain S. | Pauline   |
| Benoit   | Sylvie S. |
| Fausto   | Yamina    |

**5 COMMISSION RUN IN LYON**  
Recrutement, gestion et organisation des missions des bénévoles

- RUN IN LYON**
- |          |         |        |
|----------|---------|--------|
| Alain S. | Olivier | Yamina |
| Fausto   | Vincent |        |
| Marc-Ed. | Xavier  |        |
- en partenariat avec ASO, organisateur*

**6 COMMISSION COMMUNICATION**  
Gestion de la communication interne et externe du club

- COMMUNICATION**
- |       |         |          |
|-------|---------|----------|
| Anne  | Emilie  | Marc-Ed. |
| Cyril | Vincent | Rolph    |

**7 COMMISSION PARTENARIATS**  
Mise en place de partenariats et jumelages, animation des partenaires.

- PARTENARIATS**
- |            |         |
|------------|---------|
| Anne       | Vincent |
| Aurélie B. |         |

**8 COMMISSION TECHNIQUE**  
Gestion des entraînements et stage technique

- TECHNIQUE**
- |            |           |         |
|------------|-----------|---------|
| Anne       | Daniel    | Olivier |
| Aurélie B. | Dominique | Paco    |
| Maud       | Marc-     | Vincent |
| Sophie     | Edouard   |         |



**J+2  
SEMAINES**

# Inscrit, je reçois alors les premières infos !

Les séances d'essai m'ont convaincu. L'ambiance est bonne, les entraînements me vont bien. Je me suis inscrit. Ce club a l'air très dynamique, il s'y passe beaucoup de choses. C'est d'ailleurs pas toujours facile à suivre. Il y a les infos avant ou après le briefing des entraîneurs mais je ne retiens pas les dates. J'en parlais avec un autre adhérent, apparemment, il y a plusieurs outils de communication qui permettent de s'informer des actualités...



## LE SITE WEB

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

/!\ EN LIGNE DEPUIS PEU /!\

Et voilà le nouveau site est arrivé. On y trouve :

- les actualités de la vie du club : dernières infos, les résultats des AAALiens, les sorties et courses au challenge, les newsletters...
- les informations sur le club : présentation, bureau, trombinoscope, albums photos...
- tout ce qui concerne l'entraînement : infos pratiques, les plans, agenda...
- le challenge : liste des courses, classement...



## LE CHALLENGE ? QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le challenge est une compétition interne qui récompense en priorité l'assiduité des coureurs. Il est proposé environ une course par mois dans les environs de Lyon avec des distances variées, de la route, du trail et même un cross. Un classement est ensuite réalisé en fonction du résultat obtenu par chaque coureur. Les coureurs cumulent leurs points et sont récompensés lors de l'AG.

## LA NEWSLETTER

Elle arrive tous les mois (ou les deux mois selon l'actualité) directement dans les boîtes mails. Elle ne spamme pas nos adhérents puisqu'au contraire, c'est une mine d'informations où l'on trouve :

- les actualités : prochaine course au challenge, sorties club, commande de maillot, soirées à thèmes...
- les plans d'entraînement
- le carnet rose

...  
Pour ceux qui l'auraient ratée, pour celles qui finissent dans les spams, pas de panique, elle est aussi disponible sur le site et dans le groupe Facebook.

## LES MAILLOTS, POUR QUOI FAIRE ?

- Pour être visible pendant les courses
- Pour encourager les adhérents
- Pour les repérer au loin et se donner un objectif
- Pour faire des tonnes de photos
- Pour être encouragé par son prénom

Et si besoin, il y a aussi la veste, le débardeur, etc.



## FACEBOOK

Facebook, c'est une page officielle pour communiquer sur le club ! C'est aussi l'AAALteam, un groupe privé pour les adhérents, pour partager les photos et les résultats, les liker et les commenter, pour trouver des compagnons de route le temps d'une sortie longue, pour partager l'information de dernière minute, pour lancer une idée de sortie ou de pique-nique. Bref, c'est l'outil des adhérents par les adhérents.

## L'AGENDA

L'agenda [www.aaalyon.fr/agenda](http://www.aaalyon.fr/agenda), un agenda partagé Google AaAL ! On y retrouve tout le programme de la semaine : les entraînements avec le contenu des séances, les sorties clubs, les courses au challenge, les événements de l'association... On peut le configurer directement sur son calendrier Google en ajoutant un calendrier et le consulter tranquillement quand on le souhaite.

Toutes les informations par ici : [www.aaalyon.fr/agenda/GoogleAgendaAaALyon.pdf](http://www.aaalyon.fr/agenda/GoogleAgendaAaALyon.pdf)

## L'AMICALIEN Le plus joli des cadeaux ;)

Un livre de chevet, un résistant face au tout digital, la bible de l'aaalien, c'est un peu tout ça... Quelques pages pour découvrir les informations sur l'association, les courses au challenge avec des témoignages d'adhérents, des informations techniques.



**M+2**  
MOIS

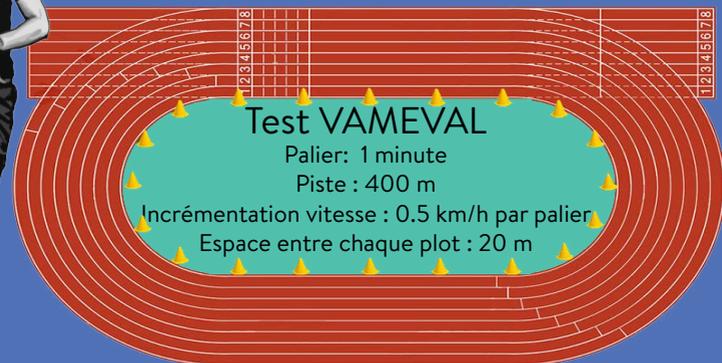
# Je participe au test VMA

Nous sommes fin novembre, cela fait maintenant 2 mois que je m'entraîne. Je progresse pas mal mais j'ai encore du mal à trouver mon rythme, mon allure pour faire mes entraînements correctement. Je trouve parfois des gens qui courent à mon allure mais si je suis tout seul, je fais n'importe quoi. J'attendais donc le test VMA avec impatience et maintenant on y est. Bon faut se motiver... c'est le mois de Novembre, il pleut, et il faut se lever tôt pour pointer les autres coureurs. Rendez-vous au stade du Rhône à Parilly.



## Vitesse Maximale Aérobie (VMA):

Plus nous courons vite, plus nous utilisons d'oxygène. La VMA est la vitesse qui sollicite la consommation maximale d'oxygène. Elle peut être maintenue entre 5 et 7 minutes. On peut l'obtenir grâce à différents tests, le plus connu étant le Test VAMEVAL



Au terme de ce test, les entraîneurs ont pu me fournir une fiche coureur qui va me servir tout au long de ma saison. Cette fiche me permet pour chaque entraînement de savoir quel temps, je dois

réaliser pour chaque distance. Cela me permet d'avoir des temps de référence pour certaines des courses à venir (10km, semi ou marathon). C'est vraiment intéressant comme fiche.



## LES COACHS



AURÉLIE



DANIEL



DOMINIQUE



MARC-EDOUARD



MAUD



OLIVIER



PACO



SOPHIE



VINCENT



# CHALLENGE CLUB 2019

On m'explique le challenge ! 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



**09 FÉVRIER**  
Sainticity Run



**24 MARS**  
Semi Marathon de Feurs



**07 AVRIL**  
Grenoble-Vizille



**26 AVRIL**  
Heure sur Piste de l'AAAL en nocturne



**19 Mai**  
Trail Germinois



**MARATHON**  
Au choix



**09 JUIN**  
Grand Trail du Saint-Jacques

**SORTIE CLUB**



**15 SEPTEMBRE**  
Le sentier des Lômes



**20 OCTOBRE**  
Marathon de Toulouse

**SORTIE CLUB**



**09 NOVEMBRE**  
La course des irréductibles



**08 DÉCEMBRE**  
Montée du Mont Thou

## 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.



## Sortie raquettes !

J'apprends aussi qu'une sortie raquettes est organisée alors vite, je m'inscris !



La sortie a lieu sur le plateau du Retord, dans l'Ain.

Le co-voiturage est de rigueur, il y a même un tableau en ligne pour s'organiser entre nous, quelle classe !



Des professionnels certifiés vont nous encadrer, et en plus tarte à la myrtille, gaufre et chocolat chaud nous attendent à l'arrivée dans une petite auberge locale, l'ambiance de ce club me plaît de plus en plus !



M+5  
MOIS



# RACONTE-MOI TA COURSE

LE 9 FÉVRIER 2019 - SAINTÉ CITY RUN - ST ETIENNE

Retour à l'entraînement, j'entends parler d'une course sympa. Le concept : tout le monde est déguisé en Père Noël car cette course a normalement lieu en décembre mais là, elle a été reportée ce mois-ci, en février. Sylvie l'a faite. Elle m'en fait le récit.

## ABOUT YOU



Sylvie, 56 ans

Au club depuis 4 ans

Mes autres passions : la danse

## Ton degré de satisfaction



## Tes 3 temps forts

1  
2  
3

Départ festif

Course nocturne au milieu des terrasses des restaurants

L'arrivée sous les encouragements des AAAliens frigorifiés



LE 24 MARS 2019 - FEURS

Quelques entraînements plus tard, c'est Aurélie qui me raconte une autre course du challenge !



## ABOUT YOU



Aurélie L, 36 ans

Au club depuis 2 ans

Mes autres passions : l'escalade et la via ferrata, l'exploration de territoires inconnus, le snorkeling

## Ton degré de satisfaction



## Tes 3 temps forts

1  
2  
3

Les premiers kilomètres pendant lesquels j'ai tenté de m'accrocher au rythme de Francis

La 2<sup>ème</sup> boucle du parcours pour apprécier le beau paysage

Les 800 derniers mètres, tout droit, où tu devines l'arrivée.



M+7  
MOIS

LE 7 AVRIL 2019, GRENOBLE

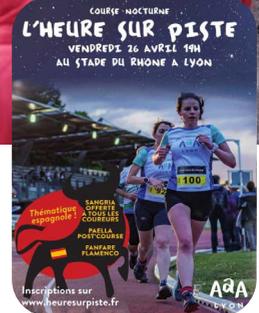
*Au tour de Sarah, la grenobloise, de me vendre sa course dans sa ville !*



# L'Heure sur Piste

LE 26 AVRIL 2019, L'HEURE SUR PISTE AU STADE DU RHONE !

*Bien entendu, je n'échappe pas à LA course organisée par le club et là, quelle rencontre !*



L'Amicalien #70 | Raconte-moi ta course

## ABOUT YOU

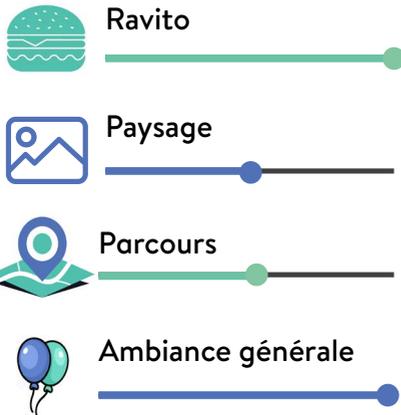


Sarah, 27 ans

Au club depuis 4 ans

Mes autres passions : randonnée, voyage, partage

## Ton degré de satisfaction



## Tes 3 temps forts

- 1 Le lieu : Grenoble (forcement venant d'une grenobloise)
- 2 Bonne ambiance sur la course : L'ambiance était top et 10 Km de papotage avec Anne P (sauf dans les montées)
- 3 Très bonne organisation : Les navettes sont rapides et j'ai pu voir ma relayeuse (Clémence J) arriver

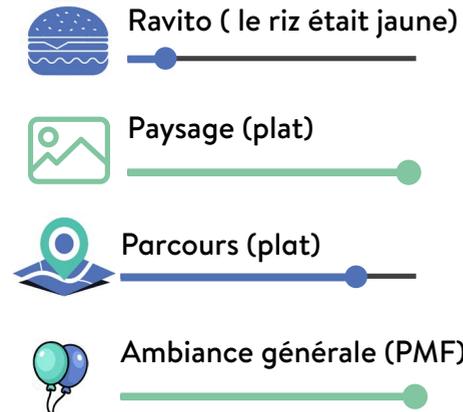
## ABOUT YOU



Onfray & Rodolph, Immortels

Au club libertin, depuis toujours  
Nos autres passions : Pêche au gros, Bingo, les films de Borat Sagdiyev

## Ton degré de satisfaction



## Vos 3 temps forts

- 1 Notre rencontre à la douane de l'aéroport d'Achgabat
- 2 L'élection de Miss Goret dans les Vosges
- 3 "Comme une bamba triste" Pierre Billon



L'Amicalien #70 | Raconte-moi ta course

M+7  
MOIS

# Je participe aussi à l'Heure sur Piste



Début du printemps, on me parle d'une drôle de course : courir pendant 1 heure sur une piste d'athlétisme. D'abord sceptique, on m'en dit plutôt du bien. Et apparemment, des animations sont prévues et l'ambiance est très bonne. Je me laisse tenter pour cette nouvelle édition aux effluves espagnoles.

Comme je suis adhérent à l'AAAL, évidemment, j'aiderai l'organisation en pointant d'autres coureurs, j'ai hâte !



## L'HSP EN QUELQUES MOTS

THÈME : ESPAGNOL

AU MENU : PAELLA ET SANGRIA

FORMAT : 3 SESSIONS D'UNE HEURE EN NOCTURNE ET UNE COURSE POUR LES ENFANTS

COLLECTE DE MATÉRIEL DE SPORT POUR LE BURKINA MUSIQUE, PHOTOS PAR DES PHOTOGRAPHES

PROFESSIONNELS, CADEAUX POUR CHAQUE

PARTICIPANT ET PAR TIRAGES AU SORT, TESTING

PRODUITS DE FRONTALES, DE BARRES ET DE MONTRES





M+8 MOIS



Un jour, je vais à un entraînement à Gerland et Julie me raconte le trail Germinois.



ABOUT YOU

Julie, 19 ans

Au club depuis 1 an

Mes autres passions : le ski, le ski de randonnée, chien de traîneau, glander à la maison

Ton degré de satisfaction



Tes 3 temps forts

- 1 7 km de montée, faux plats, descentes. Trop court, mais de bons souvenirs avec un podium à l'arrivée
- 2 Le ravito que je n'ai pas vu, sinon j'y serais passée avec grand plaisir !
- 3 La chute de ma maman, juste avant le départ



LE GRAND TRAIL DU ST JACQUES

Cette fois-ci, week-end sortie de club, je viens avec eux mais laisse Violaine vous raconter !



ABOUT YOU

Violaine, 42 ans

Au club depuis 1 an

Mes autres passions : Alpinisme, ski, snowboard, canyoning, voile

Ton degré de satisfaction



Tes 3 temps forts

- 1 La variété des paysages : des terrains variés et des dénivelés très roulants, sans grosses difficultés.
- 2 L'arrivée avec les encouragements, au pied de la cathédrale, majestueuse, avec la dernière montée très dure, super aboutissement !!
- 3 Mon premier podium !!





# CROSS DES GÉNÉRATIONS

Arrive l'été avec ce bel événement qui me motive bien ! Parce que la course est aussi parfois une affaire de famille et qu'il faut bien susciter des vocations, une course d'un tout autre genre est organisée tous les ans. Le principe est simple : on court à 2, 3 voire 4 générations avec les propres membres de sa famille (ou pas...) au parc des Loisirs des Lômes de Rillieux-la-Pape, privatisé pour l'occasion. Ici, pas de perdant, tout le monde est récompensé pour le plus grand bonheur des plus jeunes.



# Je me rends au pique-nique annuel du club !



M+9  
MOIS

16 juin 2019, 12h au Parc des Loisirs des Lômes de Rillieux-la-Pape, le cross des générations laisse place au pique-nique annuel. Ouvert à tous et à toutes, il permet de réunir tous les adhérents dans une ambiance conviviale

Place à la 2<sup>e</sup> passion de l'Aaalien après la course, les bonnes chères selon l'adage habituel "Chacun apporte, on partage tout". On goûte les spécialités de chacun, locales ou non, on s'hydrate et se désaltère (en utilisant son éco-cup, c'est encore mieux !). C'est aussi l'occasion d'échanger sur les dernières courses et repartir avec de

nouveaux défis en tête. Comme toujours, on peut compter sur Yamina, Alain et toute la commission pour occuper nos jeunes athlètes : peinture, jeux de quille et molki, boules de pétanque, bulles de savon. Une belle journée ensoleillée pour donner un petit avant-goût de vacances...





# 1949

7/8 SEPTEMBRE 2019

WEEK-END 70 ANS DU CLUB

## Je participe au week-end des 70 ans de l'AAAL !

*Je suis assez impressionné : 70 ans !  
C'est énorme et le week-end proposé est excellent.*

*Tout est offert par le club : nous nous rendons en montagne au Village Vacances Neige et Plein Air de Lamoura dans le Jura avec nos familles.*

*Le premier jour, après un super repas, départ pour une rando tous ensemble, certains vont à la piscine, d'autres au spa ou vont jouer au tennis, l'ambiance est décontractée et très sympa !*

*Le soir, c'est parti pour une méga soirée dansante accompagnée d'un feu d'artifice et de champagne !*

*Un week-end que je ne risque pas d'oublier de sitôt !!*

J'AI  
1AN  
AU CLUB !



# 2019



*A peine remis du week-end club, je suis embarqué sur la course au challenge à Balan «Le sentier des Lômes», Julien raconte !*

## ABOUT YOU



Julien, 36 ans

Au club depuis 1,5 ans

Mes autres passions : les voyages, la photographie

### Ton degré de satisfaction



### Tes 3 temps forts

- 1 Le pré-départ avec le tour de stade en suivant un papa et sa fillette en fauteuil roulant qui ont couru la course ensuite.
- 2 L'AAAL sur le podium pour le club le plus représenté, et des médailles individuelles.
- 3 Les instants partagés avec les autres AAALiens sur le parcours, c'est agréable de croiser tant de personnes que l'on connaît.



# RUN IN LYON 2019

Je suis allé aider en tant que bénévole. En effet, sans bénévoles pas de course.

Le RIL c'est un événement majeur pour notre club. Le rendez-vous incontournable pour les AaAliens(es) ce premier weekend d'Octobre.

Nous les passionnés de la course à pied, nous profitons de notre expérience de coureurs, pour transmettre à notre tour, sécurité, sourires et partage. Trois jours où nous AaAliens(es), nous nous mobilisons pour assurer la réussite de cette manifestation sportive Lyonnaise

de grande envergure. Pour préparer le Run In Lyon, l'équipe stagiaire d'Oxygène recrutée et accompagnée par l'AaAL travaille sur plusieurs mois avec nous pour trouver les 750 bénévoles dont nous aurons besoin. Nous sommes également les yeux d'ASO sur le terrain dans divers sujets.

130 AaAliens bénévoles sur les trois jours  
Des responsables de mission  
- Des Chefs d'Equipe - Des Equipiers



# SORTIE CLUB : TOULOUSE



Pour sa deuxième sortie club, ville rose. À nous le Capitole, Garonne. Pour se mettre en belle visite guidée du couvent Saint-Sernin. Et de quoi différents parcours de la course, dont le marathon pour les plus courageux. Tout cela aurait pu parfaitement se terminer si la SNCF n'avait pas décidé de supprimer le train de retour de nos Aaliens...



*l'AAAL nous emmène dans la le Canal du midi et les bords de jambe, rien de mieux qu'une très des Jacobins et de la basilique compléter la visite à travers les*

LA SORTIE SELON CHRISTOPHE, INTERVIEWÉ PAR YAMINA  
 YAM : Christophe, tu as souhaité t'occuper d'organiser la sortie club Toulouse, peux-tu nous dire pour quelle raison ?  
 CHRISTOPHE : Dans la commission festivités, nous nous partageons les différents « événements » de l'année. La sortie club Toulouse était disponible, je me suis dit pourquoi pas l'organiser afin de voir comment on procédait. Bien entendu je savais que tu serais là pour me soutenir.

Y : Comment as-tu procédé ?  
 C : Sur tes bons conseils j'ai commencé à chercher un hôtel en mars. La question du transport s'est également posée, Toulouse n'étant pas à côté, le train a été une évidence pour des questions de temps de transport. La 1ère difficulté : comment joindre la SNCF... Pour les dossards, il a fallu prendre contact avec les

organiseurs « débutants » dans la mesure où ils ont récupéré l'organisation des différentes courses. Une fois l'hébergement trouvé, le transport réglé, les modalités d'inscription vues avec l'organisation, il a fallu se pencher sur la question du dîner du samedi soir avec pour principales contraintes, trouver un restaurant sympa pouvant accueillir 60 personnes et respecter le budget. Lorsque tous ces points ont été finalisés, début juin, j'ai pu procéder à la rédaction du programme pour la newsletter et créer la page Njuko pour les inscriptions.

Y : Qu'as-tu aimé dans cette organisation ?  
 C : le côté organiser un « événement pour 60 personnes », les contacts avec les professionnels et les organisateurs notamment Christine de l'organisation à qui il a fallu expliquer Njuko.

Y : Ta nuit précédant la sortie ?  
 C : Y a eu mieux :) surtout que la SNCF ...

Y : Ton plus beau souvenir ?  
 C : les sourires de tous les participants et les remerciements, même si je n'ai pas fait la sortie pour les remerciements. Je retiens une remarque d'un coureur « nous coureurs, on ne pense à rien, juste à courir, vous, la commission festivité, vous vous occupez du transport, de l'hôtel, du restaurant, des inscriptions, voilà pourquoi nous réalisons nos meilleures performances ».

Y : Ton plus mauvais souvenir ?  
 C : en 4 lettres et dans le désordre : C F S N. :) avec recul j'en souris :) et pour une 1ère ça a été très formateur, merci à toi et Alain d'avoir trouvé le bus du retour.

Y : Es-tu prêt à recommencer ?  
 C : Oui en prenant le bus :)

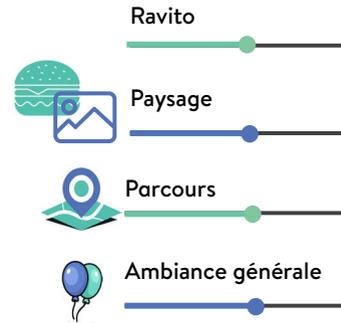
Julien raconte !



Julien, 31 ans  
 Au club depuis 2014

Mes autres passions : randonnée et voyages

### Ton degré de satisfaction



### Tes 3 temps forts

- 1 L'échauffement avec les copains du club sur la ligne de départ devant la sono
- 2 Les fanfares sur le parcours
- 3 L'arrivée place du capitole



Julien VINAY - 29 ans - Lyon

Je fais parti d'un gros club de cour-



se à pied, le «AAA LYON». On compte plus de 250 licenciés. Il y a un peu de tout, on fait de la route, du trail. On a deux groupes d'entraînement bien remplis, et on fait régulièrement des sorties club, en France. Pour ma part c'était ma première course ici à Toulouse, mais on est venu à 60 coureurs dans le même TGV. Dans l'ensemble j'ai adoré le parcours. L'organisation est sûrement perfectible, mais on est exigeant et surtout, on est aussi bénévoles par moment de notre côté

Christophe BOUGRAIN - 43 ans - Lyon

J'ai fais plutôt une belle course ce matin, je trouve. J'étais moi aussi aligné sur le 21Km, comme Julien et Brigitte. J'ai finis en 1h39'. C'est sûr que les conditions météo étaient favorables. Mais il commence à pleuvoir, ça risque d'être plus dur pour les marathonniens. Le parcours est très intéressant, on a vraiment l'impression de visiter la ville ce qui est super agréable. De mon côté je ne connais pas trop la ville rose, donc c'était une belle expérience, et ça donne envi de revenir!

Brigitte LAUVY - 61 ans - Lyon

Je suis à la retraite depuis 2 mois! Du coup, j'avais tout le temps pour venir à cette belle sortie de Running! Je suis une habituée car je cours depuis près de 30 ans maintenant. J'ai essayé pas mal de choses mais je faisais du demi-fond avant, sur 800m notamment. En vieillissant, j'ai arrêté la piste, et j'ai allongé les distances. Ce type d'épreuve me convient bien. Mais c'était ma première participation à Toulouse. J'ai finis en 1h49', donc objectif plutôt rempli pour moi. Dans l'ensemble, tout s'est bien passé, j'avais de bonne sensations et j'ai bien apprécié le tracé de la course. Il y a d'autres épreuves que j'aimerais découvrir mais je n'exclue pas l'idée de retourner ici.



J'AI  
13 MOIS  
AU CLUB !

# SOIRÉE MENTAL



À l'AAAL, on travaille les performances, on s'entraîne mais sans oublier le mental. 1<sup>re</sup> conférence à laquelle je me rends dédiée justement au mental et animée par Loréline CHAMP – Sophrologue spécialisée dans la préparation mentale.

**Savez-vous que le mental est à 50 % (voire plus pour certains) responsable de la réussite ou de l'échec d'un objectif sportif ?**  
**Savez-vous aussi qu'il est possible de se créer un scénario positif pour réussir sa compétition ou son épreuve de course à pied ?**

En effet, nous avons cette chance d'être doté d'un cerveau très élaboré, le néocortex, nous permettant d'avoir conscience du passé, du présent et du futur, mais aussi d'avoir la faculté de penser, d'imaginer et de créer.

C'est grâce à cette région cérébrale que nous avons la capacité de nous projeter, nous visualiser pour construire des scénarios futurs positifs. Ceci est également valable dans le négatif, donc attention à vos pensées !!!!

## La technique de la visualisation

Cette technique issue de la sophrologie, est très souvent utilisée en préparation mentale et permet de se programmer positivement, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à s'adapter aux conditions extérieures et même de corriger un geste. A savoir que ce sont les mêmes régions cérébrales qui fonctionnent que la situation soit imaginée ou vécue réellement.

## POUR QUI ?

Cette technique est adaptée à tous les coureurs quel que soit l'âge, le niveau, l'expérience, la distance. Pour quoi ? Pour apprendre à créer un état interne propice et favorable afin d'« être performant » au moment décisif. Pour sortir de sa zone de confort en toute confiance, arriver à se

dépasser tout en ayant plus de plaisir sur le moment de l'épreuve. C'est pour cela que l'on met un dossard, non ?

## QUAND ?

Pendant la préparation. Tout ce processus se met en place en amont de l'épreuve, quelques semaines avant, après avoir discerné les besoins inhérents à l'objectif et à soi.

## QUE VISUALISER ?

Cela peut être l'arrivée de la course, l'attente dans le sas de départ, les premiers kilomètres, les jours précédents la course, etc. Il existe un nombre incalculable de scénarios à visualiser et ceux-ci seront en fonction des besoins de chacun, de l'objectif et des limitations à dépasser.

## LE PRINCIPE

Très souvent l'objectif est perçu comme quelque chose de difficile à atteindre et peut paraître comme une

« montagne » ... d'ailleurs on emploie l'expression « se faire une montagne de... » ce qui peut nous amener à nous projeter négativement.

Pendant la visualisation, il s'agira donc de s'imaginer, dans un premier temps, après l'objectif qui est réussi. Il est important de se concentrer sur le moment M et non sur le résultat !

## COMMENT FAIRE ?

La première étape consiste tout d'abord à se relaxer, en s'asseyant confortablement, les yeux fermés, et en faisant quelques cycles de respirations profondes et complètes. Ceci est important pour permettre au corps et à l'esprit de se relâcher, de se détendre pour rentrer dans un état légèrement modifié de conscience et favoriser ainsi l'accès à l'imaginaire.

La seconde étape, consiste à se visualiser après l'objectif réussi en s'imaginant tel que l'on voudrait être ce jour-là ou tel que l'on souhaite vivre ce moment. Chacun est libre de ressentir ce qu'il souhaite pourvu que cela soit positif et agréable.

Il est essentiel d'être centré sur ses perceptions et ses ressentis internes durant la visualisation, et ne pas seulement imaginer le contexte ou les faits. Les

éléments extérieurs (lieu, heure, temps, décor...) ont peu d'importance car ce sont les émotions, les sentiments que le corps et l'esprit vont mémoriser pour les restituer dans la réalité. Ce sont les sensations contactées telles que « l'énergie disponible », « le sentiment de réussite », « l'enthousiasme », « la satisfaction », etc. qui font que la visualisation va être considérée comme un outil de réussite.

## LA PARTICULARITÉ DE LA COURSE À PIED :

En course à pied, nous sommes tous confrontés à un élément qui est la Nature. Pratiquer un sport outdoor demande d'être en capacité de s'adapter aux conditions extérieures (météo, obscurité, température, terrain...). C'est également sur cette particularité que la visualisation est pertinente, car il s'agit d'apprendre à

maîtriser son état interne, à se centrer sur soi, sa posture, son attitude pour arriver à faire face à toutes éventuelles difficultés, c'est-à-dire « apprendre à surfer avec la vague ». N'oublions pas, la seule chose sur laquelle il est possible d'agir et d'avoir de la maîtrise, c'est soi-même ! Et ensuite ?

Il est intéressant de travailler aussi sur les moments avant, après et pendant l'objectif, processus qui peut s'effectuer en plusieurs étapes, de sorte à aborder l'objectif avec sérénité progressivement, pas à pas. A vous d'être acteur de votre propre réussite !

*Loréline CHAMP - Sophrologue spécialisée dans la préparation mentale, la gestion des émotions et l'optimisation du potentiel.*

*Pour en savoir plus  
[www.lorelinchamp.com](http://www.lorelinchamp.com)*





Tout près de chez nous se déroule un trail nocturne, l'occasion de se préparer pour certains pour la Sainté Lyon !

J'entends parler aussi de la montée du mont thou, ça a l'air complètement dingue, bien envie de la découvrir !

L'Amicalien #70 | Raconte-moi ta course

L'Amicalien #70 | Raconte-moi ta course

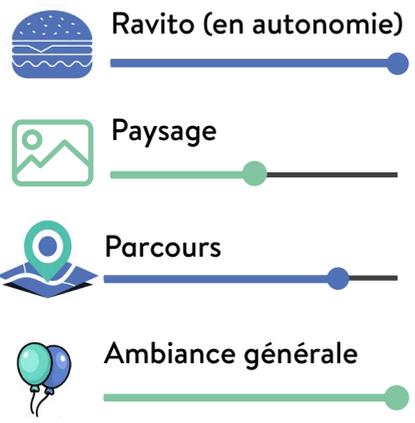


### ABOUT YOU

Damien, 29 ans  
Au club depuis 2016

Mes autres passions : randonnée, ski, voyages et les sorties entre amis

### Ton degré de satisfaction



### Tes 3 temps forts

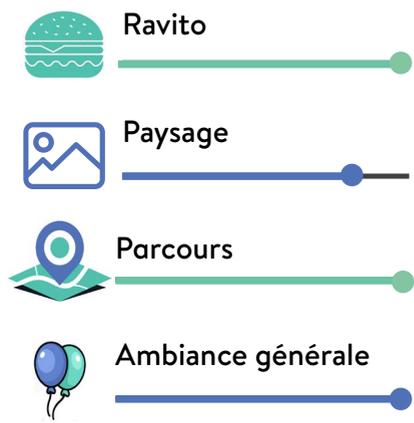
- 1 Le passage entre le jour et la nuit. La course a débuté en fin de journée. On a commencé avec un peu de luminosité pour finir à la frontale.
- 2 Les bénévoles sur le parcours avec des encouragements à chaque ravito et chaque intersection.
- 3 Les 500 derniers mètres et le passage sous la ligne d'arrivée avec une grosse ambiance !!!!

### ABOUT YOU

Benoit, 33 ans  
Au club depuis 2014

Mes autres passions : randonnée et voyages

### Ton degré de satisfaction



### Tes 3 temps forts

- 1 Le départ cadencé à la manière d'un contre-la-montre, une expérience inédite et une belle initiation au principe du kilomètre vertical, même si la MMT n'en est pas vraiment un.
- 2 La montée bien glissante, mais plutôt sèche en comparaison des conditions du week-end précédent !
- 3 L'ambiance à l'arrivée en haut, puis au retour, avec une organisation et des ravitaillements au top, même pour un effort aussi bref.

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<sup>ème</sup> 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.

**M+14**  
MOIS

# Je me rends à l'AG !

Je me suis fait plutôt chic pour me rendre pour la première fois à l'AG du club qui a lieu à la salle Ravier dans le 7ème à Lyon. Cela va être l'occasion de rencontrer les aaliens autrement qu'en tenue de course à pied !

Oh surprise, il y a beaucoup de monde !

Je découvre alors quelques chiffres clés :

**240****AAALIENS**

Espèce étrange de coureurs, en recherche de congénères pour exercer son activité favorite sur tout terrain, et par tout temps.

**92****FÉMININES**

Sous-catégorie d'aalien performante sur tout profil de course et qui excelle aussi en sortie-papotage (cliché...) Avec 38% de femmes en 2019, la répartition hommes-femmes reste constante par rapport à l'année dernière.

**149****HOMMES**

Sous-catégorie d'aalien la plus importante en nombre (pour le moment...)

**4** ESPOIRS**28%** SENIORS**70%** MASTERS**53**  
NOUVEAUX  
ADHÉRENTS**12** CATÉGORIES  
REPRÉSENTÉES  
DE L'ESPOIR  
AU M9**53**  
LICENCES  
COMPÉTITION**250****ADHÉRENTS**

Seuil au delà duquel il ne serait pas possible de maintenir la qualité des entraînements et l'équilibre de notre organisation.

# L'AAAL, C'EST AUSSI...

**9****ENTRAÎNEURS**

Aurélie BOUCHEX, Sophie LECUS, Maud SALVOLDI-GOUGE, Romain ANDRÉ, Vincent CHARROIN, Olivier ENGEL, Cyril FOUILLE, Marc-Édouard PIARD, Daniel POURRET

**3****LIEUX D'ENTRAÎNEMENT**

Parilly, Tête d'Or et Gerland avec de nombreuses variantes

**2****SORTIES CLUB**

Pour parcourir les environs et même au-delà et découvrir de belles courses, sur route, en chemin, avec distance au choix. Bref, il y en a pour tous les goûts....

**52****SEMAINES PAR AN**

Toute l'année, les entraînements sont assurés. Pas de répit pour l'AAALien !

**10****COURSES AU CHALLENGE**

Pour découvrir encore plus d'épreuves de toutes formes : trails, cross, courses sur route, courses en relais, kilomètre vertical à proximité de Lyon avec plein d'autres membres de l'AAAL.

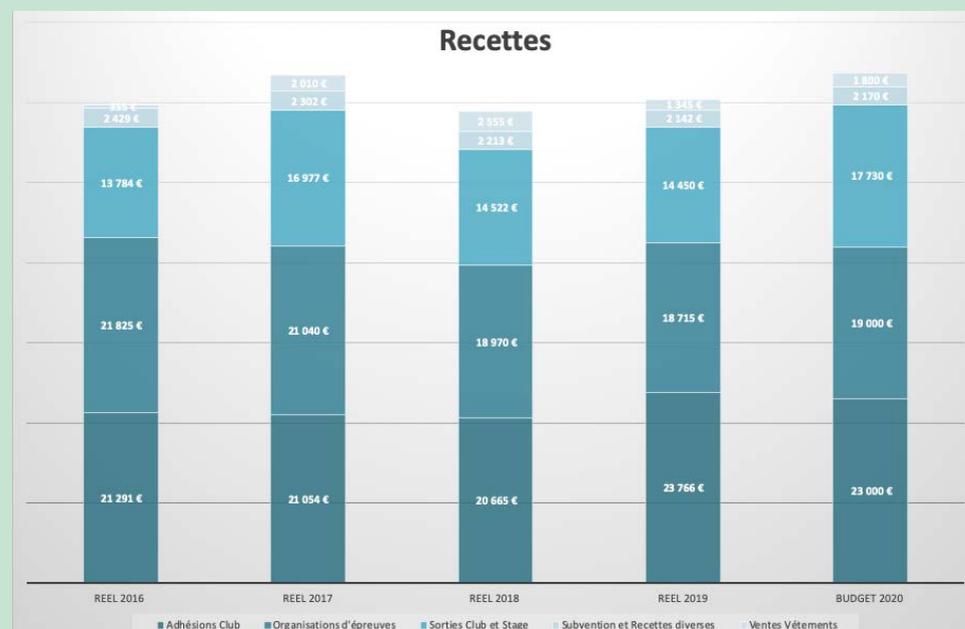




# Bilan financier 2019

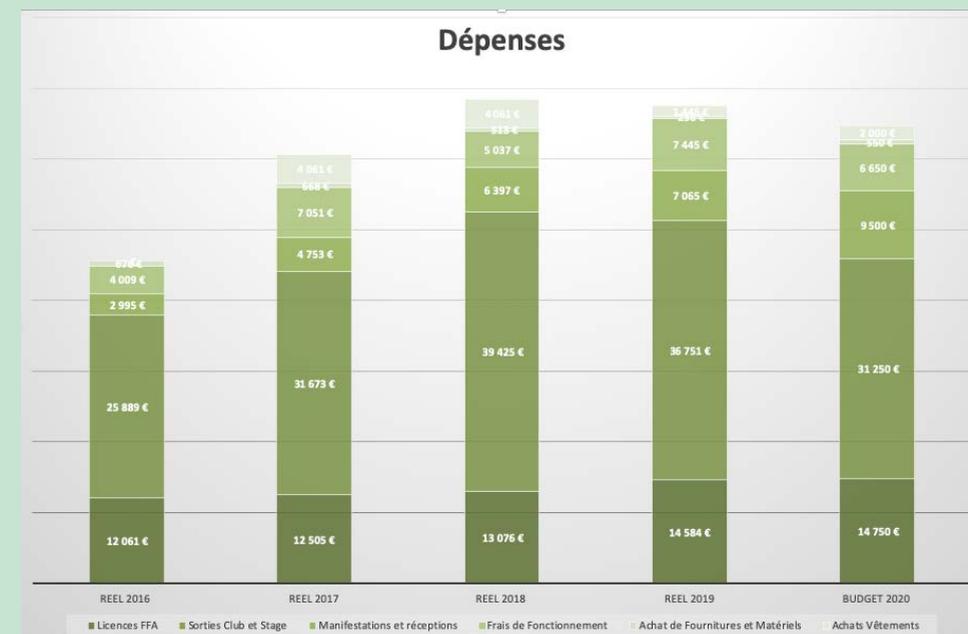
Notre association, régie par la loi 1901 est à but non lucratif. Nos recettes et nos dépenses doivent s'équilibrer mais aussi et surtout être en phase avec nos valeurs et notre image.

C'est pourquoi nous nous efforçons d'établir des budgets de fonctionnement équilibrés, mais en 2019, pour la 2<sup>e</sup> année consécutive notre balance dépenses/recettes est négative. Ce déficit avait été expliqué lors de la présentation du budget 2019 et justifié par l'organisation des 70 ans de notre club, laquelle a été intégralement financée sur la trésorerie du club. Néanmoins le déficit est moindre que ce qu'il avait été budgété, ceci étant dû notamment à une participation moins importante que celle que nous avions prévue au week-end des 70 ans offert aux adhérents.



#### 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. Contrairement à l'exercice précédent et, malgré une baisse de la dotation RIL 2019 due à une participation de nos aaliens moins importante, le niveau de recettes budgété a été légèrement dépassé, ceci étant dû principalement à la part adhérents aux sorties club, en hausse comme il avait été préconisé après l'analyse des résultats 2018 et qui passe de 40% à 60% conformément aux exercices antérieurs.



#### DÉPENSES DU CLUB

Bien que budgétées en forte hausse, les dépenses réalisées en 2019 ont été globalement moindres que prévues en dépit de certains postes en relative croissance, tels que le poste formation des entraîneurs, le pot pour l'assemblée générale ou l'organisation de l'heure sur piste. D'autre part, les sorties adhérents ont été moins coûteuses, le bilan des 70 ans est également inférieur à ce qu'il avait été prévu comme expliqué plus haut.

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. Les achats de vêtements est un poste important, les vêtements étant vendus à prix coûtant et le club abondant même pour une partie du prix du maillot et du débardeur.

Compte tenu de notre trésorerie, nous avons établi un budget en quasi équilibre pour 2020 : Recettes 63.700 € / Dépenses 64.700 €  
Comme nous avons coutume de le proposer désormais tous les deux ans, 2020 sera l'occasion pour nos adhérents de participer au traditionnel stage de trail qui aura lieu au printemps en plus des sorties habituelles.

Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 9 janvier 2020, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG du 31 janvier 2020. Les chiffres de ce tableau et leur sincérité ont été vérifiés et approuvés par les « vérificateurs aux comptes ».





# RÉSULTATS

du challenge club

2019

## CLASSEMENT AU SCRATCH

### Challenge féminin

- 1 MARGAUX LEMOINE 108 POINTS
- 2 CHARLOTTE PLOUVIER 93 POINTS
- 3 ELODIE FRANCOIS 74 POINTS

### Challenge masculin

- 1 BENOIT BRODU 208 POINTS
- 2 VINCENT CHARROIN 193 POINTS
- 3 THIBAUT DE COOMAN 143 POINTS

## PREMIERS PAR CATÉGORIE

### Classement féminin

- ESPOIR** JULIE CHARROIN 44 POINTS  
**SÉNIOR** ANNE TEILLARD 67 POINTS  
**MASTER 1** JOCELYNE MAYEUR 43 POINTS  
**MASTER 2** SYLVIE HABAUT 49 POINTS  
**MASTER 3** GEORGETTE ACHILLE 32 POINTS

### Classement masculin

- SÉNIOR** OLIVIER ENGEL 142 POINTS  
**MASTER 1** FABIEN SIXDENIER 83 POINTS  
**MASTER 2** BERNARD PEUCHOT 137 POINTS  
**MASTER 3** FAUSTO CORSETTI 122 POINTS  
**MASTER 4** BERNARD HILLION 33 POINTS

### Les plus assidus

- ANNE PAILLET 9 COURSES  
 JEAN-CLAUDE VIEUGUÉ 7 COURSES



Pas de cumul de podium



# Instants vie du club

Après nous avoir exposé le bilan moral puis le bilan financier, on passe en revue l'année 2019 puis le programme de 2020 nous est présenté ! Quelques slides qui m'ont bien plu :



## 1076 POINTS

C'est le nombre de points FFA que les aaliens ont atteint durant l'année 2019.



## DES DÉPARTS

J'apprends le départ de 2 entraîneurs et de 2 membres du bureau qui oeuvraient depuis de nombreuses années. La roue tourne certes mais les départs sont toujours difficiles. Même s'ils ne quittent pas le club et heureusement !

Ils ont été de super bénévoles et véritables champions pour l'AAAL et le club les remercie chaleureusement et espère bien évidemment les voir encore et toujours dans les parages très régulièrement !



## NOUVELLE SORTIE RAQUETTES

Pour bien commencer l'année, les aaliens ont été à une sortie raquettes dans le massif des Bauges : soleil, poudreuse et bonne humeur étaient de la partie !



## LE 21 JUIN : UNE DATE À NOTER !

Le matin : cross des générations, les enfants courent avec leurs parents.  
 A midi : grand pique-nique annuel pour tous les adhérents du club !



# J'irai courir chez vous



L'Amicalien #70 | J'irai courir chez vous

1

**8KM 13KM 22KM**

24<sup>TH</sup> FOULÉE DE CHATEAUNEUF  
9 FÉVRIER 2020

"Afin de clore la saison des cross et des trails hivernaux, et de glisser doucement vers les premières courses sur route, quelle meilleure transition que les Foulées de Chateauneuf ? Au menu, 3 parcours chemin en moyenne montagne, avec peut-être la neige au rendez-vous !"



2

"J'ose, tu oses, il ou elle ose, nous osons tous courir à Ozon, nous les AaAliens, nous les AaAliennes !!! "

**10KM 21KM**

26<sup>TH</sup> OZONCOURIR SAINT-SYMPHORIEN  
8 MARS 2020

3

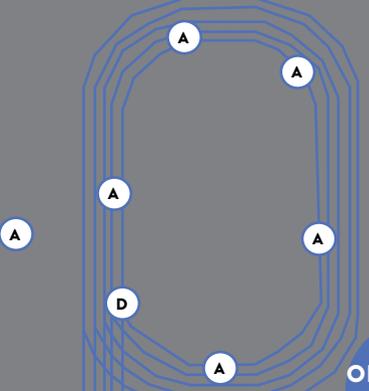
**6KM RELAIS MARATHON**

30<sup>TH</sup> MARATHON RELAIS LA ROCHE VINEUSE  
4 AVRIL 2020

"La Roche Vineuse"...un nom si évocateur pour les alcooliques que nous sommes ne peut laisser insensible ! Les amateurs de Bourgogne sauront forcément convertir les autres pour venir défendre les couleurs AaAliennes sur ce marathon en relais à six qui s'annonce festif et convivial...à notre image !

L'Amicalien #70 | J'irai courir chez vous

4



ORGANISÉE PAR L'AAAL !

**40 075KM**  
5<sup>TH</sup> HEURE SUR PISTE STADE PARILLY  
24 AVRIL 2020



"Tourner en rond comme des hamsters" : En voilà une idée reçue de l'heure sur piste. Venez combattre cette idée et courir cette course de nuit où il n'y a même pas besoin de frontale !"

Pas envie de courir ? Tu peux aussi venir prêter main-forte à ton club qui organise !

5



**5KM 10KM 23KM**  
**36KM 72KM**

13<sup>TH</sup> TRANSJU'TRAIL LES ROUSSES  
6-7 JUIN 2020

"Quoi de mieux que les terrains vallonnés du Jura pour mettre en application ce que nos entraîneurs vont nous apprendre lors du stage trail de mai"

COURSE NOCTURNE

# L'HEURE SUR PISTE

VENDREDI 24 AVRIL 2020 - 19H  
AU STADE DU RHONE A LYON



**THÉMATIQUE MAROCAINE !**

couscous  
thé à la menthe

Inscriptions sur  
[www.heuresurpiste.fr](http://www.heuresurpiste.fr)

**AAAL**  
LYON

AAAL Lyon Stien: 1302.43.024, Photo: Frédéric Vigier, abostman.fr



# STAGE DE TRAIL

## 8 au 10 Mai 2020

### Massif du Vercors - Die

**Drôme (26)**

- × Transport en autocar
- × Pension complète
- × Ateliers pédagogiques
- × Trois parcours encadrés



## Le Martouret

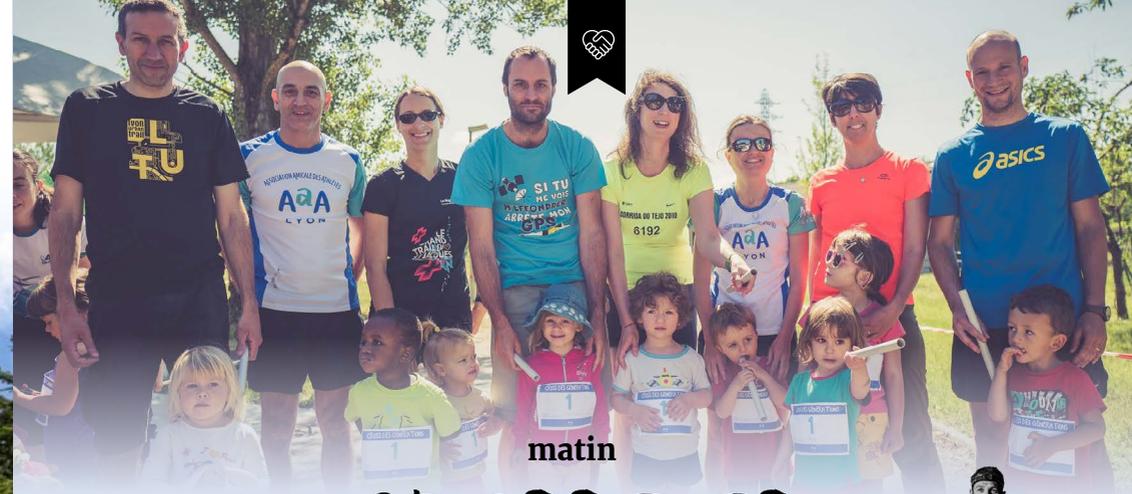
Centre d'accueil en Pays Diois

Fort d'une expérience de plus de 40 ans, le Martouret accueille enfants et groupes sur un domaine de 40 hectares de pleine nature, doté d'équipements de loisirs, d'accueil, de restauration pouvant recevoir plus de 300 personnes. Avec son climat ensoleillé et par sa situation exceptionnelle au pied du Vercors et au bord de la Drôme, le centre bénéficie toute l'année des charmes de la campagne et des activités de montagne.

PARTENAIRES OFFICIELS :



L'Amicalien #70 | Ma vie d'aaalien



matin

# CROSS DES GÉNÉRATIONS

## 21 JUIN 2020

Rillieux-la-Pape centre des Lônes

# BBQ ANNUEL DES ADHÉRENTS

midi



L'Amicalien #70 | Ma vie d'aaalien

6



**10KM 21KM**

91<sup>TH</sup> FOIRE DE SAVOIE CHAMBERY  
20 SEPTEMBRE 2020

Bienvenue à la 91<sup>ème</sup> édition de la foire de Savoie, ses exposants, ses scènes musicales, sa gastronomie, mais surtout son 10 km et semi-marathon dans une ambiance festive.

7



**21KM**

5<sup>TH</sup> SEMI MARATHON CÔTE DU RHÔNE  
VILLENEUVE-LES-AVIGNONS  
25 OCTOBRE 2020

"Boire ou courir il faut choisir, A l'AAAL, on court d'abord, on boit après (avec modération)"

J'irai courir chez vous



# LE 4 OCTOBRE 2020

L'AAAL recrute des bénévoles pour le Run In Lyon

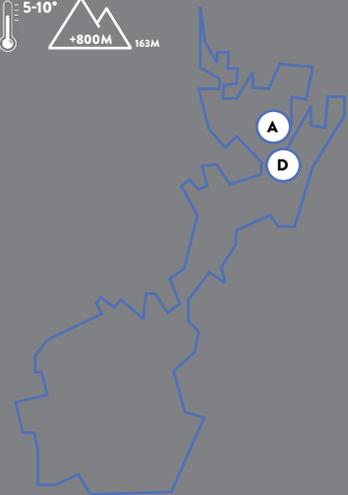


# J'irai courir chez vous

"Il va falloir la préparer la SaintéTruc ... Quoi de mieux qu'une petite séance d'Urban Trail de nuit pour tester les jambes et les frontales !"



**8**

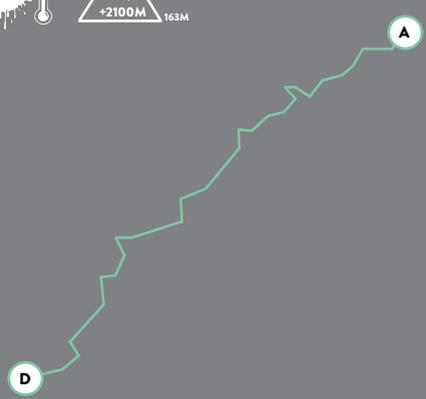


**8KM 15KM 26KM**

7<sup>TH</sup> LUT BY NIGHT LYON  
31 OCTOBRE 2020



**9**



**12KM 24KM 44KM**  
**72 KM 152 KM**

67<sup>TH</sup> SAINTELYON SAINT ETIENNE LYON  
6 DECEMBRE 2020

"Courir de nuit et dans le froid pas pour moi, Avec d'autres AAaliens pourquoi pas"




**10**



**6,06KM 8,38KM**

49<sup>TH</sup> CROSS DU MAMELON DECINES  
13 DÉCEMBRE 2020

"Il faut au moins une fois dans sa vie de coureur avoir fait un cross ! Une expérience inoubliable !"



# J'irai courir chez vous



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



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