

L'AMICALIEN 2020

#71

2020, l'année où
le virus de l'AaAL
ne nous a pas quittés



SOMMAIRE

4

Le club

Organisation du club

Bilan moral

Bilan financier et budget prévisionnel

Sortie raquettes

13

Confinés 2020

Séances coaching at home

L'Heure sur Piste façon confinée

Bonnes initiatives du confinement

Interview d'adhérents « Je voulais faire ... mais... »

22

Les cahiers techniques

L'athlé, un sport global

Soirées thématiques

La naturopathie adaptée au coureur

L'hydratation du sportif

L'alimentation du sportif

Yoga du coureur

Les stations de trail

36

Agenda 2021

2020

EDITO



Par Anne Paillet,
présidente



Remerciements

Cet amicalien vous est, une fois de plus, proposé par la commission communication. Un grand merci à chacun de ses membres pour le temps passé à le créer. Merci également aux interviewés d'avoir joué le jeu et à tous les contributeurs pour la qualité de vos contenus, à l'année prochaine !

Que penser de cette drôle d'année 2020 pourtant si bien commencée par une sortie raquettes qui avait remportée, une fois de plus, un grand succès auprès des adhérents du club ! Puis 2 petites courses et puis s'en vont...

S'envolent alors nos entraînements, nos sorties club, notre Heure sur Piste... au profit d'applaudissements à 20h pour les soignants en première ligne. Oui, ils nous paraissent futiles nos entraînements et nos courses face à cette pandémie mondiale qui menace la santé de chacun d'entre nous...

Alors, nous nous entraînons par le biais de « coaching at home », nous suivons les soirées thématiques derrière notre écran d'ordinateur... Et puis les entraînements reviennent quelques mois puis repartent comme pour nous rappeler que courir ensemble a une vraie valeur.

Dans cet amicalien 2020, quoi de plus logique que de vous parler de cette année si particulière, de revenir sur ces temps forts, car, même confinés, même sans nos courses préférées, nous avons quand même tant à partager... Appartenir à un club, ce n'est loin de n'être que courir ensemble...

Bonne lecture les aaliens, nous espérons que vous aurez autant de plaisir à lire ce document que nous en avons eu nous à le construire !

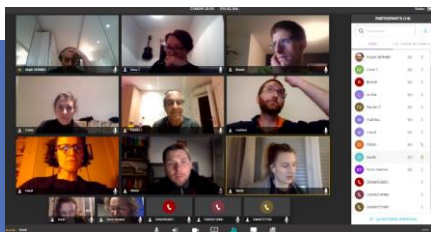
ORGANISATION DU CLUB

Le comité directeur

L'AaA Lyon est une organisation loi 1901. Elle est 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 2020 :

Anne PAILLET, présidente
Yamina SORIS, vice-présidente
Maud SALVOLDI-GOUGE, secrétaire
Mathieu AUDEMARD, secrétaire adjoint
Sarah POULAT, trésorière
Sylvie SÉROL, trésorière adjointe
Aurélie BOUCHEX-BELLOMIE, membre active



Emilie CHAVANON, membre active
Anne TEILLARD, membre active
Christophe BOUGRAIN, membre actif
Benoit BRODU, membre actif
Fausto CORSETTI, membre actif
Olivier ENGEL, membre actif
Serge LESCOVEC, membre actif
Rolph VERRIER, membre actif

Les commissions 2020

Le comité directeur s'organise en sous-groupes de travail, renouvelés chaque année, appelés « commissions ». Ces groupes sont renforcés par des adhérents du club non membres du comité directeur.

Commission courses :

Réfèrent : Benoit BRODU
Membres : Mathieu AUDEMARD, Christophe BOUGRAIN, Vincent CHARROIN, Maud SALVOLDI GOUGE, Sylvie SEROL, Yamina SORIS, Anne TEILLARD et Cyril FOUILLE
→ définir les courses du challenge et organiser l'accès aux courses (inscriptions groupées...).

Commission communication :

Référente : Anne PAILLET
Membres : Stéphanie LAURENT, Emilie CHAVANON, Rolph VERRIER, Cyril FOUILLE et Benoit BRODU
→ communiquer les informations aux adhérents par le biais des newsletters, site web, amicalien, Facebook... Gestion de la photothèque...

Commission Heure sur Piste :

Réfèrent : Mathieu AUDEMARD
Membres : Christophe BOUGRAIN, Benoit BRODU, Anne PAILLET et Yamina SORIS
→ organiser l'heure sur piste

Commission Festivités :

Référente : Yamina SORIS
Membres : Aurélie BOUCHEX-BELLOMIE, Sylvie SEROL, Christophe BOUGRAIN, Julien CAUDRON et Aurélie LAMANDE
→ organiser les événements du club comme les sorties clubs, les stages de trail (hébergement, transport, restauration...), les pots de remerciements, l'AG...

Commission Run In Lyon :

Réfèrent : Alain SORIS
Membres : Yamina SORIS, Anne PAILLET, Mathieu AUDEMARD, Fausto CORSETTI, Olivier ENGEL et Serge LESCOVEC
→ organiser la participation de l'AaA Lyon sur le Run In Lyon.

Commission Partenariats et soirées thématiques :

Référente : Anne PAILLET
Membres : Anne TEILLARD et Olivier ENGEL
→ créer et animer les partenariats. Organiser des soirées thématiques.

Vous souhaitez intégrer une commission ? Ecrivez à contact@aaalyon.fr ou contactez l'un des membres.

Le comité technique

Les entraînements sont encadrés par des entraîneurs diplômés FFA.
Des plans sont réalisés sur 2 mois et communiqués aux adhérents en amont.

9 coaches :

- Maud SALVOLDI-GOUGE (3),
coordinatrice
- Aurélie BOUCHEX-BELLOMIE (1)
- Sophie LECUS (2)
- Romain ANDRÉ (4)
- Vincent CHARROIN (5),
- Olivier ENGEL (6)
- Cyril FOUILLÉ (7)
- Marc-Edouard PIARD (8)
- Daniel POURRET (9)



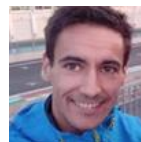
4 entraînements hebdomadaires :

- Mardi 19h tête d'Or
- Mercredi 18h30 Gerland
- Jeudi 19h tête d'Or
- Samedi 9h Parilly

Interview !

Les 2 dernières recrues 2020

Le renfort en coach a continué en 2020 avec l'arrivée de 2 nouveaux coaches actuellement en formation. Il s'agit de Romain André et Cyril Fouillé.
Et si nous faisons plus ample connaissance ?



Romain



Cyril

- Quel est votre parcours de coureur ?

Romain J'ai commencé la course à pied un peu par hasard à 20 ans et sur une rencontre avec Eric Tinat, entraîneur dans le club berruyer de l'USB.

J'habitais à 300m de la piste et rejoindre ce groupe m'a tout de suite séduit. Démarrage sur demi fond et rapidement sur fond sur 10 et semi. Je me suis même essayé au 5 et 10k

sur piste...quelle folie.

Aujourd'hui, avec mon arrivée sur Lyon, je suis plus souvent tenté par les longues courses en montagne et les grands espaces. Même si faire tomber les records sur route (10k, semi et marathon) reste d'actualité, j'aimerais passer la barre des 100km d'ici l'été prochain et progresser en natation pour me lancer sur triathlon.

Interview, suite...

Cyril Après avoir fait plusieurs sports (foot, tennis), j'ai découvert l'athlétisme via des amis lors de mon adolescence.

Comme beaucoup de coureurs, mes débuts ont été effectués via des footings (30 min au début puis 40, 50 ...).

Ayant pris goût à cet effort, je me suis inscrit dans un club pour faire du demi fond (cross, 800/1500m) pendant trois ans.

Après avoir réalisé d'autres sports sans jamais arrêter de courir, un nouvel objectif s'est proposé à moi, essayer la course sur route via le semi marathon de Lyon.

J'ai vraiment adhéré à cet effort et l'ambiance qui y est associée.

En 2013, je suis arrivé à l'AAAL où j'ai appris à cadrer mes entraînements selon les objectifs (10km, semi marathon, marathon ... pas encore).

- Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir coach ?

Romain Au delà de rendre un peu après avoir beaucoup reçu depuis 7 saisons au club, j'avais depuis longtemps envie d'en apprendre plus sur mon sport et de me forger des certitudes dans un contexte où, sur tous les domaines, on peut lire et voir tout et son contraire. Je souhaitais approfondir mes connaissances sur la course à pied mais aussi sur les leviers de la performance sportive (physiologie, nutrition, musculation...) et sur les méthodes pour l'accompagner. C'est dans le but d'accompagner les athlètes à atteindre leurs objectifs que je me suis vraiment engagé dans cette démarche.

Cyril Devenir coach, c'est avant tout pouvoir se renseigner sur la pratique de son sport et la faire partager aux personnes nous entourant.

La connaissance et le partage sont deux aspects que j'apprécie énormément et la

possibilité de l'associer à sa passion est bien évidemment une très belle opportunité.

- Comment s'est déroulée le début de votre formation malgré le confinement ? et comment cela va se dérouler si vous le savez pour la suite ?

Romain J'avais entamé la formation avant et pour l'instant tout est arrêté à mi parcours pour moi. J'attends des nouvelles de Pierre-Alexandre pour planifier la suite.

Je remercie d'ailleurs tous les coaches en place pour m'avoir permis d'animer mes premières séances et de m'avoir intégré dans ces séances menées depuis notre salon !

Cyril A l'heure actuelle, je n'ai pu effectuer que deux modules axés sur l'athlétisme en général.

Ce fut très intéressant et cela m'a rappelé que la course à pied est une discipline de l'athlétisme et que pour cela on peut réaliser plein d'exercices autre que courir permettant de progresser, d'éviter les blessures, de devenir un athlète plus complet.

La suite, c'est de continuer les autres modules mais pour l'instant le calendrier post confinement n'est pas sorti.

Je vais aussi assister les coaches titulaires lors des futures sessions.





**Chaussures,
textile,
électronique,
diététique,
accessoires...**



4 magasins sur le Grand Lyon :

- Lyon 8 rue de la Barre
- Limonest 1646 route nationale 6
- Décines 3 rue de la fraternité
- Craponne 1 avenue Edouard Millaud

Les + pour les adhérents de l'AAAL :

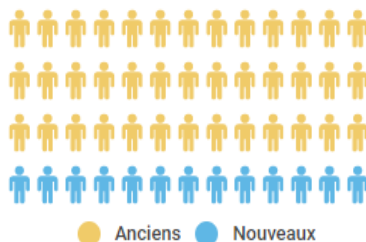
- 10% de remise toute l'année sur toutes les familles de produits
- Ventes privées AAAL avec jusqu'à 40% de remise
- Tests produits, animation magasins...

BILAN MORAL 19-20

SAISON SEPTEMBRE 2019 – AOÛT 2020

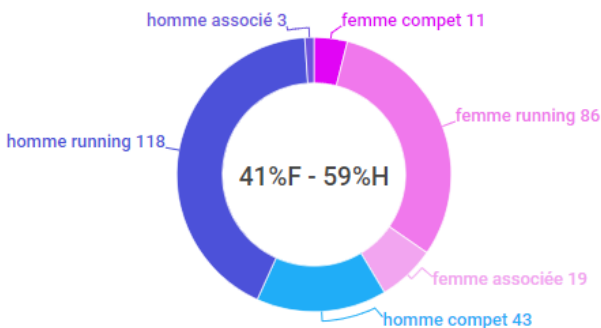
**En 2020, l'AaAL compte 280 adhérents
258 licenciés et 22 membres associés.**

Les effectifs de l'AaAL se portent toujours aussi bien. Notre taux de renouvellement est assez élevé (3/4 de nos athlètes), ce qui ne laisse pas tellement de places aux nouveaux chaque année car nous souhaitons toujours conserver notre taille humaine de 250 adhérents licenciés.

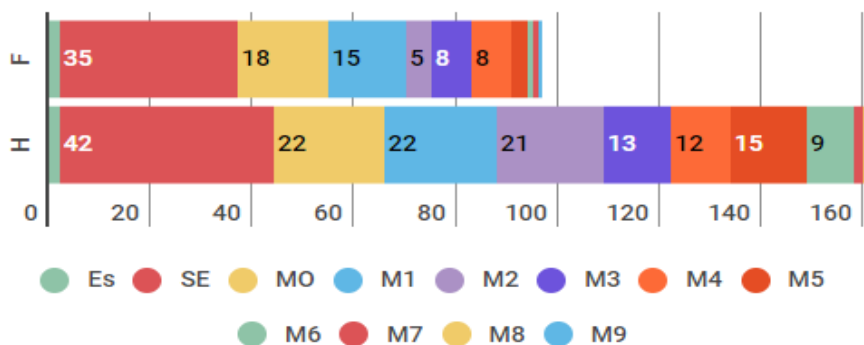


La répartition H/F reste identique aux années antérieures : 116 femmes et 164 hommes.

80% des licences sont des licences running, 20% de compétition.



La répartition des âges est équilibrée : 47% ES/SE/M0 et 53% de M1 à M9.



	Es	SE	M0	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9
Age	20 à 22	23 à 34	35 à 39	40 à 44	45 à 49	50 à 54	55 à 59	60 à 64	65 à 69	70 à 74	75 à 79	80 à 84
F	2	35	18	15	5	8	8	3	1	1	0	1
H	2	42	22	22	21	13	12	15	9	2	1	0

BILAN MORAL 20-21

SAISON SEPTEMBRE 2020 – AOÛT 2021

**En janvier 2021, l'AaAL compte 196 adhérents
187 licenciés et 9 membres associés.**

Malgré l'arrivée de la pandémie et l'arrêt des entraînements, de nombreux adhérents ont renouvelés leur licence en 2020.

Seulement 19 nouveaux nous ont rejoint. Nous n'avons quasiment pas pu faire tester les entraînements, le club, l'ambiance... comme à notre habitude.

Sur 10 athlètes, 1 seul est nouveau.

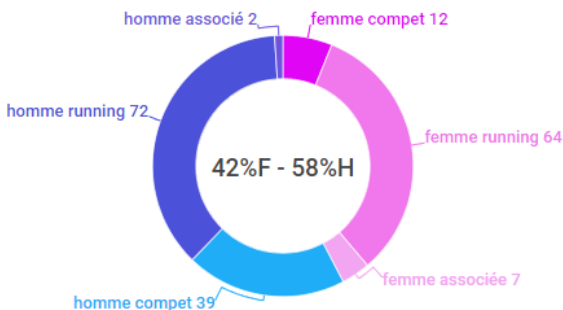


● Anciens ● Nouveaux

Malgré la soixantaine d'adhérents en moins, la répartition H/F reste identique : 83 femmes et 113 hommes.

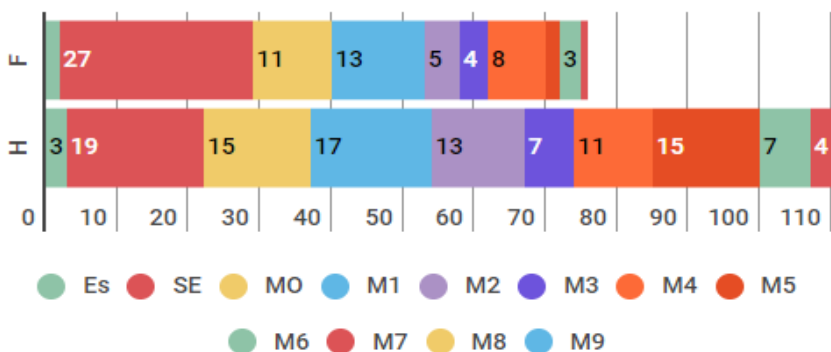
73% des licences sont des licences running, 27% de compétition.

Par rapport à l'année dernière, nous avons plus de 60 licences running en moins, ce qui correspondrait environ au nombre de nouveaux.



L'Amicalien #71 | Le club

Nous avons perdu également quelques jeunes : 41% ES/SE/M0 et 59% de M1 à M9.



	Es	SE	M0	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9
Age	20 à 22	23 à 34	35 à 39	40 à 44	45 à 49	50 à 54	55 à 59	60 à 64	65 à 69	70 à 74	75 à 79	80 à 84
F	2	27	11	13	5	4	8	2	3	1	0	0
H	3	19	15	17	13	7	11	15	7	4	0	0

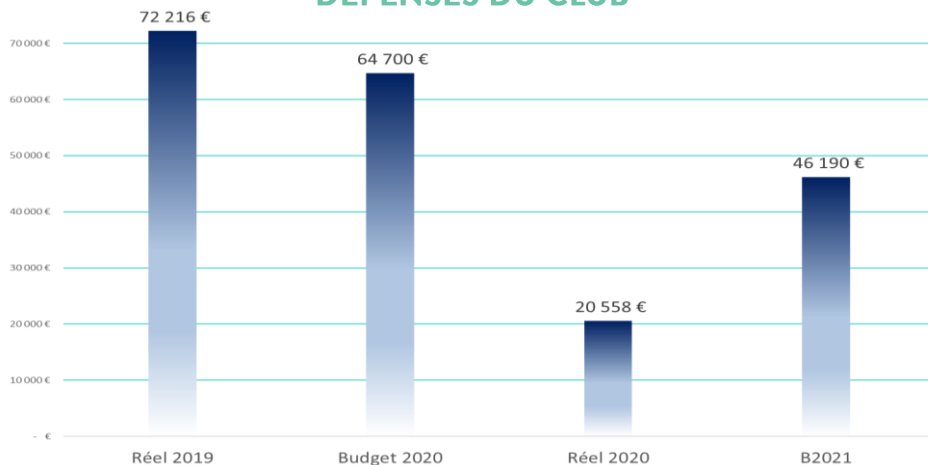
BILAN FINANCIER 2020 ET BUDGET 2021

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 à l'équilibre. En 2020, notre balance dépenses/recettes avait été planifiée légèrement négative. Nous voulions tester un nouveau « produit »: les soirées thématiques et avons budgété 1000€, montant de notre déficit, largement financée sur la trésorerie du club.

Finalement, rien ne s'est passé comme prévu ! Qui aurait pu anticiper cette année 2020 telle que nous l'avons vécue. Notre mission, à force d'annulations (sorties clubs, heure sur piste, stage...), a été de limiter les dégâts. Se faire rembourser coûte que coûte de nos avances de frais dans leur intégralité. C'est chose faite et non sans dépense de temps et d'énergie. Nous terminons l'exercice avec un résultat finalement quasi à l'équilibre (-144€) comme prévu mais avec beaucoup moins d'activités que prévues.

DÉPENSES DU CLUB



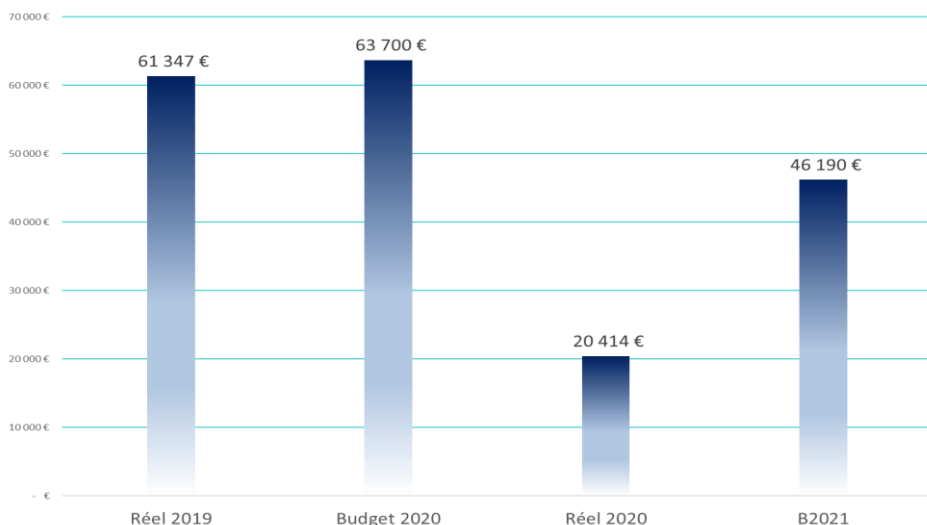
01 – Le poste des achats de licences = Diminution de 3000€ par rapport à 2019 et au budget 2020, lié à une diminution d'une soixantaine d'adhérents en moins.

02 – Dépenses d'organisations = Seule la sortie raquettes a été maintenue en début d'année 2020. Le stage de trail et les sorties club n'ayant finalement pu avoir lieu, ni l'Heure sur Piste telle que prévue initialement, nous n'enregistrons donc pas ces dépenses.

03 – Dépenses diverses = L'assemblée générale ainsi que les récompenses du challenge ont pu avoir lieu en début 2020. Ces dépenses restent en ligne avec le budget 2020 prévu. Les soirées thématiques ont été nos seules dépenses d'événements pour cette année et représentent 505€ contre 1000 € prévue au budget.

04 – Dépenses Fonctionnement = Certaines formations pour nos entraîneurs ont pu avoir lieu et, avec l'assurance et quelques frais bancaires, ont constituées finalement nos seules réelles dépenses. Pour 2021, nous planifions nos dépenses habituelles (sorties clubs, heure sur piste) mais nous ne partons pas sur un stage de trail, les « temps » étant toujours trop incertains. Nous n'aurons pas non plus de dépenses pour l'AG.

RECETTES DU CLUB



01 = Cotisations & Licences = 1/3 des recettes de l'AAAL est habituellement les cotisations. Cette fois-ci, il s'agit de 86% de nos recettes soit plus des 3/4.

02 = Ventes de vêtements = Suite à la diminution de « nouveaux » adhérents pour l'année 2020, les ventes de vêtements ont fortement diminué.

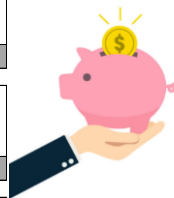
03 = Recettes organisations = Pour 2020, seule la partie adhérents de la sortie raquettes a été comptabilisée. Le stage de trail ayant été remboursé durant le confinement.

04 = Autres recettes = Nous avons reçu comme chaque année, la subvention de la ville de Lyon. Pour 2020, aucune recette pour le Run In Lyon et pour 2021, nous réduisons un peu les recettes du club côté Run In Lyon sur la part fixe que nous décidons de revoir à la baisse pour soulager le travail de la commission concernée.

Compte tenu de notre trésorerie, nous avons établi un budget en à l'équilibre pour 2021 : Recettes 46 190€ / Dépenses 46 190€.

Notre trésorerie au 31/12/20 est de :

	Réel 2020
Compte Postale	5 173 €
Livret A	41 786 €
Trésorerie compte bancaire au 31/12	46 959 €
Créances en attente d'encaissement	9 216 €
Dépenses en attente de décaissement	2 300 €
Dépenses concernant 2 0 2 1	280 €
Total	7 196 €
Trésorerie compte bancaire revalorisée au 31/12	54 155 €
Acompte Sortie de printemps (fait en N-1)	1 288 €



Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 20 janvier 2021, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG du 22 janvier 2021. Les chiffres de ce tableau et leur sincérité ont été vérifiés et approuvés par les « vérificateurs aux comptes ».

SORTIE RAQUETTES

18 janvier 2020

Interview !

Sylvie nous a encore une fois concocté une super randonnée encadrée par des guides professionnels. Nous partons à la découverte ou redécouverte du massif des Bauges. Départ de Savoie, de St François de Sales.

Sandra et Nicolas n'avaient jamais fait de randonnées raquettes et ont pu découvrir cette activité avec le club ! Ils nous racontent...



- Qu'est-ce qui vous a attirés à venir ?

Nous n'avions jamais fait de sortie raquettes avant, et puis le fait de pouvoir sortir en groupe et en plus avec un guide nous a vraiment motivés !

- Avez-vous aimé cette sortie ?

Nous avons adoré l'expérience car nous allons rarement aux sports d'hiver et nous ne voyons finalement que très peu la neige. Cela nous a vraiment motivé à en faire par nous-même, c'est en effet plus facile et moins cher de faire des raquettes que du ski. Comparé au ski, l'organisation est plus simple. Nous adorons la randonnée donc on s'est rendu compte que les raquettes étaient un bon moyen d'en faire, sur la neige, et en hiver.

- Une anecdote à raconter ?

La chasse aux autres groupes car nous sommes partis en retard, et nous avons peur de ne pas pouvoir profiter du fromage et du génépi !

- Un moment qui vous a particulièrement plu ?

Le passage près d'une rivière glacée.

- Un mot sur vous ?

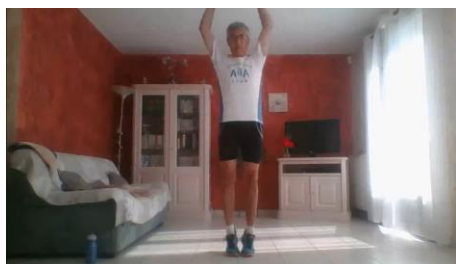
Nous courons depuis 2014, nous avons commencé par la route et puis nous sommes petit à petit passés au trail. Comme courses, nous apprécions particulièrement le LUT, la Saintélyon et les petits trails qui payent pas de mine autour de Lyon.



COURIR AU TEMPS DU CONFINEMENT

Courir ou ne pas courir : la question a fait débat au sein des aaliens. En tous cas garder la forme, ça, oui ! Alors merci aux coachs pour les 24 séances de *Coaching at home* !

Ils nous racontent ici comment ils ont vécu cette expérience un peu particulière...



1. Comment avez-vous vécu cette expérience de coaching à distance ?

Olivier Même si je travaille au quotidien à distance et suis rompu aux visioconférences, j'avais un peu le trac quand même ! C'était la première fois que je me filmais pour un direct d'une heure. Naturellement, on se met un peu la pression car on veut apporter aux athlètes un entraînement de qualité, mais également renouer le contact. Mais, dès la première séance finie, j'étais convaincu. Et les athlètes en redemandaient !

Romain Très bien ! C'était stimulant de préparer ces séances dans le contexte et un plaisir de les animer avec la contrainte de cette distance. Belle expérience !

Daniel Moi qui ne suis pas très à l'aise pour parler, j'appréhendais le fait de faire un cours devant une caméra.

Aurélien Ces séances à distances ont permis de garder un lien avec le club et d'aborder des sujets que nous n'avons pas forcément le temps et les moyens de travailler durant les séances : respiration, posture, régularité de l'effort, étirements, intérêt du gainage et renforcement musculaire. Le temps de mise en place nous a aussi donné l'occasion d'échanger différemment et davantage entre entraîneurs.

En ce qui me concerne, réaliser cette vidéo

fût une véritable épreuve, sans regret cependant grâce aux chaleureux retours de nos AaAmicaux athlètes.

Maud Bien. Même s'il n'est pas facile de se voir en vidéo.

Vincent Habitué à cette forme d'interaction dans un cadre professionnel, je n'ai pas rencontré de difficultés particulières à passer sur ce mode d'interaction avec un petit groupe d'athlètes.

2. Quelle était la principale difficulté ?

Olivier Pas de grosse difficulté, à part peut-être la place dans le salon assez limitée et les conditions matérielles : on a fait avec les moyens du bord. Et c'était quand même très bien, même si je n'aurai pas l'Oscar de la meilleure réalisation ou des meilleurs effets spéciaux.

Romain Au delà d'avoir à renouveler les exercices chaque semaine, la difficulté était de parvenir à garder un certain rythme dans l'enchaînement des mouvements, tout en prenant le temps de les expliquer... et tout ça seul face à la caméra.

Daniel J'ai fait 4 séances et ce que je voulais, c'était ne pas me répéter d'un cours à l'autre à part les basiques.

Auréli Concilier l'effort et les explications tout en veillant à ce que la séance soit à la portée de tous.

Maud Cela demande plus de temps de préparation que pour des séances de running ordinaires : chercher les exercices, les tester, les enchaîner avec cohérence... Avec le télétravail, l'école à la maison et les enfants en permanence à la maison c'était un peu plus compliqué ..

Vincent Le plus difficile est certainement de se renouveler toutes les semaines et d'offrir à toutes et tous une séance adaptée et plaisante.

Auréli Des séances pratiquées dans ma salle de sport et des conseils de formateurs FFA.

Maud Je me suis inspirée des séances de renforcements musculaires et conseils donnés par Sébastien Cornette de l'École de trail et par La Clinique du coureur (Blaise Dubois). Ce sont des grands adeptes du renforcement musculaire dédié à la course à pied.

Vincent Mon passé de VTTisme, la pratique que j'avais déjà du Home Trainer, la corrélation possible avec des séances de CàP, les plateformes high-tech dédiés ont été des sources d'inspiration pour ces séances du dimanche 17h....

3. Qu'est-ce qui vous a inspiré ?

Olivier Un peu un ensemble : tout d'abord, le focus sur la préparation physique a permis de mettre en pratique beaucoup d'exercices vu lors de mes formations FFA. Aussi, je me suis inspiré de vidéos de renforcement et me suis documenté sur certaines méthodes permettant d'organiser les exercices (méthode Tabata par exemple).

Romain La formation FFA et mon passé d'athlète aux côtés de mes entraîneurs précédents qui faisaient de la PPG une étape de l'entraînement au même titre que d'autres séances régulières. Je me suis également inspiré de certains athlètes qui partageaient certains ateliers régulièrement pendant le confinement, notamment Laurent Jalabert et Bob Tahri.

Daniel Déjà à la base tous les samedis matins lors de la chauffe nous faisons un peu de gym, le mercredi un peu de gainage en fin de séance. Et puis j'ai regardé beaucoup de vidéos pour les exercices avec le bâton et aussi pour des mouvements sans sauter pour pas déranger les voisins pour ceux qui vivent en appartement.

4. Est-ce que ça vous a donné des idées pour les entraînements classiques ?

Olivier Même si j'étais déjà convaincu que la préparation physique est indispensable au coureur pour progresser et se protéger, je n'en faisais personnellement que trop peu et n'en proposais pas assez aux athlètes de l'AAAL. Et pas forcément de la meilleure des manières. Les exercices de renforcement peuvent être ajoutés lors de séances plus classiques. Nous proposerons des séances dédiées, très adaptées en période hivernale, lorsqu'il fait froid et nuit. Dans son petit salon douillet, c'est plus agréable.

Romain J'ai appris à la reprise que ces entraînements à la maison ne remplacent pas la succession des séances passés ensemble... elle a été compliquée pour ma part. En revanche, j'ai confirmé l'intérêt de ce type de séance pour le développement musculaire, en complément des séances de fractionné ou spécifiques déjà réalisées ensemble.

Daniel Le fait que nous fassions pas mal de séances d'escaliers et des parcours vallonnés, nous travaillons déjà le renforcement musculaire.

Auréli Pratique des étirements, du gainage et du renforcement musculaire :

- possible en tous lieux même sur espace restreint et sans matériel (ou matériel improvisé);
- bénéfique même sur une courte durée si travail intensif et régulier;
- amélioration considérablement si réalisée pieds nus avec une attention particulière sur la respiration thoracique.

Maud Oui, je souhaiterais proposer de temps en temps des séances comprenant des exercices classiques de course mixés à des exercices de renforcement musculaire

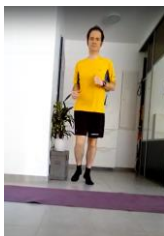
comme par exemple 6*500m avec récup' entre chaque 500m en faisant des squats. J'ai pleins d'idées !

Vincent J'ai appris que l'on pouvait maintenir ce lien social très important au sein de notre association au travers un écran et que la sueur n'avait rien de virtuelle sur ses séances. Je pense proposer ce type de séance croisée en période hivernale aux athlètes en préparation physique aux trails de printemps.

Par Stéphanie Havet-Laurent



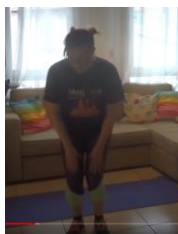
Vincent



Cyril



Romain



Sophie



mardi 19h

jeudi 19h

samedi 9h

dimanche 17h

Un grand merci à Marc pour cette super idée de coaching at home et aux coachs pour vos talents de youtubeurs ;)



Marc



Maud



Auréli



Olivier



Daniel

Toutes les vidéos sont accessibles en replay sur le site : www.aaalyon.fr/coaching-at-home/ avec le mot de passe habituel !

HEURE SUR PISTE *confinée*

« L'Heure sur Piste n'aura pas lieu », c'est le message que nous déposons, à contre-cœur, le 4 avril sur les réseaux sociaux.

Bon ok, ça n'a pas eu le même impact que l'annulation du marathon de Paris mais quand même, nous y avons pris goût à notre petit événement local qui sentait déjà le couscous et le thé à la menthe !

Babouches aux pieds, on décide de faire quand même quelque chose... Et si nous

proposions, à chacun d'entre nous, une heure de sport entre le vendredi 24 avril, jour de l'heure sur piste, jusqu'au dimanche soir inclus ?! Il suffit juste de poster une preuve de cette heure de course à pied, de vélo, de gainage, de natation, de corde à sauter... en utilisant le hashtag #hsp20 !

Résultats : 6390 participants* !

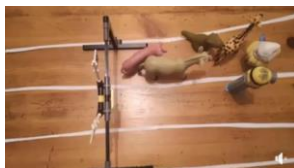
Ah non, en fait 42 mais on y était presque !! *selon la police

L'Amicalien #71 | Confinés 2020

Quelques perles ?



Damien se déguise pour courir l'heure dans son quartier !



Marc et ses enfants créent une animation avec des animaux qui tournent autour d'une piste !



Une savoyarde nous envoie une photo de la montagne « La savoyarde » à Montmélián. Elle s'est baladée une heure autour en l'honneur de notre heure sur piste !



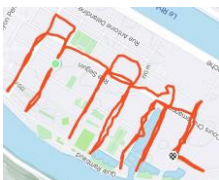
Serge mange un couscous pour faire honneur à notre thématique marocaine !



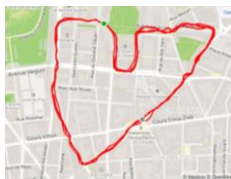
Roxane dessine HSP en courant !



Beaucoup nous ont envoyé des très jolis cercles, notamment Lionel à Balan !



Daniel B. dessine les lettres du club !



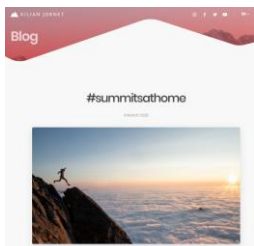
Anne P. fait une heure sur « cœur » pour remercier les participants !

Merci à tous les participants !

INITIATIVES MARQUANTES

Quelques initiatives qui nous ont permis de garder le lien avec notre sport même confinés...

- 1 Kilian Jornet met ses trois films (A fine line, Déjame vivre, et Langtang) en libre accès. De quoi voyager depuis chez soi !



- 2 Les parcours enfants de la FFA : un parcours par catégorie d'âge présenté en vidéo. (à faire et refaire à volonté!)



3 **Fondation du Souffle**
A VOS MARCHES PRETS PARTEZ!
JE M'INSCRIS MAINTENANT
3€

Les défis en ligne en restant confiné, pour la bonne cause (il paraît qu'il y en a qui ont fait plus de 5000 marches chez eux dans la semaine!)

5 **Marc-Edouard Piar**
jour 24 de l'HoHoHo! Mega Défi:
Le défi du jour est simple:
- Surges
- Pullées
- Pompes sur un bras
- Toasts Fok Gros
- Squats Bulgare
- Soudures Blancs
...renouvelés en exercices jusqu'à la fin.
...ment, au travers de ce calendrier, j'ai surtout voulu créer une communauté de membres du club qui en raison du contexte est...
...ont joué le jeu et je vous en remercie très chaleureusement.
...dédiées à Daniel, Bernardo de Oliveira, Sandra, Ramon, Caray
...membres qui ont été les plus assidus dans la lecture de mes publications.
...à vous décerner un prix spécial, à **Sofiane Chahar** qui au travers de ses commentaires m'a fait rire comme jamais. 🤔🤔🤔 Gros Gros Big Up
...je vais finir en vous souhaitant de très bonnes fêtes de fin d'année.
...Abusez de tous et surtout des bonnes choses ! (Sex, Drug and Rock'n Roll)
"I Wish It Was Christmas Today" Julian Casablancas
<https://youtu.be/7e5-469Mfpg>



4 **LE JEU DE L'OIE DU CORONA**
SUPERTRAINERS

A refaire après le confinement !

Le calendrier de l'Avent de Marc-Edouard sur AaAlteam !
Chaque jour un nouveau défi pour nos aaliens : triple bravo et merci Marc pour cette super initiative.

Interview !

Je voulais faire « Paris » mais...

Un petit groupe de 8 personnes prévoyait de faire le marathon de Paris. La préparation a été faite d'un bout à l'autre alors comment ne pas revenir sur cette jolie aventure, inachevée peut-être, mais n'y a-t-il pas de parfaite symphonie inachevée également ? Pour le fun, partons à l'envers de l'annonce de l'annulation jusqu'à la décision de participer au marathon ;)

Merci à Caroline Martinaud Picot, Sylvie et Charles Habault, Céline Méthivier et coach Daniel Pourret pour vos charmantes réponses !

Comment avez-vous appris l'annulation et comment l'avez-vous vécu ?

Caroline Quand j'ai vu le nombre de notifications sur mon téléphone en rentrant d'une super soirée sushi avec mon fiston, j'ai tout de suite compris. Cela nous pendait au nez depuis l'annulation du semi marathon. Avec le recul et tout ce qu'on a vécu depuis, cela peut sembler futile, mais sur le moment j'ai juste eu envie de pleurer... de frustration.

Sylvie et Charles 15 jours avant le confinement, le ciel commençait à s'obscurcir. Les nouvelles d'Italie étaient mauvaises et nous pressentions que le semi d'Ozon devenait notre objectif ultime. La prépa était quasiment terminée et le plus dur était fait. On attaquait la récup avant de l'avoir couru...

Céline A vrai dire on s'en doutait. Une fois que le semi a été annulé, il y avait peu de chance que le marathon soit maintenu. On avait créé un groupe WhatsApp "Objectif Marathon" et le mercredi ou jeudi on s'est envoyé des messages pour se dire que la nouvelle était tombée, que c'était fini et pour être honnête, je ne pense pas que le marathon aura lieu en Octobre.

Comme je m'y étais préparée je ne l'ai pas trop mal vécu. Je me suis dit « tout ça pour ça » mais en fait j'ai vite réalisé que « ok je n'allais pas faire mon marathon mais quand j'avais gagné bien plus ! » : des vraies amitiés, des soutiens de dingue, une solidarité sans bornes, bref c'était une aventure humaine qui me tient à cœur. Je ne regrette aucun des réveils de Janvier à Mars et cela... tous mes week-ends !

Daniel Dans nos têtes, on s'y était préparé depuis quelques jours. Je fus surpris du report en octobre.

J'étais déçu pour le groupe. Et tout particulièrement pour Caroline, Céline et Frédéric car c'était leur premier.

Aviez-vous déjà tout réservé pour le jour J ?

Caroline Nous étions parés, Fausto et Céline nous avaient tout concocté comme des chefs, TGV et appart hôtel, au gré des arrivées et départs souhaités par chacun et même la répartition des chambres était calée. Pour les repas, on allait voir sur place et on aurait mangé ensemble c'est sûr !

Sylvie et Charles Tout avait été anticipé par la « commission festivités » de Parilly. Certains accompagnants avaient prévu la finale de la coupe de la Ligue entre Lyon et le PSG la veille. D'autres allaient au théâtre. Un repas commun à glucides lents était au programme.

Céline Fausto s'est occupé des Appart hôtel car nous voulions rester tous ensemble. Il y en a même qui montaient pour seulement nous soutenir !



Suite de l'interview « Je voulais faire « Paris » mais... »

Cela nous permettait aussi de pouvoir se préparer ensemble et de se rassurer les uns, les autres.

Pour le transport, Caro m'avait dit que la résa des trains n'allait pas tarder donc j'ai guetté l'ouverture et à 6h30 du mat, je faisais les réservations devant mon petit déjeuner pour tout le monde !

Daniel Pour le train et l'hôtel, tout était réservé. Pour les resto, nous nous serions organisés sur place car nous n'arrivions pas tous au même moment.

Racontez-nous votre préparation ?

Caroline La préparation était un défi pour moi, mon corps allait-il suivre, encaisser ? Elle s'est finalement super bien passée, graduellement mon corps à suivi, c'est sans doute ce qui m'a motivée pour continuer et puis l'envie d'arriver le jour j le mieux préparée pour le vivre du mieux possible.

L'émulation du groupe, les encouragements, le soutien, tous les conseils des copains y ont été aussi pour beaucoup.

Sylvie et Charles Nous suivions à la lettre le plan de Daniel depuis le 4 janvier. Trois séances par semaine pour un objectif entre 4h et 4h15. Quelques douleurs diverses commençaient à apparaître et nous avons du abandonner à contre cœur la course du samedi matin.

Céline J'avais, j'ai, une confiance aveugle en Daniel. Je lui ai demandé ce qu'il en pensait. Il m'a dit si tu le sens vas-y ! Je sais que j'ai le mental, et quand je me fixe un objectif j'y vais franchement ! Il ne me manquait plus qu'un plan d'entraînement que Daniel nous a préparé. Du coup, en concertation avec mon mari, car une prépa marathon c'est contraignant, je me suis lancée.

Au début, nous devions le faire qu'avec Caroline. Et puis on en discute lors d'un entraînement à Gerland et là Fausto me dit « je veux bien être ton lièvre !! » Je n'y croyais pas car, entre Fausto et moi, c'est un peu comme le lièvre et la tortue ! Je ne pouvais pas penser une seconde que quelqu'un se sacrifie pour m'accompagner !

J'ai trouvé ça super touchant et je me devais d'être à la hauteur ! Ensuite faut croire que notre enthousiasme de Caro, Fausto à moi a fait boule de neige car on s'est retrouvé toute une bande à préparer le marathon !

Et, à partir de là, on se devait d'aller aux entraînements, on se motivait, on s'encourageait et du coup l'entraînement était "presque" une partie de plaisir !

Le premier mois a été difficile car j'étais très fatiguée. L'avantage c'est que je n'étais pas seule et du coup ça motive ! Et on comprend que nos coups de mou en fait ils sont normaux ! L'avoir préparé à plusieurs m'a permis de me rassurer et de voir que je n'étais pas seule dans cette galère :-)

Ensuite j'avoue que j'ai suivi le plan sans me poser de questions ! Faut courir 3 fois par semaine et bien je cours 3 fois. Faut faire 26km et bien je fais 26km ! Mais à plusieurs c'est plus facile surtout quand mon lièvre me faisait la conversation !

Daniel Du point de vue de l'entraîneur : « très bien ». Il y avait de l'émulation et de l'envie. Le groupe WhatsApp qui s'est créé a apporté une motivation supplémentaire. Nous étions partis sur 3 jours d'entraînement. Les sorties longues furent une découverte pour certains. A la distribution du plan, j'ai senti une certaine angoisse qui s'est vite effacée par le fait que nous étions plusieurs. Dans l'ensemble les sorties se sont bien passées, la motivation était là. Nous avons eu une bonne météo.

Je remercie d'ailleurs tous ceux qui nous ont accompagnés, encouragés en courant et à vélo. Cela aide des fois à ne pas perdre le moral, pas vrai Céline ?

Quel moment de préparation avez-vous préféré ?

Caroline Sans hésitation : nos sorties longues à Miribel, au petit matin, c'était magique et même la météo était avec nous.

Interview « Je voulais faire « Paris » mais... » suite

Sylvie et Charles Les sorties longues du dimanche d'abord à Parilly et Bron puis à Miribel pour changer un peu. Toujours en groupe soudé avec de bons ravitos.

Céline Mon plus beau souvenir, c'est quand Fausto et moi faisons notre entraînement des 26km à Parilly, le vendredi car je n'étais pas dispo le dimanche. On a papoté tout le temps, je n'ai pas vu le temps passé et même quand c'était dur sur la fin je n'ai rien lâché ! Merci Fausto et oui je suis capable de courir 26 km !

Daniel Il y en a eu tellement, mais je dirais la course de préparation à Ozon. Beaucoup de sourire, les temps bien respectés, podiums et bouquets pour certains.

Quel moment n'est pas un grand moment ?

Caroline Le premier 15km début janvier, le marathon me semblait alors hors d'atteinte.

Sylvie et Charles Sylvie a du lutter contre une périostite tibiale récalcitrante avec l'aide de son kiné bienveillant, du podologue, de strapping : une vraie équipe de choc !

Céline Mon Dieu quand j'y repense j'en ai encore des frissons ! C'était la sortie des 28km à Miribel avec 10km en allure spécifique. J'étais parti 1 semaine en déplacement au Brésil et ensuite j'avais enchaîné sur 1 semaine de vacances au ski. Je suis revenue courir le samedi et le dimanche. Et le dimanche, plus de jambe, rien. Un calvaire. A partir du 12ème j'en ai bavé. Je me suis dit « je ne vais pas pouvoir y arriver. Le marathon c'est mort. ». Fausto me dit « si on ne finit pas, c'est pas grave » mais je voulais finir sauf que c'était pas possible. Daniel est venu me chercher avec un vélo et j'ai fini les 3 derniers kilomètres sur le vélo ! J'étais en colère contre moi mais heureuse que Fausto m'ait soutenue jusqu'au bout, que Daniel soit venu me récupérer et que toute la troupe m'attende inquiète au parking, avec des « tucs » bien évidemment !

Je suis rentrée chez moi, j'avais envie de

vomir, je me suis traînée jusqu'au lit et je n'ai pas pu bouger pendant 1h, je me suis traînée ensuite dans un bain. J'étais vraiment mal ! Et je me suis dit « Mais pourquoi je m'inflige ça ! »

Daniel Moi j'appréhendais les dimanches avec plus de 25km, j'étais pas très en forme, fallait pas trop que je le montre et rester en même temps positif.

Une anecdote à raconter ?

Caroline Les tucs qui, me semble-t-il, nous ont accompagnés tout du long et en particulier l'excellent ravito d'Alain.

Sylvie et Charles Le mois de janvier a été riche en galette des rois et tous les entraînements se terminaient avec la table de Daniel posée sur la pelouse pour l'apéro galette.

Céline Le coup des tucs est une blague qui ne nous lâche plus ! C'était LE conseil de Daniel pour que je réussisse mon semi de Toulouse ! Conseil qu'il prodigue sans l'avoir testé avant ! Et ça restera gravé dans ma mémoire. Quand je lui dis « t'es sûr pour les tucs car c'était horrible, j'en ai pris un en courant, comme tu me l'avais dit, mais ensuite impossible d'avaler, c'est resté coincé dans la gorge et j'ai été obligé de m'arrêter pour boire ». Et là Daniel me dit « bin en fait j'avais jamais essayé ! »

Daniel Quand Fausto s'est plaint qu'il avait mal au cou après sa première sortie longue avec Céline.

On lui a juste suggéré de changer de côté tous les 5 km lors des prochaines.



Comment aviez-vous décidé de participer ?

Caroline La magie de l'AAAL ! Quand on vous a vus sur fb tous l'an passé avec vos rêves vos beaux sourires ça a allumé une leur de folie et il a suffi qu'on la partage avec Céline et que lui tombe dessus la promotion fête des mères pour que ça devienne réalité. Et puis ça a fait boule de neige et on s'est retrouvé avec ce super petit groupe « objectif marathon ».

Sylvie et Charles Étions-nous encore capables de courir un marathon ? Charles a bénéficié d'un dossard offert gracieusement par Emmanuel et l'émulation du groupe de Parilly nous a conduit en pente douce jusqu'à l'inscription.

Céline Je vous ai suivi l'année dernière sur le marathon de Paris. Les photos de Yamina et des autres, c'était magique ! Voir vos sourires, l'ambiance, la météo, je me suis dit c'est pour moi ! Il faut que je le fasse ! Et puis à ce moment j'étais au top de ma forme physique ! Mais hors de question de

le faire seule ! Du coup j'ai entraîné Caro dans mon délire. Il ne m'a pas fallu longtemps pour la convaincre ! Et ensuite une chose en entraînant une autre nous nous sommes retrouvés beaucoup plus nombreux au grand désespoir de Fausto qui pensait monter à Paris seul avec 2 filles :-)

Daniel Au départ, je devais y aller que pour encourager. Puis l'idée a commencé à germer dans ma tête « ...et si je le faisais encore une fois ? ».

Les circonstances ont fait que la question ne s'est pas posée très longtemps. Frédéric, qui était déjà inscrit, a gagné un dossard au remerciement du Run in Lyon et me l'a proposé. De simple accompagnant, je passais coureur !

Elles devaient être deux, nous avons commencé la préparation à 10 et finalement nous aurions été 8 à courir. En tout, nous aurions été 18 personnes. Pour finir, ce fût une belle aventure entre des novices et des expérimentés du marathon.



L'ATHLÉ, UN SPORT GLOBAL

Le renforcement musculaire a été de mise en 2020, revenons sur les bienfaits de ces exercices fondamentaux en course à pied !

Le renforcement musculaire est une suite d'exercices visant à faire travailler un groupe de muscles définis.

Les exercices peuvent être réalisés à l'aide de machine ou accessoires mais aussi principalement avec le poids du corps.

Ils peuvent donc être pratiqués n'importe où, n'importe quand.

Les sessions peuvent durer 20 minutes à 1 heure ou plus pour les ténérables.

Les bénéfices

Ajouter des sessions de renforcement musculaire à son entraînement permet de :

- Limiter les blessures

Certaines chaînes musculaires peuvent avoir des faiblesses et entraîner des déséquilibres.

Le corps va compenser ses faiblesses mais à terme cela provoque des blessures.

A l'aide de son Médecin, kiné ou ostéopathe, il est important d'identifier les parties du corps à renforcer.

- Améliorer la tonicité du corps

Les chaînes musculaires sont renforcées et permet une meilleure posture au quotidien (abdominaux, bassins, ...)

- Améliorer sa foulée

Des exercices tels que les montées de genoux, talons-fesses ... ou travail d'équilibre permettent de faire du travail de pied.

- Améliorer sa résistance à l'effort

Un muscle plus fort est plus résistant à l'effort et permettra de maintenir une allure élevée plus longtemps

- Améliorer son placement

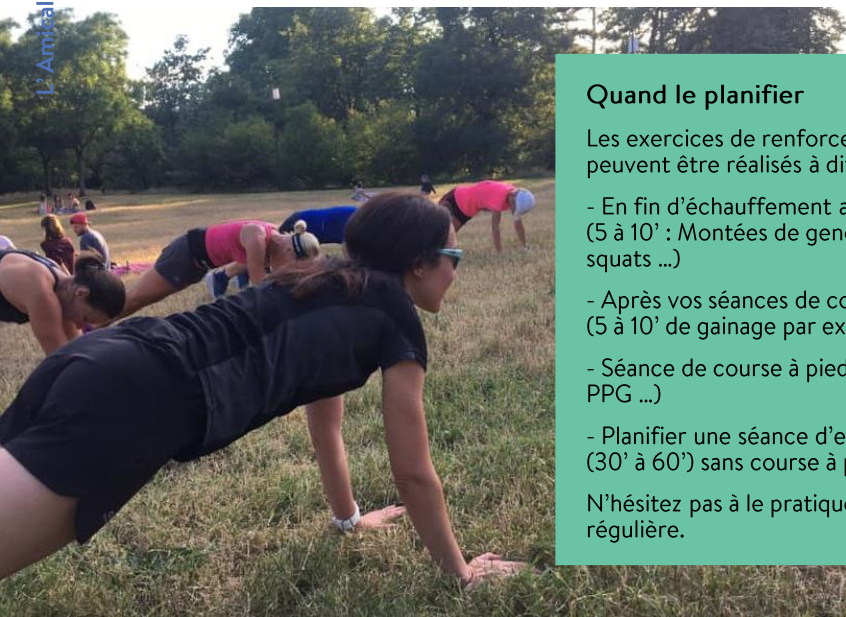
Renforcer la sangle abdominale, les bras, fessiers et autres permet d'être plus droit et de maintenir sa position sur la durée.

Quand le planifier

Les exercices de renforcement musculaire peuvent être réalisés à différents moments :

- En fin d'échauffement avant votre séance (5 à 10' : Montées de genoux, talons-fesses, squats ...)
- Après vos séances de course à pied ou autre (5 à 10' de gainage par exemple)
- Séance de course à pied dédiée (Escaliers, PPG ...)
- Planifier une séance d'entraînement dédiée (30' à 60') sans course à pied

N'hésitez pas à le pratiquer de manière régulière.



Exemples d'exercice

- Gainage dynamique (Série de 5' à 8')
 - Planche coudée
 - Planche latérale
 - Planche sur les mains
 - Demi Pont
- Gammes
 - Talons fesses
- Montée de genoux
- Greffé
- Equilibre
 - Cloche Pied
 - Maintien sur une jambe
 - ...
- Renforcement des jambes
 - Squats
 - Burpees
 - Chaise
 - Fentes
 - ...
- Renforcement des bras
 - Travail avec des altères
 - ...



PLANCHE



PLANCHE CÔTÉ



PLANCHE DOS



CYCLISTE



SQUAT



BURPEES



FENTE



LE PONT



POMPE



SIT UP



DIPS



ALPINISTE



LEVÉE DE JAMBES



RAMEUR



LA CHAISE



CRUNCH



Les exercices sont multiples et vous pouvez en trouver un grand nombre sur internet ou dans vos plans d'entraînement.

- Il y a aussi des enchaînements d'exercice faisant plus ou moins travailler le cardio (Méthode Tabata par exemple)

Liens utiles :

- <https://fr.runningheroes.com/fr/blog/renforcement-musculaire-marathon>
- <https://www.running-addict.fr/conseil-running/renforcement-musculaire-en-course-a-pied-5-methodes/>
- <https://conseilspport.decathlon.fr/la-methode-tabata-en-5-points>
- <https://frequence-running.com/blog/circuit-training-renforcement-musculaire-complet-sans-materiel/>

Alternatives

Le YOGA permet également de travailler ses chaînes musculaires.

Plusieurs formes de YOGA permettent de travailler de différentes manières :

- YIN YOGA : Basé sur les étirements dans la durée, permet de gagner en souplesse si pratiqué régulièrement

- VINYASA : Renforce les muscles profonds, allonge les muscles et améliore la souplesse

- etc.

La pratique du YOGA étant une discipline à part entière, il vaut mieux se rapprocher de professionnels dans ce domaine ou à minima se renseigner sur internet.

CONCLUSION

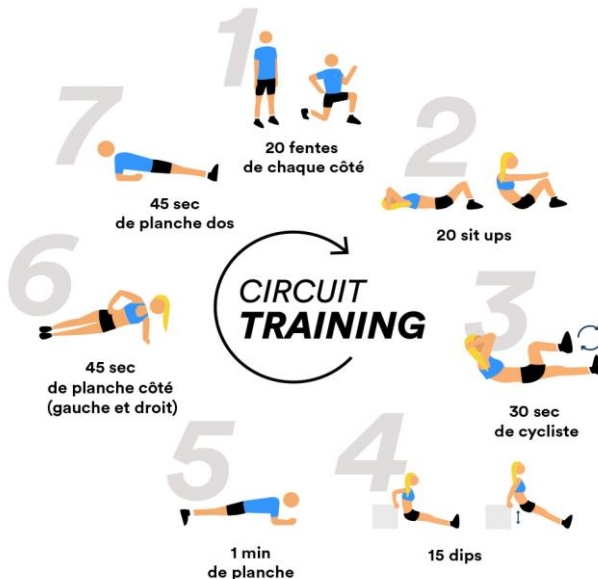
Le renforcement musculaire est essentiel dans la pratique de la course à pied et plus particulièrement pour éviter les blessures.

Différents exercices sont possibles et différentes manières de les pratiquer, c'est donc tout un monde qui s'offre à vous.

Peu de temps est nécessaire pour les réaliser et à force de pratique régulière, l'efficacité des exercices se fera ressentir.

Les bienfaits se verront au niveau de la course à pied mais aussi dans votre vie de tous les jours.

Alors n'hésitez plus et ajoutez le à votre routine !



COURSE NOCTURNE

L'HEURE SUR PISTE

VENDREDI 23 AVRIL 2021 - 19H

AU STADE DU RHONE A LYON



THÉMATIQUE MAROCAINE !

couscous
thé à la
menthe

Inscriptions sur
www.heuresurpiste.fr

ADA
LYON

SOIRÉES THÉMATIQUES

Apporter du contenu théorique, en plus de nos entraînements sportifs, voici le but des soirées thématiques proposées par l'AAAL.



5 soirées ont déjà eu lieu, toutes adaptées à la course à pied et animées par des professionnels : soirée sur la gestion du mental avec l'intervention d'une sophrologue, soirée sur l'hydratation du coureur animée par un diététicien, soirée « yoga & run » animée par un professeur de yoga (que nous connaissons plutôt bien!), soirée sur l'alimentation animée par un naturopathe puis une autre sur la même thématique mais vu par le même diététicien qui était venu une première fois.

Ces soirées remportent systématiquement votre adhésion puisque vous êtes entre 50 et 100 à vous déplacer à

l'institut Carrel et/ou à écouter via l'intermédiaire de votre ordinateur puisque nous avons du nous rapatrier sur le digital pour 2 d'entre elles.

Les supports et parfois les replays sont disponibles sur le site avec le mot de passe habituel :

www.aaalyon.fr/soirees-thematiques

Merci à la commission « Soirées thématiques et partenariats » pour l'organisation de ces événements.

Revenons sur quelques-unes d'entre elles !

LA NATUROPATHIE

CONFÉRENCE DU 28 SEPTEMBRE 2020 – INSTITUT CARREL

Ameline Chhina, naturopathe, nous a fait l'honneur d'une intervention auprès des adhérents en adaptant son discours au coureur de course à pied. Elle revient sur cette soirée.

L'alimentation a un rôle clé dans la santé de tout individu et davantage encore dans celle du sportif. Elle permet en effet d'augmenter les performances, la récupération et de limiter le risque de blessure.

Points clés de la conférence :

L'équilibre Acido-Basique : une notion fondamentale

Certains aliments sont acidifiants pour l'organisme, d'autres sont au contraire alcalinisants. Lorsque la balance penche régulièrement du côté acide, certains troubles peuvent s'installer comme la diminution de la masse osseuse, le risque accru de problèmes rénaux, l'augmentation de la résistance à l'insuline, le risque de maladies cardio-vasculaires, etc. Il est donc très important et d'autant plus pour le sportif d'augmenter la quantité d'apports alcalinisants dans son alimentation.

Les clés d'une alimentation saine :

- Des aliments vivants, bruts et colorés (sans pesticides, non transformés et variés)
- La mastication et la frugalité

- Des aliments riches en oméga 3, en vitamines, en minéraux

Zoom sur deux mythes de l'alimentation sportive :

- « Les pâtes avant un effort » : Nous avons pu voir lors de la conférence que ce n'est pas la formule la plus appropriée pour augmenter les performances. Privilégiez plutôt des légumes et du riz la veille d'une compétition.
- « Les protéines » : Nous avons tendance à consommer une trop grande quantité de protéines par jour, ce qui peut être bien plus néfaste que bénéfique. Il est intéressant de diminuer sa quantité de protéines et de penser à remplacer de temps en temps les protéines animales par des protéines végétales. Celles-ci sont bien moins acidifiantes pour l'organisme.

Partage de recettes faciles à reproduire chez soi :

www.aalyon.fr/Documents/2020/recettes_naturopathie.pdf

A propos :

Ameline Chhina, Naturopathe, Éducatrice de santé et Praticienne Total RESET. D'origine indienne, j'ai grandi dans une culture où le corps et l'esprit ne font qu'un. Grâce à mes formations et mon chemin de vie personnel j'ai pu étudier le fonctionnement corporel, mental et émotionnel de l'être humain. Ce qui m'a permis de construire des outils solides pour entretenir une santé optimale et une vie épanouie.

Aujourd'hui, en cabinet (à 5 min de Villefranche-sur-Saône et 30 min de Lyon), j'accompagne les personnes sur la voie de la santé et dans la compréhension de leur corps, de leurs émotions et de leurs besoins profonds. J'utilise pour cela plusieurs outils que je vous laisse découvrir sur mon site internet www.ameline-naturopathe.fr. Je suis également présente sur Facebook et Instagram.



L'HYDRATATION DU SPORTIF

CONFÉRENCE DU 2 MARS 2020 – INSTITUT CARREL

Thomas SABOT, diététicien et spécialisé dans la nutrition du sportif, revient sur son intervention auprès des adhérents.

L'hydratation du sportif, un aspect trop souvent sous-estimé par les athlètes dans leur préparation et leur récupération. Le savez-vous ? 75% des français ne boivent pas suffisamment d'eau.

Pourtant, une perte de 2% des réserves hydriques, principalement par la respiration et la transpiration, occasionne une perte de 20% des performances physiques et cognitives.

De plus, le facteur déshydratation est responsable de bon nombre de blessures : tendinites, claquages, blessures articulaires...

A retenir principalement :

- Un athlète doit boire minimum 1,5L d'eau par jour, ainsi qu'un demi-litre supplémentaire par heure d'activité sportive (varie en fonction du sexe, du gabarit, de l'intensité de l'activité, du climat...)
- Contrairement à ce que l'on peut entendre à chaque compétition, la bière n'est absolument pas une bonne boisson de récupération ! L'alcool, même présent en faible quantité, déshydrate encore plus l'organisme, et handicape considérablement la récupération musculaire.
- Ne pas confondre les boissons énergétiques (isotoniques, validées pour les besoins hydriques, énergétiques, et minéraux du sportif) et les boissons énergisantes (hypertoniques, excitantes cardiaques, extrêmement dangereuses pour la santé cardio-vasculaire)

Intervenant

(football) pour la 8ème saison consécutive.

Installé en libéral à 50min de Lyon dans la Loire avec une patientèle de sportifs de tous niveaux, et de non-sportifs (traitement du surpoids, obésité, pathologies cardio-vasculaires, diabète, dénutrition...), consulte sur RDV.

Intervenant et conférencier pour divers clubs et organismes (associations, entreprises, relais assistantes maternelles, centres de formation, ligues, fédérations, districts...)



Thomas SABOT, diététicien diplômé depuis 2013, spécialisé dans la nutrition du sportif depuis 2014.

Passionné de sport depuis l'enfance, en pratique régulièrement depuis l'âge de 5 ans (une dizaine de sports différents en association).

Passé par le RC Toulon Rugby (diététicien en charge du groupe espoir et du groupe pro top 14), à présent diététicien de toute la section féminine de l'AS Saint-Etienne

L'ALIMENTATION DU SPORTIF

WEBCONFÉRENCE DU 16 NOVEMBRE 2020

Thomas SABOT (encore lui!) revient sur sa webconférence sur le sujet de l'alimentation adaptée aux coureurs !

L'alimentation de tous les jours diffère de celle que l'on doit observer en vue d'une compétition. Les enjeux ne sont pas les mêmes (objectif de performance, bon chrono ou tout simplement finir le parcours en un seul morceau), et les spécificités sont différentes en fonction du timing (préparation, temps de course, récupération).

Les idées reçues sont très nombreuses, on écoute les témoignages personnels des autres coureurs, et les rumeurs sont persistantes sur la ligne de départ ou d'arrivée (Encore une fois, la bière n'est PAS une bonne boisson de récupération !).

A retenir principalement :

- Les 3 jours précédant une course :
 - Augmentez vos parts de féculents (à chaque repas)
 - Maintenez une part raisonnable de viande ou de poisson à chaque repas



Intervenant : Thomas SABOT, diététicien diplômé depuis 2013, spécialisé dans la nutrition du sportif depuis 2014.

PORTRAIT PLUS DÉTAILLÉ PAGE PRÉCÉDENTE.



- Hydratez-vous tout au long de la journée
- Ne mangez pas trop gras, utilisez exclusivement des huiles végétales pour les cuissons ou les assaisonnements
- Pendant une course : ne jamais utiliser des produits/boissons que l'on n'a pas testés au préalable en situation d'entraînement.
- Ne pas négliger les apports en eau (cf intervention du mois de mars 2020), qui participe activement au métabolisme des aliments, en vue de créer de l'énergie disponible pour l'organisme pendant l'effort.

Merci Thomas pour la qualité de tes interventions et pour ces 2 synthèses pour notre amicalien !

YOGA DU COUREUR

Interview !



Lundi 4 mai 2020, à 19h, il fallait être prêt derrière son écran pour découvrir ou redécouvrir le yoga. Pauline Launay intervenait pour une séance en direct dédiée aux adhérents de l'AAAL et surtout aux coureurs de course à pied ! 1h où les biscotos ont travaillé pour devenir dur comme fer ;)

Merci Pauline pour cette intervention qui nous a donné l'idée de ce petit interview !

Egalement merci d'avoir accepté de nous répondre et pour la qualité de tes réponses.

Peux-tu te présenter STP ?

Je m'appelle Pauline Launay, je suis originaire de Haute-Savoie, j'enseigne le Yoga Vinyasa à Lyon depuis 2016. Je propose une approche dynamique et sportive du yoga pour mettre le corps en mouvement tout en restant à l'écoute de soi. Toujours attirée par différentes pratiques sportives (course à pied, trail, danse, yoga aérien), j'invite mes élèves à garder un œil curieux sur les possibilités de leur corps et à se découvrir par le mouvement.

Intimement persuadée des bienfaits du yoga et de sa complémentarité avec d'autres disciplines sportives, je propose des ateliers « yoga pour coureurs ».

Qu'est-ce qui t'a poussée à te lancer dans cette nouvelle profession ?

C'est d'abord et surtout l'envie de développer ma pratique personnelle qui m'a amenée vers ma première formation. J'avais envie de m'autonomiser, de bénéficier de conseils plus précis et d'approfondir ma compréhension du fonctionnement du corps humain. Donc à l'origine, je ne pensais même pas devenir prof un jour 😊

Et puis, les mises en pratique et les exercices consistant à créer des cours et à les donner aux autres participants de la formation m'ont donné le goût d'enseigner. Une fois le pied mis à l'étrier, il a suffi que quelques ami.e.s acceptent de jouer les cobayes (merci les filles !) pour que je m'autorise à prendre la place du professeur.

Aujourd'hui, je fais une très grande différence entre ma pratique personnelle et l'enseignement. Ce sont deux facettes très différentes et complémentaires de mon rapport au yoga. Enseigner, transmettre, c'est un rapport aux autres, une attention particulière et de l'énergie, du temps dédié aux personnes qui viennent en cours. Pratiquer pour soi, c'est s'accorder du temps, de l'attention, se nourrir et je pense que c'est essentiel. C'est un peu comme nos coachs : lorsqu'ils encadrent une séance, ils sont dans un rapport différent à l'exercice, ils sont là pour nous ! Et ce n'est pas toujours facile de doser entre l'envie de faire pour soi et le désir d'être présent pour l'autre.

Comment as-tu découvert le yoga ?

Ma rencontre avec le yoga remonte à toute jeune, ma mère était prof de Hatha Yoga quand je suis née. J'ai donc souvenir de séances avec les enfants des copains de la famille où ma mère nous faisait pratiquer des postures aux noms d'animaux : «poisson», «tortue», «éléphant»... C'était très imagé et plutôt ludique. Mais ce serait mentir que de dire que cela m'intéressait à cette époque. Je regardais souvent ailleurs quand il s'agissait de se concentrer plus de deux minutes...

Ensuite, j'ai pratiqué plein d'autres sports et disciplines. Et la rencontre avec MON yoga s'est faite à Barcelone. Jusqu'à ce moment-là, le yoga était pour moi une pratique très calme et douce, qui me servait à gérer le stress en me posant, en respirant. Et j'ai découvert le vinyasa, un yoga en mouvement, presque chorégraphié, très physique, fun et acrobatique ! J'ai accroché tout de suite.

Qu'est-ce qui t'attire le plus dans cette discipline ? Que t'apporte-t-elle ?

Le yoga est une discipline tellement variée et large qu'il est impossible d'en faire le tour. Selon les profs, les jours ou les postures, c'est toujours une expérience nouvelle et un rapport à mon corps différent.

Des fois, ma pratique est intense, très physique et parfois bien plus douce, plus subtile, en lien très fort avec la respiration, la visualisation et la relaxation.

Quelle que soit ma pratique, je ressors toujours de mes séances avec une sensation agréable de calme à l'intérieur et ça, c'est magique !

En tant que coureuse, que t'a-t-il apporté ?

Lorsque je me suis mise à m'entraîner en course à pied avec des objectifs, mon corps m'a gentiment fait savoir par des douleurs de ci, de là, que je ne pouvais pas faire «que» courir. Ou en tout cas, que si je souhaitais courir autant, il allait me falloir «compenser» et adoucir les contraintes musculaires imposées par la course. Alors je me suis mise à alterner et à me servir de ma pratique de yoga pour récupérer, étirer, renforcer ou allonger tout ce qui en avait besoin. Et ça marche encore !

D'ailleurs, je suis tellement convaincue de la complémentarité de ces deux disciplines, que je développe des ateliers destinés aux coureurs.

Quelle est ta posture préférée ?

J'adore les équilibres : sur les pieds, sur les mains, les avant-bras, tout y passe ! Impossible d'avoir la tête ailleurs lorsque l'on cherche l'équilibre, tout le corps et l'esprit doivent être là, maintenant, sinon on tombe.



Si tu devais rester 1h27'14" dans une position, ce serait laquelle ?

Savasana ! La posture du cadavre (ouais je sais ce n'est pas vendeur en français...), c'est simplement la posture de relaxation, sur le dos pendant laquelle on ne FAIT RIEN ! On est juste là, à respirer, laisser le corps se détendre et profiter des bienfaits des postures précédentes.

A qui conseillerais-tu le yoga ?

A ceux qui sont curieux. Souvent on entend « si tu as des soucis », « mal au dos », va faire du yoga. Mouais... Faites-en si vous en avez envie 😊 C'est comme tout, certains aiment, d'autres pas !

Un livre à nous conseiller ou un auteur ?

Une émission radio de France Culture propose en podcast une série documentaire qui s'appelle « Le Yoga et moi » en quatre volets. Ça tord le cou à pas mal d'idées reçues sur les origines du yoga et sur ses évolutions J'ai trouvé ça passionnant ! www.franceculture.fr/emissions/series/le-yoga-et-moi

Et un site bientôt disponible et vachement sympa 😊 : www.mouvementyoga.fr

Y a-t-il d'autres disciplines proches du yoga ? La méditation est-elle par exemple une "ressource" du yoga ? L'hypnose ?

Dans les textes anciens (les Yoga Sutra), le yoga n'est pas juste l'exécution de postures avec le corps, c'est plus vaste qu'une simple gymnastique : il y a des préceptes philosophiques qui concernent le rapport à soi-même, le rapport aux autres, au monde. Puis, il y a les autres piliers du yoga qui font référence à la concentration, la respiration, la méditation (cf texte ci-joint). Finalement, la pratique physique des asanas (postures en sanskrit), n'est qu'une toute petite partie de ce qu'est le yoga 😊



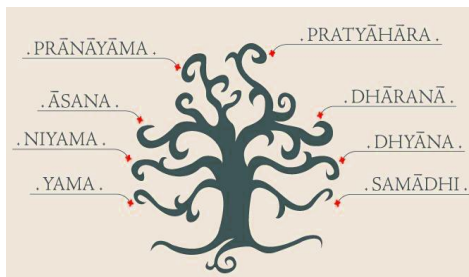
Sa formation

2015-2016 : Première formation de 200h en Asthanga-Vinyasa auprès de Maxime Gamart, Asvattha Yoga Sa Su.

2019 : Seconde formation de 200h en Yoga Vinyasa certifiée RYT auprès de Sydney Martinie, Zenspace Yoga.

LES 8 PILIERS DU YOGA

Les 5 premiers membres sont dits externes car ils concernent la vie sociale, le corps physique, la respiration et la dimension spirituelle. Les 3 derniers membres dits internes développent plus spécifiquement la sphère spirituelle.



Yamas : règles sociales ou la relation avec l'environnement social

1. Ahimsa : la non-violence (ne pas être violent)
2. Satya : la vérité (être authentique)
3. Asteya : ne pas voler (ne pas prendre des choses qui ne me sont pas données)
4. Brahmacharya : l'abstinence (s'éloigner de ce qui peut trop me distraire)
5. Aparigraha : non-possessivité (ne pas être avide, ne pas prendre plus que ce dont j'ai besoin)

Niyamas : règles personnelles ou attitude vis à vis de soi

1. Saucha : la pureté du corps (être propre et ordonné)
2. Santosa : le contentement (se contenter, reconnaître ce qu'il y a de bien dans notre vie)
3. Tapas : le travail (cultiver l'effort)
4. Svadhyaya : l'étude (apprendre sur soi-même, se connaître soi-même)
5. Ishvara pranidhana : le lâcher prise (s'en remettre à l'univers ou reconnaître qu'on ne peut pas tout contrôler)

Asanas : postures

La posture mobilise les différents plans physique, émotionnel, mental, spirituel et vise l'harmonisation de tous ces plans. C'est le pilier le plus connu du yoga dans nos sociétés, le plus valorisé.

Pranayama : contrôle ou régulation du souffle

Facilitée par la pratique des postures (assouplissement, conscience du corps), la régulation du souffle améliore grandement l'homéostasie (= l'équilibre) générale de l'individu et sa capacité de concentration mentale.

Pratyahara : retrait des sens pour mieux canaliser et unifier le mental

Nos 5 sens sont constamment attirés par le monde extérieur (les sons, les objets...) à un point tel, que nous pouvons nous décentrer. Pour la plupart d'entre nous, les contraintes sociales font que nous n'avons plus le temps de faire une pause et que nous nous oublions.

Dharana : concentration

Ici le yogi concentre sa conscience sur un objet externe (image, une pierre, un mandala, un son) ou interne (le souffle, une image mentale, la récitation muette d'un mantra, les bruits du corps, la vision de l'espace avec les yeux fermés). Pendant la concentration, l'esprit n'a de cesse de se focaliser sur l'objet choisi et engendre un flux d'images et de sensations qui ne concernent que lui. Cette concentration exclusive nous fait perdre la perception de toute autre sensation, d'abord durant quelques secondes, puis pendant la durée totale de la séance.

Dhyana : méditation

Après avoir réussi à se concentrer sur une seule chose, on peut passer à l'étape suivante : méditer ! La méditation laisse le flot des pensées couler, sans que l'esprit ne s'attache à une pensée en particulier.

Samadhi : attention absolue ou l'état d'unité

C'est l'étape « ultime » du yoga, quand on se sent uni avec le tout, connecté avec l'univers en général !

LA STATION DE TRAIL® DU HAUT BUGEY

On a testé pour vous !



HAUT BUGEY MONTAGNES DU JURA

Stéphanie Havet-Laurent a découvert la Station de trail du Haut Bugey à l'occasion du déconfinement. Elle présente l'avantage d'être à moins de 100 kilomètres de Lyon !
Stéphanie raconte.

Stéphanie La journée a commencé par une balade en famille entre Le Port et Nantua, à une allure qui devait friser les 17 minutes au kilomètre. Puis, je me suis échappée le temps du goûter familial pour faire le kilomètre vertical.

Le départ du parcours se trouve à quelques centaines de mètres de l'office du tourisme, où il est facile de se garer et de récupérer, pour les adeptes du plan papier, une version écrite de la trace, moyennant quelques centimes. L'accès au parcours se fait par un large chemin de randonnée en forêt.

De là on peut s'échauffer sur plusieurs petits ateliers ou attaquer directement la

montée. Comme on m'attend en bas (« oui, oui, chéri, je suis là dans une heure ») j'attaque directement la grimpe. Un balisage impeccable marque le dénivelé durant tout le parcours. Le terrain alterne caillasse et sous-bois un peu glissants. Les jambes commencent à piquer mais... quel bonheur d'être là après ces semaines d'attente !

L'essentiel de la montée se fait en forêt, ce n'est qu'aux abords du sommet que la vue se dégage, comme une récompense de l'effort accompli. Je ne m'attarde pas et redescends rapidement. Les enfants ne m'ont rien laissé du goûter mais qu'importe. « Chéri, on peut revenir la semaine prochaine? »

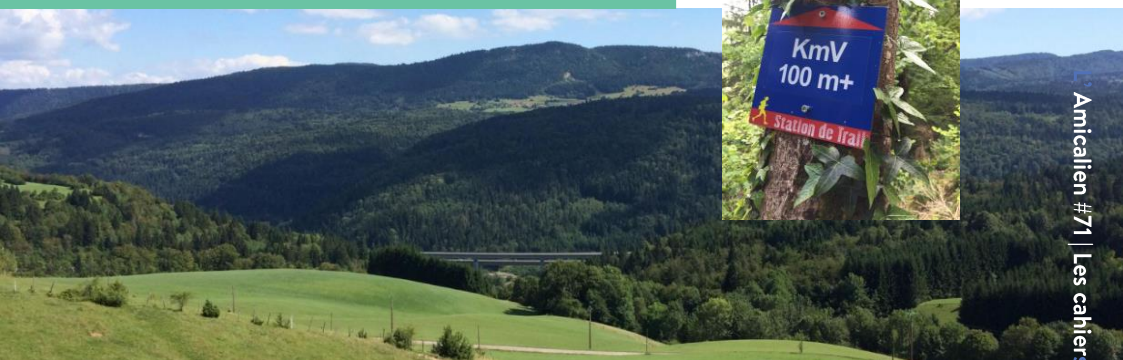
Les plus :

Un accès facile par l'autoroute en moins d'une heure depuis Lyon ;

Des balades familiales ponctuées par de beaux parcs de jeux (à Nantua et au Port notamment) pour alterner entraînements et moments de détente ;

L'Office du tourisme qui, en saison, donne des infos sur les différents parcours ;

Attention : hors saison il y a à peine une boulangerie d'ouverte. Prévoir en conséquence !



Le savez-vous ?

2 autres Stations de trail® se trouvent à une grosse heure de voiture de Lyon : celle du Beaujolais Vert (au Lac des Sapins) et celle de St Pierre de Chartreuse.



Visualisez les différents parcours proposés dans chaque Station de trail sur www.stationdetrail.com ou via l'application.

AGENDA 2021

Save the date et croise les doigts 🍀

28 février
Cross des Pachottes

6 mars
Sortie raquettes

7 mars
Cross de la Feyssine

11 avril
Foulée de Villeurbanne

23 avril
Heure sur Piste de Lyon (la nôtre !)

30 mai
Trail de l'éolienne

5/6 juin
Transju'trail dans le Jura
Sortie club !

27 juin
Cross des générations
Suivi du pique-nique géant

11 septembre
Marathon-relais de la
Roche-Vineuse

1,2,3 octobre
Run In Lyon

16/17 octobre
Semi-marathon des Côtes
du Rhône (Gard)
Sortie club !

6 novembre
Lut by night Lyon

27 novembre
Sainté Lyon

+ un marathon au
choix pour le challenge !

ATTENTION CES DATES
PEUVENT ÉVOLUER.

www.aaalyon.fr

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