

L'amicalien 2021



ÉDITION 2021 SOMMAIRE

4

Le club

Organisation du club

Orientations et valeurs

Bilan moral

Bilan financier et budget prévisionnel

14

Cahiers techniques

Courir avec éthique

La piste

L'hiver

Choisir sa frontale

Les sports combinés et sorties vélo

Idées reçues Vrai/Faux

Comment planifier sa saison

Faire courir ses enfants

Le sommeil et la récupération

Préparer un ultra trail

Le cross

33

Retour sur 2021

Sortie raquettes

Défi cross

Trail givré connecté

10 km connectés

Transju

Cross des générations

Pique-nique annuel

Run for chimps

10km de Parilly

Via Rhôna Expériences

Run In Lyon

Val'lyonnaise

Lut by night

Saintélyon

Jean au championnat de France

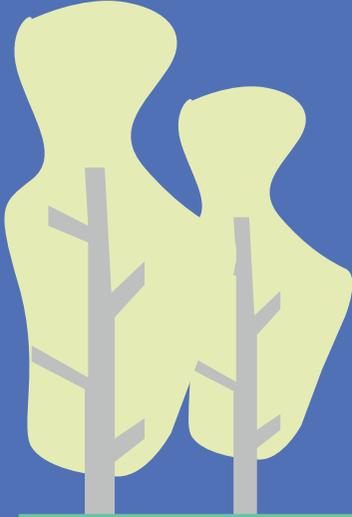
Marathons

La médiathèque et la bibliothèque

60

Agenda 2022

ÉDITION
2021



Merci !

Cette 72^{ème} édition de l'amicalien a été réalisée par la commission communication : Stéphanie, Emilie, Elodie, Cyril, Rolph et moi-même Anne.

Je tiens à les remercier chaleureusement pour leur implication, leurs idées et leur engagement.

Merci également à tous les contributeurs et à les photographes d'un jour.

Vous permettez à cette brochure d'être beaucoup plus riche et attractive.

Vous participez aussi à dynamiser le club et le rendre ainsi toujours plus agréable et attractif.

édito



L'esprit AAAL

A travers ces quelques pages, vous allez percevoir des sourires, entrevoir des émotions vécues par les uns et les autres lors de leur marathon ou autres événements. Vous allez être plongés au cœur de l'AAAL, dans cette ambiance particulière qui fait notre singularité, notre état d'esprit.

Une dose de bien-être

C'est le 8^{ème} amicalien que j'encadre. Chaque année, je me dis : pourquoi tant de travail, à quoi bon collecter tous ces témoignages et puis, chaque année, la magie opère, je me fais happer : happer par vos récits, happer par votre joie de vivre et les défis que vous lancez !

Je vous invite à parcourir cet amicalien n°72 (que je suis jeune !), à vibrer ces moments partagés. Vous y découvrirez aussi des conseils précieux des coaches et des idées de sorties et pourquoi pas, que cela puisse vous donner envie demain d'écrire vous aussi quelques lignes à partager aux autres membres du club.

Le covid

Encore lui ? Evidemment je ne peux pas ne pas vous en parler. Ce virus qui est venu interrompre nos entraînements et nos moments de convivialité, remettre en cause l'essence même de notre club, et ce, jusqu'à septembre 2021. Je pense à tous ces événements que nous avons dû annuler : l'heure sur piste, les sorties clubs, le stage de trail, les AG en présentiel... Cette tempête a bouleversé nos habitudes, a réussi à entraîner certains d'entre nous dans une grande solitude et parfois un vide de sens et de motivation.

Chers adhérents, prenez soin de vous, de votre santé physique mais aussi mentale, on dit que la course à pied est un véritable antidépresseur et j'ai la sensation que si vous le prenez au sein du club, son effet est décuplé.

Bonne lecture, bonne année et bonne santé !

Anne

PARTIE 1

Le club



ORGANISATION DU CLUB

Le comité directeur : le pilote du club

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

Caroline MARTINAUD PICOT, membre active
Christophe BOUGRAIN, membre actif
Benoit BRODU, membre actif
Olivier ENGEL, membre actif
Serge LESCOVEC, membre actif
Rolph VERRIER, membre actif
Julien VINAY, membre actif



Fondée en 1949, 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 et est renouvelé par tiers chaque année par vote des adhérents lors de l'Assemblée Générale.

Vous déléguez à ce comité les décisions pour le club et son orientation. Ils ont pour mission la gestion complète du club : gestion des inscriptions au club et aux sorties, achats de vos licences, gestion et suivi budgétaire, représentativité aux instances FFA départementales, régionales, achat et distribution des maillots, demandes de subventions, partenariats pour le Run In Lyon et autres partenaires (Terre de Running, Cyroadvance, yoga...), assurances, animations et suivi du travail des commissions, organisation de l'AG, achat de récompenses, dépôt des dossiers préfecture, suivi championnats, communications aux membres et externes...

Le tout gracieusement pour vous ! 😊

Le comité technique : vos entraîneurs, les co-pilotes !

Les entraînements sont encadrés par des entraîneurs diplômés FFA (formations engagées financièrement par le club). Ils assurent la partie technique du club, réalisent vos plans d'entraînements généraux et personnalisés, conçoivent et animent chacune des séances, organisent les tests VMA, les stages trail, les fiches coureurs et guident les athlètes dans leur progression. Ils sont également bénévoles.

Les 7 entraîneurs de l'AAAL :

- Maud SALVOLDI-GOUGE, coordinatrice du comité technique
- Aurélie BOUCHEX-BELLOMIE
- Vincent CHARROIN
- Olivier ENGEL
- Cyril FOUILLÉ
- Marc-Edouard PIARD
- Daniel POURRET

4 entraînements hebdomadaires :

- Mardi 19h
Parc de Tête d'Or
- Mercredi 18h30
Gerland
- Jeudi 19h
Parc de Tête d'Or
- Samedi 9h
Parc de Parilly



Interview !

Souriante, agréable, pleine de ressources et d'énergie positive, j'ai nommé Yamina !

Véritable pilier de l'AAAL, notre vice-présidente fait tourner de main de maître la commission festivités mais pas que ! Membre (très) active de la commission Run In Lyon (RIL), de l'Heure sur Piste, de la com courses, on lui doit beaucoup et au moins un interview pour mieux la connaître !! C'est parti mon kiki ;)

Depuis combien de temps es-tu au bureau de l'AaAI ?

Yamina Déjà 15 belles années. Je suis vice-présidente depuis 2 ans, j'apporte mon soutien à notre Chère Présidente ;

Curieuse de tout, j'apporte mon grain de sel à plusieurs commissions, HSP, COURSES, CROSS GENERATIONS, RIL, mais chut et gardez bien le secret, l'une de mes préférées c'est la com'fest.

On s'amuse et on prend un immense plaisir à colorer tous les moments forts et conviviaux prévus par le club.

Dans l'organisation des sorties, le moindre détail est soulevé pour permettre à nos adhérents de vivre leurs courses sans soucis d'intendance.

Dans la com'ril, je recrute et accompagne les différents stagiaires qui vont nous aider à préparer l'événement, de mai à octobre.

Qu'apprécies-tu particulièrement ?

Au club depuis 1998, l'AaAI est devenue rapidement comme ma deuxième famille et forcément quoi de plus naturel que de m'occuper de celle-ci.

J'apprécie les projets, le partage, les rencontres et mon sport favori.



Notre souriante Yamina !

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui souhaiterait s'investir ?

Laisse toi glisser, fonce et éclate-toi...

Rejoins dans un premier temps une commission qui t'intéresse, nous avons besoin d'idées nouvelles, de nouveaux talents et tu verras qu'il est fort agréable et enrichissant de donner de son temps pour les autres.

Parle-nous des moments de l'AaAI que tu as particulièrement appréciés

Le plus récent : les 70 ans du Club avec ce méga weekend où tout était au rendez-vous: convivialité, rires, partage, sport, soirée dansante, feu d'artifice, quelles réjouissances avons-nous vécues !!!

Les sorties club qui nous permettent de nous connaître un peu plus et ce fameux week-end où un grand nombre d'adhérents m'ont écrit tout plein de petits mots de remerciements, j'en avais les larmes aux yeux...

J'affectionne particulièrement le cross des générations. Le passage du relais entre grands-parents, parents et enfants c'est la transmission de notre passion.

Interview !

Joyeux anniversaire coach Daniel : 20 ans !!!
Comme nous tenions à marquer le coup, nous vous proposons quelques mots de notre coach de Parilly qui mène la danse si joyeusement et de manière si professionnelle chaque mercredi soir et samedi matin depuis plus de 20 ans !

Joyeux anniversaire coach, ça fait quoi d'avoir 20 ans ?

Daniel Les jambes vont beaucoup moins vite qu'avant, mais l'envie de retrouver les copains, les amis et les adhérents est toujours aussi forte ! Certes j'ai 20 ans de coaching mais je commence ma 36^{ème} saison à l'AAAL, ça ne me rajeunit pas !

Qu'est-ce qui t'a poussé à devenir coach ?

J'étais assidu à l'entraînement, j'ai eu fait jusqu'à 5 entraînements par semaine. Un samedi que nous étions très nombreux, notre entraîneur Daniel (lui aussi) m'a demandé de prendre un groupe. Depuis ce jour, je me suis investi dans ce rôle d'adjoint jusqu'à faire exécuter la séance entièrement en son absence. J'ai fait le stage d'animateur en 1995, il fallait en passer par là pour la suite.

En 1999, comme j'étais bien au club, que les séances avec les athlètes se passaient bien, j'ai voulu passer le niveau 1 d'entraîneur, je l'ai réussi. Je pouvais entraîner mais sans pouvoir faire de plan. Le niveau 2 s'imposa logiquement en 2001 car je voulais encore approfondir mes connaissances et faire des plans, les personnaliser en fonction des athlètes et de leurs objectifs.

Cette année 2021, ça fait donc 20 ans.

Qu'est-ce qui te motive le plus ?

Le fait de donner des conseils, d'apporter un peu de mon expérience. Voir les coureurs progresser, réussir une compétition. L'assiduité des adhérents est



aussi une motivation, cela veut dire que ce qu'on leur propose est intéressant.

Qu'apprécie-tu particulièrement ?

L'ambiance qui, malgré toutes ses années, ne change pas. La convivialité est toujours présente. Depuis quelques temps, le groupe est plus important (25 à 30 coureurs) régulièrement. Cela compte aussi.

Quels conseils pour devenir coach ?

Déjà, il faut être régulier aux entraînements, voir comment se gère un groupe, s'intéresser aux séances, prendre les conseils. Ensuite il faut que vous ayez envie d'encadrer, cela demande de l'investissement, du temps et de la disponibilité.



Attention, un Daniel peut en cacher un autre ;))

Les commissions 2021

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 : Anne TEILLARD, Sylvie SEROL, Yamina SORIS, Mathieu AUDEMARD, Christophe BOUGRAIN, Vincent CHARROIN, Yann COUTTY, Cyril FOUILLE et Julien VINAY
→ définir les courses du challenge et organiser l'accès aux courses (inscriptions groupées...).

Commission communication :

Réfèrent : Anne PAILLET

Membres : Emilie CHAVANON, Stéphanie LAURENT, Elodie FRANCOIS, Cyril FOUILLE et Rolph VERRIER

→ 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 : Anne PAILLET, Maud SALVOLDI, Yamina SORIS, Benoit BRODU et Alain SORIS
→ organiser l'heure sur piste

Commission Festivités :

Réfèrent : Yamina SORIS

Membres : Aurélie LAMANDE, Christophe BOUGRAIN, Julien CAUDRON, Yann COUTTY, Ronan LECLER, Arnaud SOULE et Alain SORIS
→ 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 : Anne PAILLET, Yamina SORIS, Xavier BREDOUX, Olivier ENGEL, Marc-Edouard PIARD et Julien VINAY

→ organiser la participation de l'AaA Lyon sur le Run In Lyon.

Commission Partenariats et soirées thématiques :

Réfèrent : Anne PAILLET

Membres : Caroline MARTINAUD PICOT, Anne TEILLARD, Benoit BRODU et Olivier ENGEL
→ créer et animer les partenariats. Organiser des soirées thématiques.



**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...

ORIENTATIONS ET VALEURS

L'AAAL, un club d'athlétisme avec un bel état d'esprit et portant 3 valeurs fortes depuis toujours : l'ouverture, la convivialité et la présence.

Ouverture

Les entraînements, les challenges successifs et les événements organisés par le club traduisent l'esprit sportif qui nous anime : nous ne favorisons aucune pratique en particulier mais cherchons à proposer à toutes et à tous l'éventail complet de la course à pied de la course sur route, en passant par le cross ou le trail. Et plus si affinités ! Sporadiquement, des sports complémentaires comme le yoga, les raquettes à neige, le vélo, la randonnée... sont proposés car ils font aussi partie de notre univers pour la plupart d'entre nous.

L'ouverture se traduit aussi par le partage et l'acceptation de tous les niveaux, un véritable casse-tête pour nos entraîneurs mais une particularité unique de notre club. Tous les niveaux cohabitent aux entraînements, du coureur le plus aguerri à celui plus occasionnel. Ce qui fait la force d'un groupe, n'est-ce pas la différence justement ?

Enfin, l'ouverture de nos commissions permet à chacun d'entre nous de s'investir pour le club, de découvrir le monde associatif et celui du bénévolat, d'apporter sa pierre à l'édifice...

Convivialité

Avec nos 200 adhérents, nous sommes l'un des plus gros clubs de la région, et pourtant la convivialité reste de mise. La bienveillance, le partage, plus que l'esprit de compétition, sont des règles entre nous. Depuis 2 ans, nous subissons de plein fouet les mouvements incessants des vagues covidienues. A chaque respiration, j'aime notre capacité à tous à remettre la convivialité au cœur du système. Un anniversaire ? L'épiphanie ? Un marathon ou une Saintélyon à fêter ? On sort la table et les écocupes s'accumulent les unes derrière les autres. Le fait le plus marquant ? La sortie club aux Rousses. Autant de participants qu'une sortie « normale » malgré la course annulée ! N'est-ce pas le signe que la convivialité reste une valeur partagée entre nous tous ?

Présence

Certains disaient visible, j'ai envie de dire Présence car notre club est là, vous êtes là. Vous êtes plus d'une centaine à notre Assemblée Générale, même en digitale ! Quelle association vit cela ?

Sur le Run In Lyon, l'AAAL a aujourd'hui une place indispensable à son bon déroulement, votre dynamisme et votre engagement y sont pour beaucoup ! Rien ne fait plus sens pour un club d'athlétisme que d'aider à l'organisation d'une course, y compris bénévolement, rappelons-le, n'aurait pas lieu.

L'AAAL est présent au comité du Rhône et représentée dans la commission courses départementale.

Notre maillot est également là aux plus grandes fêtes du running comme le marathon de Paris ou d'autres grandes villes de France et étrangères ou encore sur les championnats de France comme vous le verrez dans ces pages, sur les trails et courses nature de la région...

Notre emblématique Heure sur Piste nous positionne également comme un club présent dans l'univers de l'athlétisme, mais aussi ancré dans la vie sportive lyonnaise.

Enfin, l'AAAL arrive très régulièrement en force sur les courses et revient avec la coupe du club le plus représenté, entre autres !

L'AAAL est là, belle et forte de ses valeurs et de ses adhérents, ses entraîneurs que nous félicitons pour ce si bel engagement pour vous tous et vous invitons à rejoindre si la vocation vous inspire. Forte de ses dirigeants et les membres de ses commissions.

Merci à tous pour votre investissement dans la vie aalienne qui nous encourage toujours plus chaque jour à aller toujours plus loin.

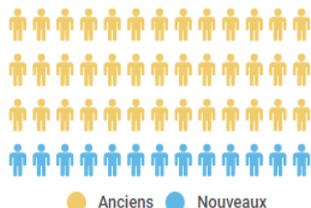
BILAN MORAL 21-22

SAISON SEPTEMBRE 2021 – AOÛT 2022

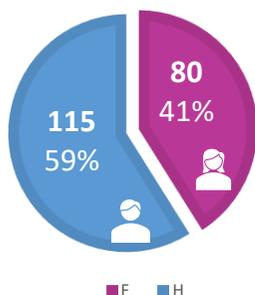
En 2021, l'AaAL compte 205 adhérents
195 licenciés et 10 membres associés.

Malgré la crise sanitaire actuelle, les effectifs de l'AaAL se portent plutôt bien.

Notre taux de renouvellement reste stable : 1/4 des adhérents sont nouveaux.

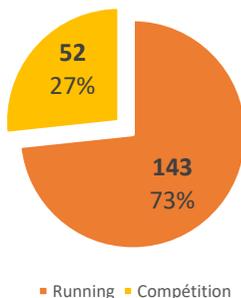


La répartition H/F reste identique aux années antérieures : 41% de femmes et 59% d'hommes :

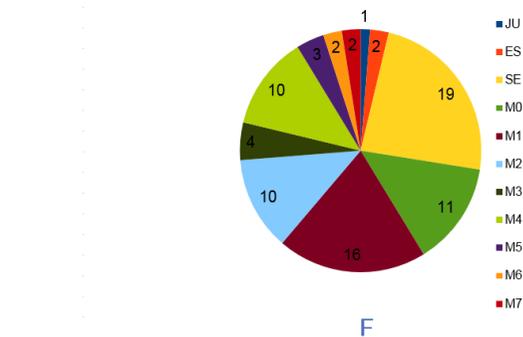
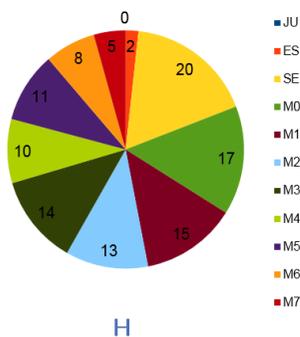


1/4 des licenciés sont des licences compétition.

3/4 sont des licenciés running.



Les adhérents sont également répartis entre les catégories JU à M1 et M2 à M7.



BILAN FINANCIER 2021 ET BUDGET 2022

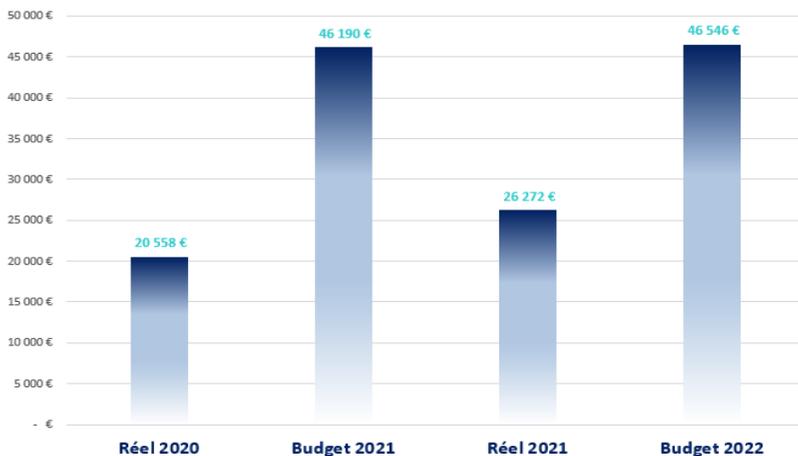
Notre association, régie par la loi 1901 est à but non lucratif. Nos recettes et nos dépenses doivent s'équilibrer mais aussi et surtout être en phase avec nos valeurs et notre image.

C'est pourquoi nous nous efforçons d'établir des budgets de fonctionnement à l'équilibre. En 2021, notre balance dépenses/recettes avait été planifiée à l'équilibre malgré la difficulté de prévision liée au COVID. Nous avons pris le parti de budgéter une entrée d'argent liée à notre participation au RIL2021 et des charges de sortie club dans ce contexte incertain.

Finalement, contrairement à 2020, nous avons pu maintenir quelques évènements ! Nous avons pu transformer notre sortie printemps en sortie randonnée/trail. Nous avons pu maintenir notre participation au RIL 2021, la sortie raquettes annuelle et plusieurs courses de notre challenge. Nos commissions ont beaucoup travaillé pour maintenir un équilibre budgétaire malgré les changements de dernière minute.

Notre résultat de fin d'année est de 12 828€. Ce qui est merveilleux au vue du contexte sanitaire.

DÉPENSES DU CLUB



Les grands postes de dépenses :

01 - Le poste des achats de licences = En augmentation par rapport à 2020 due à une légère augmentation du montant des licences liée à la reprise de la pratique cette année.

02 - Dépenses d'organisations = La sortie raquettes a été maintenue avec des plus petits groupes, la sortie printemps Trans 'Ju a été transformée en week-end club randonnée et trail suite à une annulation de l'évènement. La sortie d'automne a également été modifiée. L'Heure sur Piste n'a pas pu avoir lieu.

03 - Dépenses diverses = L'assemblée générale ainsi que les récompenses du challenge n'ont pu avoir lieu en début 2021. Le budget des soirées thématiques n'a quasiment pas été touché, seule une dépense pour le docteur et athlète Delespierre.

04 - Dépenses de fonctionnement = Certaines formations pour nos entraîneurs n'ont pu avoir lieu à cause de la pandémie. Suite à un rendez-vous avec nos assureurs, nous avons étendu nos garanties dirigeants pour un surcoût de 190€ par an. Pour l'an prochain, nous espérons que nos sorties pourront être maintenues.

RECETTES DU CLUB



Les postes de recettes :

01 = Cotisations & Licences = Nos recettes de licence commencent à revenir à la « normale » en espérant que cela continue l'an prochain.

02 = Ventes de vêtements = Suite à la diminution de « nouveaux » adhérents pour l'année 2021, les ventes de vêtements ont diminué encore cette année par rapport à la période post-COVID.

03 = Recettes organisations = Pour 2021, les recettes de la sortie printemps sont plus faibles que prévues, car la course a été annulée en dernière minute. Idem pour la sortie Automne, la course a été modifiée suite à une annulation.

04 = Autres recettes = La subvention de la ville de Lyon a été plus importante, car la ville a soutenu les associations dans cette crise sanitaire. Pour 2021, nous avons perçu la recette du Run In Lyon, la part variable est plus importante que les 2 années passées grâce à une mobilisation importante de tous (merci !).

Compte tenu de notre trésorerie, nous avons établi un budget à l'équilibre pour 2022 : Recettes 46 546€ / Dépenses 46 546€.

Notre trésorerie au 31/12/21 est de :

	Réel 2021
Compte Postale	12 457 €
Livret A	56 786 €
Trésorerie compte bancaire	69 243 €
Créances en attente d'encaissement	225 €
Facture de formation OE	225 €
Dépenses en attente de décaissement	2 210 €
Cotisation LARA 2019 à 2021	2 100 €
Solde Centre des Lômes	110 €
Total	- 1 985 €
Trésorerie compte bancaire au 31/12	67 259 €



Ces éléments financiers sont ceux à notre disposition au 20 janvier 2022, un tableau plus complet a été communiqué lors de l'AG du 22 janvier 2022. Les chiffres de ce tableau et leur sincérité ont été vérifiés et approuvés par les « vérificateurs aux comptes ».

PARTIE 2



Les cahiers techniques



COURIR AVEC ETHIQUE

Courir dans la nature... et en prendre soin, quoi de plus naturel ? Oui mais comment ? Quelques pistes de réflexion échangées avec Charlotte Plouvier...

Il paraît que tu prépares toi-même tes barres et boissons énergétiques, pourrais-tu nous en dire plus ?

Oui, effectivement ! Compétitions à part, je fais souvent des sorties longues le weekend sans avoir pris un vrai petit-déjeuner, donc je consomme pas mal de gels et de barres pour éviter des coups de mou.

Quand as-tu commencé à le faire, et pourquoi ?

Je n'ai jamais beaucoup aimé le goût des gels vendus dans les commerces (le prix non plus...), donc j'ai commencé à chercher des recettes "maison" il y a quelques années. En plus, j'aime savoir exactement ce qu'il y a dans la recette. L'emballage est toujours un peu problématique, mais finalement il n'est pas plus difficile de mordre le coin d'un petit sachet en plastique que d'ouvrir les gels du commerce avec les dents ! La prochaine étape serait d'éviter d'utiliser le plastique, mais je ne suis pas encore là...

Aurais-tu une recette fétiche à partager avec les autres coureurs ?

Pour 4 gels :

100g dattes (trempées 30 minutes dans

l'eau chaude)

4 c. à soupe de miel

3 c. à soupe de beurre de cacahuète sans morceaux

1 c. à café de sel

½ c. à café de gingembre moulu (ou frais en purée).

Bien mélanger tous les ingrédients dans un mixeur afin d'obtenir une pâte homogène, en ajoutant un peu du liquide des dattes si nécessaire. Remplir 4 coins de sachets de congélation et fermer avec un nœud (bien serré... voir photo !). On peut les garder plusieurs mois au frigo.



Truc et astuce: prendre soin de son matériel pour qu'il dure

Audrey, de Terre de Running, explique comment bien entretenir ses chaussures lorsqu'elles sont boueuses : « surtout enlever la boue avant de recourir avec, sinon la boue séchée fige le mesh qui se craquèle. Les nettoyer à grande eau, éventuellement un peu savonneuse, froide ou tiède, jamais en machine à laver. »



MAIS POURQUOI TANT DE PISTE!

Pourquoi les coureurs hors-stade que nous sommes devraient-ils courir sur piste ?

Les réponses de notre coach Cyril Fouillé.



Pourquoi faire de la piste quand on est un coureur hors-stade ?

La piste a plusieurs avantages :

- Les distances sont précises,
- Le revêtement (Tartan ou cendré) est meilleur pour les articulations (plus mou que le béton),
- 0 m de dénivelé assuré !
- Les virages poussent aux relances,
- Le coureur peut aussi être mieux accompagné par ses entraîneurs.
- Globalement, la piste est la base de l'athlétisme dont la course hors-stade fait partie.

Pour quels types d'entraînement l'utiliser ?

La piste est intéressante pour travailler la VMA (courte et longue). Pour les séances de Fartlek, seuil ou côtes, un environnement plus nature ou urbain (escalier) sera proposé.

Quelles sont les principales difficultés du travail sur piste ?

Le travail sur piste peut paraître répétitif mais c'est normal car c'est lors de ces séances qu'il faut travailler la technique et tout donner.

Les difficultés peuvent être :

- La gestion des virages (surtout sur une piste de 250m), cela nécessite des relances à la sortie de chaque virage.
- Le chrono, on a tendance à vouloir toujours être au top et donc à vérifier le chrono alors que ça n'est pas forcément le plus important et surtout il faut pouvoir faire toute la séance à la bonne intensité.
- Avant le chrono, mieux vaut penser à la technique (relâchement, rester droit ...).
- Les couloirs : lors de votre intervalle VMA, il faut utiliser la corde et lors des récupérations, bien s'écartier pour ne pas gêner les autres coureurs. Lorsqu'on n'est plus très lucide, on peut l'oublier mais au bout d'un moment ça devient une habitude

Un dernier conseil ?

- Bien vous échauffer, ce sont des séances à haute intensité
- Penser à la technique avant le chrono
- Faire une récupération (10 minutes de footing lent)
- Ne pas oublier qu'une piste est partagée par plusieurs coureurs et donc bien libérer les couloirs utilisés lorsqu'on ne court pas ou en récupération.

SPORTS EN HIVER

Interview !

Pratiquer la course à pied en hiver a son lot d'avantages et d'inconvénients.

Mais vous verrez avec ces interviews, qu'une fois les chaussures enfilées, plus rien ne peut vous arrêter !

Stéphanie, Valérie et Dimitri vous donnent tous leurs secrets pour affronter les éléments hivernaux !

Aimes-tu courir l'hiver ? Si oui, pourquoi ?

Valérie : OUI, je préfère le froid à la canicule. L'hiver nous sommes bien plus en intérieur, du coup ça fait du bien au moral de prendre l'air

Stéphanie : Oui, j'aime courir l'hiver! Le froid ne me dérange pas, et il y a souvent de belles couleurs. Je préfère courir de jour. J'essaie d'y aller sur l'heure du midi quand je peux.

Dimitri : J'aime bien courir l'hiver. Ça oblige à courir vite et à ne pas trop s'arrêter. Plus sérieusement, sauf en cas de pluie, le froid n'est pas vraiment un problème.

Comment trouves-tu la motivation ?

Valérie : Après le froid "c'est dans la tête"! Bon pas toujours c'est vrai... Du coup je pense plus au côté positif de ce que va m'apporter la sortie qu'au froid. Je sais aussi qu'au bout de quelques km je me serai réchauffée.

Et puis l'hiver, c'est sympa de courir la nuit, ... le bonheur parfois d'entendre craquer la neige sous ses pieds ...

Stéphanie : Quand je viens à l'entraînement, ma motivation est de retrouver les amis, de discuter, d'échanger. Quand je cours seule sur l'heure du midi, c'est de me reconnecter à la nature, de me dire que je n'ai pas passé une journée en intérieur, sans voir le soleil!

Dimitri : Ne pas regarder la météo prévue, et partir sans jeter un coup d'œil dehors.

Quelles sont tes parades contre le froid (équipement ...) ?

Valérie : S'adapter à la météo : Mais pas trop s'habiller quand même.

Je privilégie les extrémités : bonnet, buff, gants + un thermique, un collant, une veste (qui tombe vite lors des séances). Toujours courir ou marcher mais ne jamais s'arrêter !

Stéphanie : J'avais un coach (dans mon précédent club) qui disait "jusqu'à zéro

degré, un T-shirt suffit"! Je suis un peu plus frileuse qu'avant et j'ajoute parfois un coupe-vent léger. Mais franchement on a de la chance, en tant que coureurs le froid n'est pas vraiment un problème, dès qu'on court on se réchauffe vite!

Dimitri : C'est assez personnel : jusqu'à -5°C, tee-shirt manche longue technique + veste légère gore-tex. Pas de souci en cas de vent ou de pluie. Si il fait plus froid, je rajoute une troisième couche intermédiaire.

En bas, en short en général. Par contre, pensez aux gants et bonnet.

As-tu une gestion post entraînement particulière ?

Valérie : Les retours d'entraînement le soir en semaine c'est une bonne douche chaude, j'enfile un bon pyjama Pilou pilou, un repas, une bonne hydratation... et au lit. Je sais ça fait rêver !

Stéphanie : Le bain chaud dont je n'arrive plus à sortir!

Dimitri : Je ne traîne pas trop dehors après ma sortie. Et je bois souvent une boisson chaude au retour.

Quels conseils peux-tu donner aux adhérents ?

Valérie : Bien s'échauffer, s'habiller ni trop, ni trop peu.

Ne pas faire de pause trop longue afin d'éviter de se refroidir.

Par contre courir l'hiver prépare vraiment la saison du printemps.

Stéphanie : J'ai évoqué avec mes enfants de 5 et 7 ans le fait que j'allais sans doute refaire une prépa marathon au printemps.

Ma fille de 5 ans me dit "d'accord mais tu commences après Noël, sinon tu pourras pas profiter des bonnes choses". Donc le conseil serait peut-être de ne pas sous-estimer l'impact de notre pratique sur la famille. Montrer aux enfants qu'il est important de bien manger et bien dormir pour être en forme c'est bien. Mais attention de ne pas - trop- reporter nos exigences sur eux !

Dimitri : Donnez un Rendez-Vous pour courir à plusieurs. C'est plus dur pour reculer ensuite...Ou prévoyez un marathon assez tôt au printemps.

Une idée de course à faire en plein hiver ?

Valérie : Les courses dans la neige : la nuit blanche du Pilat et le Winter trail en chartreuse.

La saintélyon bien entendu (à faire au moins une fois)

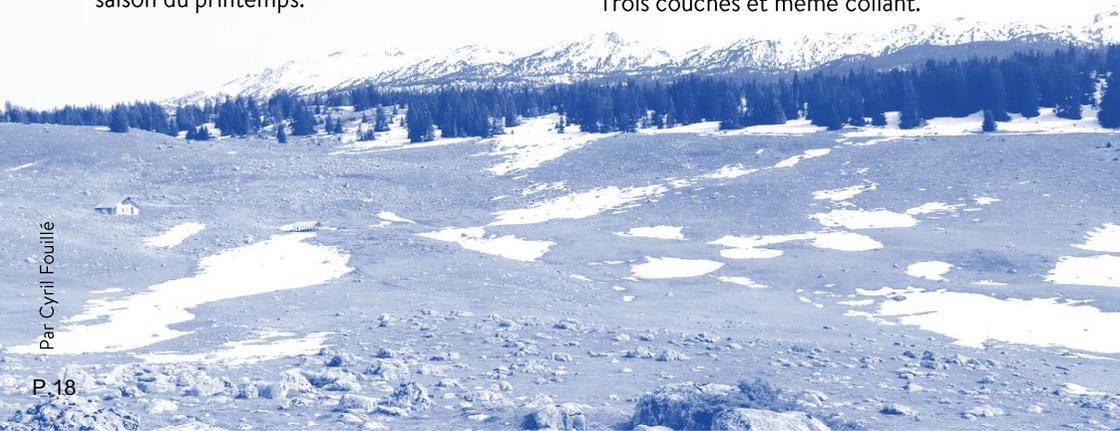
Et puis bien sur les cross

Stéphanie : Faire des cross, pour l'ambiance, la convivialité, l'adrénaline.

Dimitri : je triche, ce n'est pas en plein hiver mais plutôt début décembre :

hivernale des templiers (L'ASTRAGALE TRAIL – 66 km, +2000 à Roquefort).

On avait fait la 1ère édition (parcours un peu différent) avec quelques membres du club, histoire de changer de la Sainté-Lyon. C'était très beau, mais il faisait TRÈS froid. Trois couches et même collant.





LAMPE FRONTALE : COMMENT FAIRE LE BON CHOIX ?

Que ce soit pour nos sessions d'entraînements lorsqu'il fait nuit à 19h ou pour ton premier trail nocturne, ça y est, tu as besoin d'une frontale.

Avec les 38722 résultats trouvés en tapant « frontale » sur google, tu es un peu perdu. Bien sûr, l'article d'un certain Kilian J vantant les mérites de sa frontale donne vraiment envie mais, as-tu vraiment prévu de faire 292kms de nuit en plein Alaska ? pas vraiment.

Plutôt que de demander conseil à Kilian (il n'est pas très joignable en ce moment), j'ai plutôt demandé conseil aux AAAlis. Un premier message sur le groupe et les réponses fusent ! Voici une synthèse des conseils recueillis.

Une frontale adaptée à tes besoins.

Inutile de prendre la frontale derniers cris qui tient plus de 72h si tu veux faire un trail de 12kms. On cible son besoin. Quels types de courses je veux faire, combien de temps vais-je courir, l'utilisation sera-t-elle occasionnée ou quasi quotidienne...de quoi ai-je vraiment ?

Pour ne pas acheter une frontale par an, on peut aussi se projeter un peu sur l'avenir.

«J'ai prévu de faire mon premier 8km nocturne cette année, peut être un 20 l'année suivante».

Si on sait qu'on va passer à un autre stade, autant acheter directement le stade au-dessus pour ne pas être limité l'année suivante.

L'autonomie de la batterie

Comme indiqué ci-dessus, l'autonomie dépendra du type de trail que tu souhaites faire. Pour la batterie, tu trouveras deux écoles : à pile ou rechargeable. La frontale à pile est connue et éprouvée, elle est idéale pour les trails courts et occasionnels. La frontale à batterie rechargeable est la mieux adaptée aux utilisations fréquentes et intensives.

Plus onéreuses, mais aussi plus légères, les lampes à batterie rechargeable présentent de nombreux avantages comme l'économie des piles et l'écologie (il vaut mieux mettre au recyclage une batterie que plusieurs dizaines de piles !)

La puissance de l'éclairage

La puissance d'éclairage se mesure en lumens. Pour les traileurs, il est recommandé d'avoir un éclairage de 200 ou 300 lumens.

Le poids

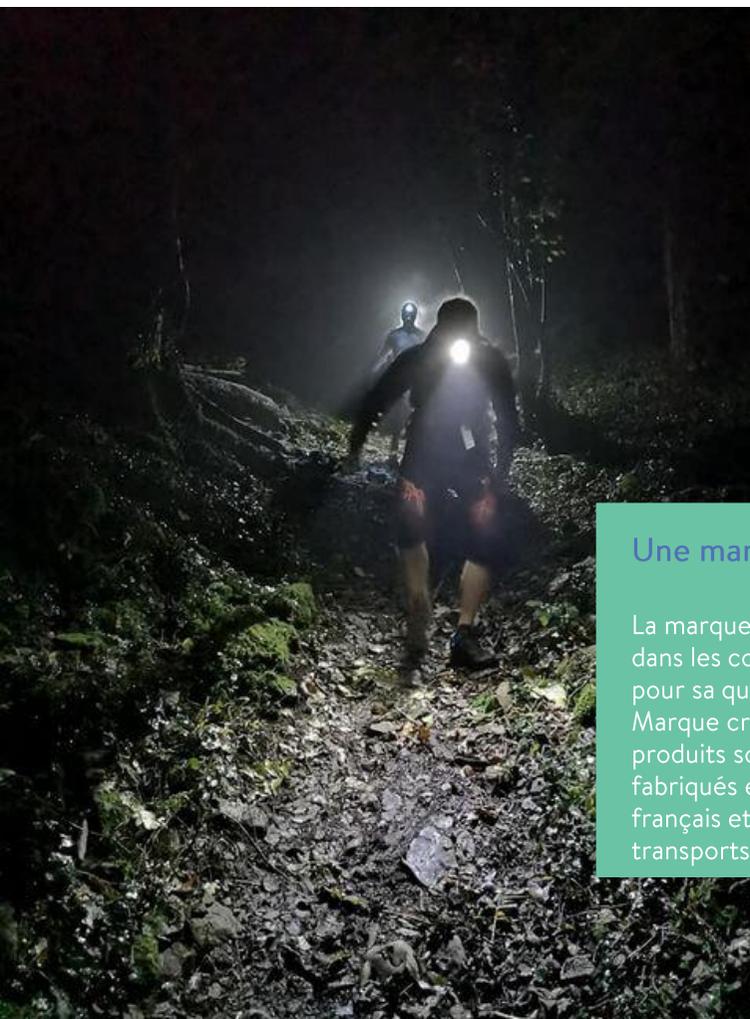
Pas le vôtre (surtout pas après les festivités et les papillotes d'Anne à Parilly) mais le poids de la lampe. Les modèles les plus légers pèsent moins de 50g, les plus polyvalents environ 100g et les plus lourds plus de 150g.

Le budget

Parmi les 38722 résultats trouvés sur google, on peut trouver des frontales de 6 à 350€ (il y a sûrement plus cher). Fixez-vous un budget et pensez aux modèles d'occasions qui permettent aussi de consommer plus écolo 😊

Le confort

Le confort est primordial dans l'achat d'une lampe frontale. Vous allez passer quelques heures avec elle, n'hésitez pas à aller essayer en magasin ou demander sur le groupe si d'autres AAALIens peuvent vous aider.



Une marque coup de cœur ?

La marque Petzl est souvent revenue dans les conseils de nos AAALIens pour sa qualité et sa performance. Marque créée à Crolles en Isère, les produits sont principalement fabriqués en France. On consomme français et on limite les frais de transports



ENTRAÎNEMENT CROISÉ

La pratique de sports croisés consiste dans le fait de pratiquer une activité différente de son sport principal afin de compléter l'entraînement avec des exercices complémentaires.



Quels bénéfices puis-je en tirer ?

La pratique d'un sport croisé a plusieurs avantages, autant d'un point de vue physique que mental :

Mental

- Permet de changer d'activité et donc limiter la monotonie
- Découvrir de nouvelles activités et progresser rapidement

Physique

- Permet de développer une musculature plus générale
- Limite les blessures
- Le vélo peut permettre de travailler sur des durées longues

Les bonnes pratiques :

- Le choix des sports est important, il faut rester dans la même filière d'activité (éviter les sports demandant de l'explosivité tel que le foot ou autres)
- Le renforcement musculaire est important mais attention à bien réaliser les exercices.
- N'hésitez pas à vous informer via des livres ou internet
- Le yoga est un bon complément permettant d'allier le renforcement musculaire et étirement

- Garder bien à l'esprit que le choix des sports à pratiquer est à faire en fonction de votre sport principal
- Planifier vos séances et les adapter en fonction de votre entraînement de course à pied

Exemples de plan d'entraînement avec sports croisés :

- Lundi : Renforcement musculaire
- Mardi : Séance course à pied au seuil
- Mercredi : Repos
- Jeudi : Séance course à pied VMA
- Vendredi : Vélo ou natation (récupération)
- Samedi : Yoga
- Dimanche : Séance Course à pied, Sortie Longue

Conclusion

Pratiquer un sport croisé permet de diversifier vos activités et donc de rendre vos muscles plus complets et de couper la monotonie des entraînements

Néanmoins, il est important de garder à l'esprit que c'est un complément et non un remplacement des entraînements de votre activité principale.

Attention, dans le cadre de la pratique d'un nouveau sport, il faut bien se renseigner sur les bonnes pratiques associées à ces activités.

IDÉE DE SORTIES VÉLO

Et si pour commencer, vous ressortiez le vélo ?
Delphine nous propose 2 super sorties ! Tous en selle !



<https://connect.garmin.com/modern/course/83848490>

Première proposition, une balade vélo qui permet de commencer tout doux en direction de Miribel pour ensuite faire un coucou à la Madone avant de prendre la route vers les Monts d'or tout en passant à côté de Fort de Vancia. La partie Monts d'or commence par une jolie ascension depuis Couzon au Mont d'or. Cette ascension n'est pas facile facile mais l'effort est bien récompensé par la vue sur la Saône et par beau temps on voit même le Mont Blanc (c'est vrai je l'ai vu!). Ensuite direction Poleymieux pour se faire plaisir en descente avant de remonter tranquillement vers le Mont Verdun. Longue montée plutôt régulière avec de jolis paysages. Moi j'aime bien ;-) Ensuite c'est parti pour le Mont Thou, le fameux avec sa table d'orientation et sa vue dégagée. Après une petite pause pour admirer la vue et une petite photo souvenir, on redescend direction le Mont Cindre. Cette partie-là est bien fun, on peut se faire plaisir en descente avant de remonter légèrement jusqu'au Mont Cindre. Si vous avez un peu de temps, faites un crochet par le belvédère au niveau de l'hôtel restaurant l'Ermitage, du même nom que la chapelle que vous pourrez voir près du belvédère. Puis après le Mont Cindre, c'est tout schuss jusqu'à Vaise, le tunnel mode doux et retour au parc ;-))



<https://connect.garmin.com/modern/course/84018804>

Deuxième proposition, un petit (mais costaud!) tour dans les Monts d'or qui passe par la colline de Caluire pour bien chauffer les cuissots ;-). L'ascension vers le Mont Thou se fait depuis St Romain au Mont d'or en prenant la Route du Mont Thou. C'est une de mes routes préférées pour aller au Mont Thou, elle est plus fréquentée par les cyclistes que les voitures, un vrai petit coin de paradis, on se sent bien loin de la ville mais attention elle est longue et assez raide vers la fin quand on arrive au hameau du Mont Thou. Le retour après le Mont Cindre se fait par la même route qu'à l'aller jusqu'à Saint Rambert. Pour les gourmands, vous pourrez toujours vous arrêter chez Jocteur pour reprendre des forces avant de retourner (remonter) sur Caluire.



Photo volée sur le profil Facebook de Vincent Charroin, ne lui dites rien ;)

Idées reçues

Vrai/Faux

L'acide lactique est à l'origine d'une limitation de l'effort : **FAUX**

Les études récentes ont démontré que le processus de création de l'énergie nécessaire à la contraction musculaire ne crée pas de l'acide lactique mais du lactate. Ce lactate n'est pas à considérer comme un déchet car il est lui-même réutilisé dans le processus de création de l'énergie (source d'énergie au cœur et à d'autres fibres musculaires, reforme des stocks de glucides dans le foie.)

L'origine d'une limitation de l'effort est à rechercher ailleurs et tend à être multifactorielle. Elle peut être à la fois chimique, mécanique, nerveuse, thermique. Des études sont toujours en cours pour en affiner l'origine.

La récupération active est plus intéressante que la récupération passive : **FAUX**

Le postulat, il y a encore quelques années était de dire que la récupération active avait vocation à éliminer plus rapidement l'acide lactique qui était cause de fatigue. Vous avez compris que ce postulat n'est plus valable aujourd'hui.

L'intérêt de chaque récupération va varier selon l'objectif que vous cherchez à atteindre.

Si on recherche l'intensité (augmenter sa vitesse sur chaque intervalle, ou être en capacité de faire un intervalle de plus) il vaut mieux privilégier la récupération passive. **ON MET L'ACCENT SUR L'INTENSITE**

Si on recherche à privilégier le kilométrage lors de la séance on s'orientera vers une récupération active car on aura couru à la fois durant la période de travail et durant le repos donc



la séance représentera une charge de travail plus élevée. **ON MET L'ACCENT SUR LE VOLUME.**

Il faut courir plus pour courir plus longtemps : **FAUX**

La course à pied est un sport à fort impact musculaire, osseux, tendineux, nerveux et qui peut être à l'origine de trop nombreuses blessures. Le fait d'accumuler les kilomètres accentue cet impact et ce risque de blessures. Un athlète pour atteindre ses objectifs doit penser également à se renforcer pour être plus fort musculairement, plus performant et ainsi diminuer le risque de blessures. Le renforcement musculaire est le socle de tous les sports, ce n'est pas l'apanage exclusif des bodybuilders. Avant de pouvoir travailler la puissance et l'explosibilité des muscles, il faut renforcer ces muscles que l'on va mettre à profit violemment plus tard.

Il est donc intéressant de courir moins et de réaliser des exercices de renforcement musculaire à faire chez soi ou en salle, ou de prendre l'habitude de remplacer certaines séances par des sports

Idées reçues

Vrai/Faux

croisés (vélo de route ou VTT, ski de fond ou ski de randonnée en hiver, natation). Pour les traileurs ou ultra-traileurs, il est préférable de remplacer une sortie trail par une simple randonnée.

Les éducatifs ou gammes (montées de genoux, talons fesses,...) sont des exercices de renforcement : **FAUX**

Les éducatifs ou gammes sont, comme leur nom l'indique, des exercices pour vous éduquer sur votre foulée, vous apprendre à mieux vous mouvoir dans l'espace et à mieux maîtriser votre foulée. Un important travail de pied est également à réaliser lors de ces exercices; le pied étant le seul lien entre votre corps et le sol.

Lors de ces éducatifs, il est important d'essayer de bien visualiser son mouvement, de regarder son positionnement de pied, mais aussi de jambe, de bassin, d'épaule, de bras et de tête.

On ne court pas exclusivement avec ses jambes mais avec l'ensemble de son corps.

Il peut être également intéressant lors de ces exercices de regarder ses collègues athlètes soit pour les corriger, soit pour s'en inspirer. Un bras qui part dans tous les sens,

une tête en avant, un pied qui part sur le côté sont autant d'éléments qui peuvent être corrigés par une simple observation et grâce à de l'entraînement.

Une foulée ne se modifie pas : **FAUX et ULTRA FAUX**

La course à pied est un sport technique. Certes, celui-ci ne fait appel à aucun accessoire particulier (raquette, ballon, club de golf,...) mais il fait appel à votre corps dans son ensemble. La technicité de ce sport s'articule autour d'une foulée la plus efficace possible. Or cette foulée peut et doit s'améliorer au fil de vos entraînements pour justement être plus efficace.

On ne détaillera pas ici la foulée parfaite car elle n'existe pas; chaque foulée ayant ses avantages et ses inconvénients. Il faut simplement chercher à tendre vers une foulée qui vous permettra d'être plus performant tout en réduisant le risque de blessures.



La bible de la préparation physique
Didier Reiss et
Pascal Prévost

Physiologie de l'exercice musculaire
Guillaume Millet

SOURCE :

Guide de la foulée
Frédéric Brigaud

Courir en harmonie
Cyrille Gindre

La bible du running
Jérôme Sordello

PLANIFIER SA SAISON

Une saison de course à pied peut se décomposer en plusieurs étapes.

Ces étapes doivent aboutir à un objectif durant lequel on devra être en pic de forme.

Il est en général possible d'avoir 2 pics de forme dans l'année, vous l'aurez compris il est donc préférable de prévoir deux gros objectifs en début de saison.

Comment définir ses objectifs ?

Pour définir les objectifs de la saison, on peut se poser la question suivante « Qu'est-ce que je veux faire cette année ? »

- Participer à un marathon ?
- Me qualifier aux championnats de France de cross ?
- Battre mon record sur 10Km ? Sur semi ?
- Faire un long trail cet été ?

Une fois le ou les objectifs choisis, il faudra en fonction de vos disponibilités, définir les courses choisies et en fonction de cela vos entraînements (avec l'aide de vos entraîneurs bien sûr).

Planifier son entraînement

Les entraînements se décomposent en plusieurs phases :

- Entraînement Général : (plusieurs séances de différents types, seuil, sprint en côte, VMA, Sortie longue ...)
- Entraînement spécifique :
 - La durée de cette période dépend des objectifs visés
 - 6 semaines pour cross et 10km
 - 8 semaines pour semi marathon
 - 12 semaines pour un marathon
 - ...



- Durant cette période les allures au seuil seront faites via les allures de la course visée

- Très important, la phase de repos post compétition objectif : la durée dépend de la course visée mais prenez à minima une semaine complète pour décompresser.

Repos Annuel

Une phase de repos annuel est aussi à prévoir.

La durée conseillée est de 3 semaines sans course à pied :

- 1 semaine de repos complet
- 2 semaines avec des sports autre que la course à pied
- Reprise progressive sur 4 semaines

Cette phase de repos annuel permet au corps de se régénérer.

Elle peut être planifiée l'été ou l'hiver.

Essayez de la positionner durant la période où vous aimez le moins courir ou encore la période où vous préférez pratiquer d'autres sports, comme le vélo par exemple.

COURIR AVEC SES ENFANTS

Nous voir courir peut donner envie à nos enfants de faire pareil, voire de nous suivre. Mais il y a quelques précautions à prendre...



Concilier course à pied et vie de famille n'est pas toujours simple. Une des stratégies que j'adopte volontiers pour caser un entraînement le dimanche sans trop perturber le planning familial est celle du « je rentre en courant ». Que l'on aille faire une randonnée en famille au Mont Thou ou un pique-nique à Miribel, au retour, mon mari rentre avec les enfants en voiture et je rentre en courant. Sauf que la dernière fois que j'ai voulu faire ça, ma fille de 6 ans m'a dit « Non maman! Soit tu rentres avec nous, soit c'est moi qui viens avec toi ! ». D'abord surprise, j'ai fini par accepter. Nous sommes descendues de la voiture à 4km de chez nous et sommes rentrées... en courant. Je pensais qu'elle allait marcher mais non, même pas ! Dans les jours qui ont suivi, chaque fois que j'allais courir, elle voulait venir avec moi. Je me suis alors demandé si c'était bien raisonnable... et ai sollicité quelques avis éclairés :

- Vincent Charroin m'a rappelé que jusqu'à 9 ans (Baby athlé et Eveil athlé), les cross se font sur des distances courtes, à allure contrôlée par un adulte. Les poussins (10 et 11 ans) ne doivent pas courir plus de 1,5 km en compétition.
- Aurélie Bouchex explique que la course de fond est déconseillée aux enfants et que la période de croissance est plutôt propice au travail de vitesse.

Du coup, j'ai changé un peu de stratégie : nous allons plutôt sur une piste. Nous faisons quelques tours ensemble, et dès qu'elle est fatiguée elle peut se reposer au bord de la piste, boire un peu, grignoter quelque chose, voire lire un livre. Et dès qu'elle s'impatiente, je reviens vers elle faire un peu de gainage. Alors soit elle m'imitte soit... elle vient me chatouiller !

RENCONTRE AVEC MARION DELESPIERRE



Le mercredi 17 mars 2021, Marion Delespierre, médecin du sport et ultra-traileuse est intervenue auprès des adhérents de l'AAAL pour une Webconférence (contexte sanitaire oblige) sur l'importance du sommeil et de la récupération en course en pied.

Cette championne, spécialisée dans le trail, arrivée 2ème de la Diagonale des fous en 2019 et victorieuse de nombreuses courses dans la Région (Maxi Race d'Annecy, Lyon Urban trail, etc.) a pu présenter aux AAALiens les techniques de récupération qu'elle utilise elle-même dans sa pratique sportive ou conseille à ses patients dans le cadre de son activité professionnelle au centre de médecine du sport à Lyon-Gerland et à la clinique de la Sauvegarde.

Il existe différentes stratégies de récupération possibles, souvent complémentaires :

Si l'hydratation et l'alimentation jouent un rôle en amont et en aval de la course pour une récupération optimale, les massages, les bains chauds et froids, le port de contention, le stretching et bien sûr un bon sommeil, sont également des moyens intéressants pour récupérer d'une course en minimisant douleurs et fatigue.

Les automassages tout comme l'électro-stimulation, sont par exemple des techniques intéressantes pour diminuer le ressenti douloureux et les œdèmes.

Marion Delespierre, nous a également vanté les vertus de la cryothérapie, proposée notamment par Cryoadvance dans le cadre d'un partenariat avec l'AAAL. Les effets validés de cette technique sont nombreux : en plus de limiter l'inflammation et le stress oxydatif, cela booste les cellules immunitaires, stimule la dopamine et a un effet relaxant. En amont de la course, cela peut aussi avoir un effet bénéfique et permet de prévenir les blessures.

Sans aller jusqu'à la cryothérapie, l'immersion en eau froide peut également limiter les œdèmes et améliorer le retour veineux.

Notre intervenante nous a ensuite présenté la différence entre les bas ou chaussettes de compression et contention, bien connus des coureurs depuis quelques années, qui ont aussi un effet reconnu contre les crampes et permettent d'améliorer le retour veineux dans la phase de récupération.

La médecin nous a ensuite renseigné sur les différentes phases de sommeil, avec

l'alternance du sommeil lent (récupération physique) et du sommeil profond (récupération psychologique) pendant 5 à 6 cycles par nuit et a souligné l'importance de se coucher tôt pour une meilleure récupération en rappelant qu'un train manqué ne se rattrape pas.

Les atouts de la sieste ont enfin été abordés. L'idéal étant de faire 20 minutes de sieste entre 2 entraînements et le week-end une plus grosse sieste d'1H30 qui correspond à un cycle.

Le manque de sommeil étant un facteur pouvant entraîner des infections, il est bien sûr primordial dans la récupération du sportif.

Le docteur Delespierre nous a donc prodigué quelques conseils pour favoriser l'endormissement avant de terminer sa présentation par des conseils concernant l'alimentation et l'hydratation qui jouent également un rôle essentiel dans la récupération comme vu la saison précédente dans nos deux conférences à ce sujet.



Revoir le replay et le power point de cette webconférence mais aussi de toutes les autres (diététique, naturopathie, yoga...): <http://aaalyon.fr/soirees-thematiques/>

LA CRYO, ÇA VOUS TENTE ?

Les adhérents de l'AaA Lyon bénéficient au choix, sur présentation de leur licence :

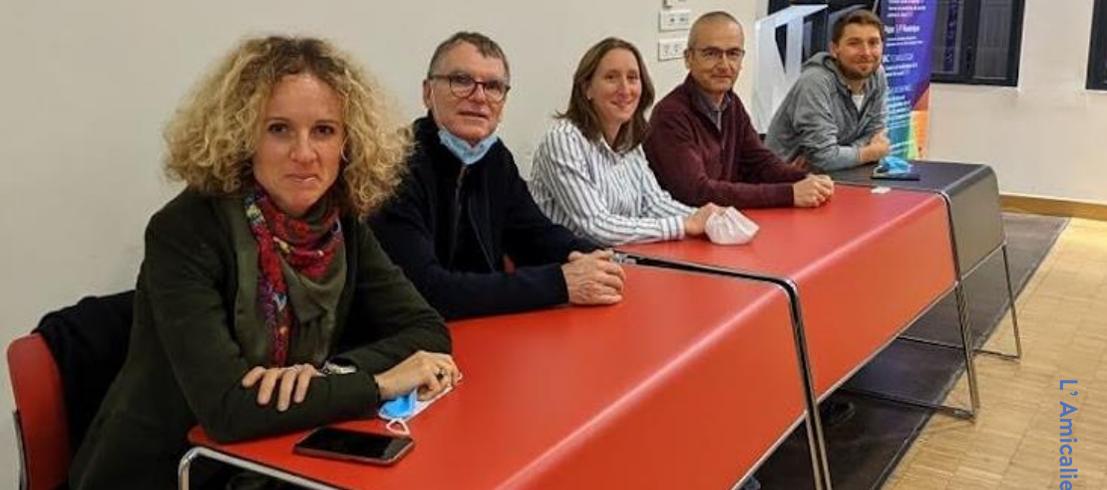
- **TARIF DECOUVERTE** : une première séance Cryothérapie corps entier au tarif découverte de 29€ TTC au lieu de 42€ TTC
- Puis séances de Cryothérapie corps entier au tarif de 32€ TTC au lieu de 42€ TTC par séance, valable sur un pack

comprenant au minimum trois séances achetées (soit le pack à partir de 96€ TTC au lieu de 126€ TTC)

- D'une sixième séance Pressothérapie offerte au terme de cinq séances Pressothérapie effectuées, au tarif de 20€ TTC par séance, soit 100€ TTC (au lieu de 120€ TTC) sur un total de six séances effectuées

Toutes les infos détaillées ici : <http://aaalyon.fr/cyroadvance/>

SE PRÉPARER POUR UN ULTRA-TRAIL



Le Lundi 15 Novembre, l'Institut Carrel a accueilli la soirée thématique dédiée à la préparation d'un Ultra-Trail.

4 ultra trailers de l'AAAL, Valérie Bonnardel, Roxane Michel, Bernard Jezequel et Bernard Peuchot, nous ont parlé de leur plus belles expériences sur des ultras de rêve : la Diagonale des fous, les Coursières, le 100 miles sud de France, l'UTMB, l'UT4M, le Trail Verbier Saint Bernard, la X-Alpine, le 80km du Mont Blanc, la Maxi Race, les Ducs de Savoie, le tour des Glaciers de la Vanoise...

De la découverte de ce format particulier qu'est un Ultra Trail (distance > 80km) aux possibles stratégies de course, en passant par l'alimentation ou les plans de préparation qu'ils suivent, nos intervenants ont captivé une audience conquise par leurs récits de courses et leurs conseils avisés.

Quelques enseignements :

Le mental est un facteur décisif de réussite, car des moments de "moins bien" sont inévitables. Pour les surmonter, il faut se focaliser son esprit sur des images

positives et savoir faire le dos rond jusqu'à ce que la situation s'améliore.

La progressivité sur les distances est de mise - hors de question de s'aligner sur un 100 miles et de partir sur une course s'étalant sur plusieurs jours sans avoir déjà une bonne expérience sur des "petits" ultras.

L'alimentation est propre à chacun. Seule la pratique à l'entraînement et en course permet de trouver sa bonne recette.

La préparation du matériel est fondamentale, et là encore, les séances d'entraînement permettent de choisir et tester son matériel de course.

On retiendra en particulier une séquence d'anthologie sur les hallucinations vécues par nos différents intervenants, avec pour l'un d'eux l'impression d'être sur un tapis roulant en gazon, se laissant porter jusqu'à l'arrivée!

Les nombreuses questions et les partages des expériences des adhérentes et adhérents présents ont permis de faire de cette soirée une grande réussite.

ET SI LE CROSS N'AVAIT PLUS DE SECRET POUR VOUS ?

Certains d'entre nous pratiquent l'athlétisme depuis leur plus jeune âge et ont bien connu la piste et les cross. Pour d'autres, venus à la course à pied sur le tard, le cross est un monde un peu à part, dont on ne maîtrise pas toujours les bonnes pratiques.

Vincent Charroin, notre coach, chapeaute la participation des adhérents de l'AAAL au cross, voici quelques-uns de ses précieux conseils.



Quel est l'intérêt, pour des coureurs hors-stade, de faire des cross ?

Vincent Les intérêts sont multiples pour ne pas dire nombreux. L'exercice est une excellente base de préparation hivernale pour aborder les efforts courts et intenses des premiers 10 km de l'année. Le cross permet de travailler sa résistance à des hauts niveaux de FC et de Vitesse tout en apprenant à « avoir du pied », c'est à dire une foulée puissante, réactive et stable en toutes conditions de surface et de terrain. C'est aussi une excellente façon de connaître ses limites en se fiant aux sensations plutôt qu'aux instruments : l'allure est fixée par le coureur devant et pas par le GPS. Et enfin, le cross nous donne généralement une vraie leçon d'humilité en nous remettant à notre place dans un peloton d'athlètes aguerris.

Les cross sont-ils ouverts à tous les

licenciés ?

Les cross ne sont ouverts qu'aux licenciés et même qu'aux licenciés « Compétition » à partir des inter-départementaux, mais ils sont gratuits.

Chaussures de trail légères ou pointes, que conseilles-tu ?

Des pointes pour la sensation de légèreté et d'accroche qu'elles procurent. Une paire de pointe de cross country ne coûte pas plus de 40€ et dure plusieurs saisons. Mais pour ceux que l'investissement rebute, une paire de trail légère fera l'affaire.

Si on opte pour les pointes, comment choisir lesquelles mettre ?

Ah, le choix de la longueur des pointes ! Une vraie question digne des échanges les plus techniques sur les paddocks de Formule 1 et les choix de pneus ! Leur longueur peut varier de 6 à 15 mm en fonction de l'état du terrain : plus ce dernier est boueux plus les pointes peuvent être longues.

Pour un coureur qui n'aurait pas l'habitude des pointes, quelles sont les précautions à prendre ?

Il est impératif de les tester avant le cross. De plus, les pointes obligent à avoir une attaque plus avant du pied et sollicitent donc différemment les articulations et muscles des jambes qu'il convient d'entraîner un minimum.

Un dernier conseil ?

Venir faire un cross et tester au minimum une fois. L'ambiance est géniale, les encouragements nombreux, le respect entre tous les athlètes présents...

CROSS : interview !

Lou Lamure remporte le cross de la Feyssine en janvier 2022 !

Evidemment, l'amicalien ne pouvait pas passer à côté d'un témoignage de sa part pour qu'elle nous raconte !



Quel est ton parcours ? As-tu l'habitude de courir les cross ?

Lou J'ai commencé à courir au parc de la tête d'or un peu avant le lycée, avec mon beau-père notamment, sans m'inscrire en club. Depuis plus de 10ans, je cours de plus en plus régulièrement, seule ou avec des amis, et j'ai allongé les distances grâce aux quais du Rhône et de Saône. Pour progresser, je faisais aussi du fractionné de temps en temps. Mes premiers « entrainements » se sont faits dans le supérieur car j'étais dans l'association d'athlétisme de mon école pendant deux ans, puis quelques années après lorsque j'ai rejoint l'AAAL en septembre 2020.

Pour les cross ? Je n'ai pas l'habitude d'en courir (j'ai seulement fait le cross du collège, quand j'avais 11ans), c'est ma première saison ! C'était le troisième (un dans le Jura, les Myriades et la Feyssine).

Qu'est-ce qui t'a poussé à t'inscrire ?

Vincent qui nous a relancés lors d'un entrainement, donc je me suis dit « pourquoi pas ». Après les Myriades, j'avais envie d'en faire un autre.

As-tu eu une préparation particulière ?

Pas véritablement, j'ai même fait une préparation vin rouge vin blanc le jeudi soir ... mais je cours tout de même entre 3 et 5 fois par semaine depuis plusieurs années, c'est une préparation sur le long terme !

Raconte-nous ta course ?

Intense ! Ce que j'aime bien dans les cross, c'est que c'est court mais intense. J'ai commencé assez vite et je me suis retrouvée dans le trio de tête dès le début ... et même première pendant plus d'un tour.

J'avoue que j'avais un peu peur de me faire rattraper sur le dernier tour et de craquer .. heureusement Vincent, tous les coureurs de l'AAAL et ma mère nous encourageaient avec Nathalie ! Les conseils de Vincent, me demandant de ralentir pour éviter de me fatiguer, ont aussi été les bienvenus, et j'ai pu accélérer sur les derniers mètres ... pour gagner !

Un podium et la première marche, bravo, est-ce que tu t'y attendais avant d'y aller ?

Pas du tout, je pensais que ça allait courir beaucoup plus vite. Avant d'y aller, je voulais faire un top 10, mais on était 14, ça aurait été un peu décevant. Je ne m'y attendais pas pendant la course non plus, car je pensais me faire rattraper sur le sprint final.

As-tu envie d'en refaire un à présent ?

Si j'étais mauvaise joueuse, je dirais non, car je ne pourrais jamais faire mieux que première et que le prochain cross est départemental à Parilly ... mais je me suis prise au jeu, et un de temps en temps, c'est chouette !

As-tu des conseils pour les aaliens ?

Ne jamais lâcher et courir toujours plus vite, surtout à la fin et pas trop au milieu ... je sais c'est facile à dire.

Mon vrai conseil c'est de courir régulièrement (entraînement, footing), et d'aller aux cross pour le plaisir et sans pression. L'AAAL c'est l'association amicale des athlètes de Lyon, la course, ça doit rester un moment sympathique !



PARTIE 3



Retour sur 2021

SORTIE RAQUETTES

Une journée en montagne

L'Amicalien #72 | Le Club



La raquette c'est chouette ! C'est la sortie club où l'on est tous ensemble au même rythme, sans chrono sans objectif sinon celui de se détendre et de profiter du paysage. Un vrai moment de partage et de découverte.

Le rendez-vous est donné, le 6 mars 2021, nous prendrons un grand bol d'air pur au sein du Parc Naturel Régional du Massif des Bauges. On se lève tôt pour

profiter de cette belle journée et en arrivant, le parking est déjà plein d'AAAliens. Quelques chocolats et cafés plus tard, il est l'heure de partir. Les groupes se forment, on rencontre de nouvelles personnes qui courent à Tête d'Or ou Gerland, on met un visage sur un nom. Aujourd'hui on a le temps, ce n'est pas une course ! Les raquettes au pied et le bonnet sur la tête, la marche est lancée.

Accompagnés d'un guide, nous voilà sur le domaine de Savoie Grand Revard pour une balade avec une neige bien fraîche comme on l'aime et les explications commencent. Ici un terrier de renard, des traces d'animaux et le hullement d'un chouette, au loin les montagnes.

Après quelques kilomètres de montées, un point de vue magnifique nous attend : la voilà la récompense.

Petite pause photo, on pense bien à lever les mains (c'est la Présidente qui va être contente) et on rejoint les autres groupes pour la pause déjeuner. Du saucisson par-ci du chocolat par-là, on a même vu passer du génépi mais chuuuttt !

Bien rassasiés, il est temps de repartir pour une longue descente...quelques légères glissades, des chutes bien volontaires et quelques batailles de boules de neiges plus tard, nous voilà arrivés.

Encore une belle journée passée, alors à vos raquettes et rejoignez-nous pour la prochaine (elle aura lieu le 5 février prochain).



Le saviez-vous ?

La raquette c'est bon pour la santé. Une heure de marche en raquettes avec dénivelés permet de brûler entre 500 et 800kcal (de quelques papillotes à une pizza). En raquettes, c'est particulièrement le bas du corps que l'on peut modeler car le travail des abdos, des cuisses et des fessiers est très intense. Mais la pratique avec bâtons permet de mobiliser 90% des muscles du corps et de tonifier aussi les bras et la poitrine. Elle stimule davantage la régénération des tissus osseux via les vibrations provoquées par le planté. Dans tous les cas, les raquettes (sur neige damée ou fraîche, pas verglacée) aident à fortifier les os sans aggraver les articulations !

DÉFI CROSS

Février 2021, nous apprenons que le cross de la Feyssine n'aura pas lieu. Aucune surprise, depuis plusieurs mois à présent, toutes les courses s'annulent les unes derrière les autres... Cependant une petite idée nous vient avec Maud lors d'un entraînement entre midi et deux..

Et si on faisait un cross pour nos adhérents ?

Pari lancé, on y va ! Maud dessine une boucle de 2km en s'inspirant un peu du parcours du cross de la Feyssine. J'achète une bombe et post'entraînement, nous partons faire le balisage avec un charmant petit groupe !

Pour l'adhérent, l'idée est simple : il vient quand il peut du 7 février au 7 mars et effectue 3 tours pour les filles et 4 pour les garçons. Il déclare ensuite son temps sur internet et nous effectuons le classement.

Cerise sur le gâteau : il peut participer autant de fois qu'il le souhaite et c'est le meilleur temps qui sera pris en compte.

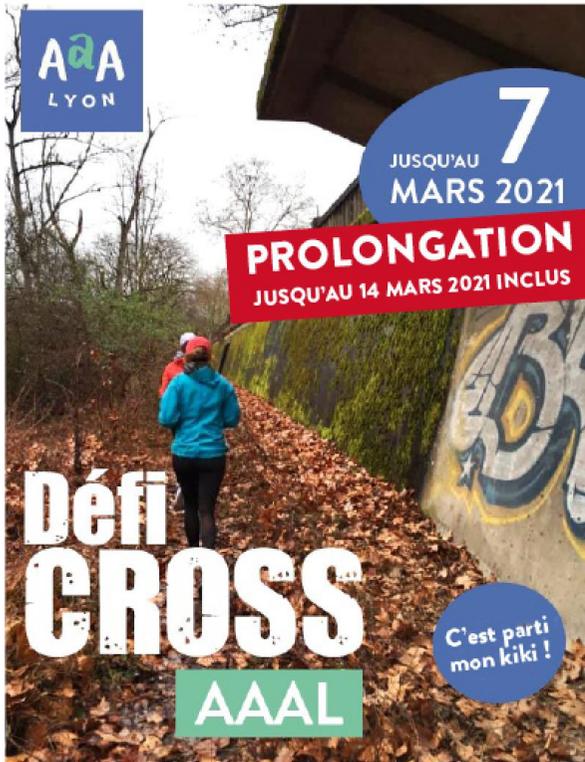
Olivier Gaillard du comité du Rhône me contacte, il a entendu parler de notre projet (sans doute par TF1 ou par "Lyon bouche à oreilles FM") et me propose de l'ouvrir en dehors du club. Il me garantit la promotion du comité ! Check, c'est parti ! Seule contrainte : développer un petit formulaire pour récolter les résultats car notre tableau habituel du club ne peut pas être partagé à la France entière.

Résultat des courses ? 67 participants !

AS Caluire bien évidemment (club d'Olivier) mais aussi ASM running, Corbas running et même l'entreprise d'un aalien Bocard vient se frotter au défi ! Le club est quand même largement le plus représenté ;)

Temps record ? 24'49 pour une distance de 7,07 km (oui, ça croque un peu sur les côtés) soit une allure de 3'30 au km, bon ça donne le ton quand même !

Première dame ? 21'33 pour 5,31 km soit 4'03 au km. Les 2 premiers de Caluire.



Nos impressions ? Ultra fières ! Nous ne nous attendions pas à tant de succès et autant de bons retours. Bon, le fait que toutes les courses soient annulées depuis plus d'un an a fortement aidé mais quand même, ça fait plaisir !

Je vous laisse avec 2,3 retours qui nous ont particulièrement marqué :

"C'était un bon moment en compagnie des AAALIens! J'ai presque eu l'impression d'avoir un dossard. Le parcours était vraiment sympa, et donnait l'opportunité de se donner." Nicolas, AAAL

"Super sympa : à refaire. Avec la neige en plus une vraie ambiance cross. Très belle idée." Valérie, AAAL

"Bravo au club de AAAL pour cette belle initiative !" Olivier, AS Caluire et CDR

"Temps idéal, terrain bien sec, les oiseaux chantent, les jambes brûlent et ça fait du bien de monter dans les tours!" , Stéphanie AAAL

"Super découverte avec un parcours innovant pour moi" Timothée, ASM Running



"Une super initiative ! C'était vraiment chouette!"

Le parcours était très bon balisé. C'était vraiment un parcours type pour cross. J'ai adoré. Merci beaucoup !" Suzanne, Caluire

"Merci pour la création de ce défi , je me suis bien amusé à essayer de faire un temps correct 😊" Xavier M AAAL

"Très beau parcours, bien balisé." Xavier R, AAAL

"Merci pour ce petit challenge, c'était vraiment cool !" Valentin D.

"Super parcours. Il m'a fallu sortir de ma zone de confort... Parcours très sympa et bien balisé... Bravo à vous pour l'organisation." Sébastien, Corbas

"Parcours très sympa et bien varié. Merci pour ce défi cross! ça fait plaisir de

retrouver les sensations cross même si on a des fois l'impression qu'on va y passer et qu'on tiendra jamais jusqu'au bout, mais si mais si...Ah le mental 😊. Pas mal de vent ce matin sur certaines parties de la boucle mais sinon c'était pas drôle un cross sans se battre contre les éléments!" Delphine, AAAL

Et le petit CR de Juliana, sur la seconde marche de notre podium virtuelle :

"Un cross un vendredi midi au soleil, sur la pause déjeuner ! Pointes sorties, débardeur, et un collègue pour la concurrence. Motivation moyenne au début, 3-2-1... On part à bloc, j'essaie d'accrocher au premier tour, dur après un échauffement trop court, je me fais distancer au deuxième tour, avant que le collègue ne lâche au troisième, objectif tenir bon et ne pas trop faiblir..."

Parcours au top, ludique, beaucoup plus difficile que ce que Google earth laissait penser! Difficile les relances après les bosses. Les pointes étaient de trop, terrain dur et sec, mais c'était l'occasion!

Après avoir terminé le parcours, j'ai vu qu'il me manquait quelques mètres... J'ai sûrement coupé le virage du bout de parcours (raccourci de quelques mètres, sur les 3 boucles) involontairement, car loupé une flèche ou des cailloux jaunes au moment du repérage... Pas prête à refaire le parcours seule, pourquoi pas en mode "finale", à plusieurs et avec supporters !

Merci beaucoup pour ce défi, prête pour le suivant !"

Tous les résultats ? Rdv sur www.aalyon.fr/defi-cross-aal/

TRAIL GIVRÉ CONNECTÉ

Xavier raconte Concernant le trail givré, c'était dans la campagne; j'étais seul au monde 🙄, ce fut un miracle que je puisse réussir le parcours (j'étais avec mon smartphone) ils avaient quelques bonnes bosses, voici le parcours :

Xavier Minget
28 mars 2021 à 11:58 | Montanay, Métropole de Lyon

La montanoise connectée



Distance	9,44 km	Altitude moyenne	4:12 /km
Durée de déplacement	39:40	Dénivelé positif	123 m
Altitude max	304 m		

10KM CONNECTÉS

3ème étape du challenge AAAL : les 10km connectés ! Concoctés par coach Daniel, Vincent, Fausto, Alain L. et 2,3 autres encore de « Parilly » pour nous permettre de nous remettre en jambe sur un 10km !

Interview !



Qu'est-ce qui vous a motivées à participer ?

Caroline Après une année 2019 particulièrement riche en termes de courses et l'année 2020 en net retrait, l'envie de se frotter de nouveau à un chrono est devenue très forte et ce 10km connecté est donc tombé à pic.

Célia Après un an de Covid/confinements et d'annulations de courses, j'ai participé pour le plaisir de faire une "vraie" course, avec la team et de passer un bon moment tous ensemble ! Et aussi un peu pour voir le niveau après un entraînement chahuté par la crise sanitaire.

Racontez-nous votre course !

Caroline Ça a commencé par une séance photo un peu délirante et un plaisir, voire

une certaine excitation, à se retrouver et à se positionner sur une ligne de départ. La course elle même a été intense, il faisait beau mais on s'est pris deux fois le vent face sur la ligne droite de l'hippodrome. Au final, je fais mon meilleur temps sur 10km donc je suis ravie.

Célia Je garde un très bon souvenir global de la matinée !

Y a t-il quelque chose qui t'a particulièrement marqué ?

Caroline L'esprit aaal encore et toujours. L'émulation déjà sur les séances de préparation et surtout les copains qui m'ont portée tout le long en courant et roulant à côté ou devant moi et en me coachant. C'était juste énorme humainement parlant. Un grand grand merci encore à eux, je leur dois une partie de la performance et du plaisir que j'y ai pris.

Célia J'ai battu mon record perso grâce à Vincent qui menait l'allure! Ça a été dur, mais fière du chrono à battre désormais !



TRANSJU

5-6 juin 2021

Partie remise !

Ah ces opiniâtres Aaliens... On aurait pu croire que l'annulation de la course par l'organisation les ferait renoncer. Que nenni... L'Aalien ne manque jamais une occasion de découvrir une belle région en courant et en se restaurant de bons produits locaux.

L'été approche, la situation sanitaire est encore incertaine, nos Aaliens ont besoin de changer d'air. C'est donc au terme d'un trajet sinueux, éprouvant pour certains que nous arrivons aux Rousses, au cœur du Jura sous un ciel changeant, avec des températures plutôt fraîches pour la saison.

Une fois tous restaurés, la visite des environs se préparent. Beaucoup (normal pour un club de courses) optent pour une sortie running de découverte. D'autres (les blessés, ceux qui reprennent, les familles et les flemmards sans doute) préfèrent la petite marche tranquille. Et parce que l'Aalien reste un animal grégaire, une rencontre fortuite des deux groupes a permis la traditionnelle photo de groupe.

Pour beaucoup, la sortie s'est terminée dans le village des Rousses qui ne manquait pas de points attractifs pour les gourmands : la fromagerie traditionnelle proposant à la vente du Comté vieux de 36 voire 48 mois si ma mémoire est bonne, quelques terrasses où déguster des bières sous un

soleil encore un peu timide.

Et pour les autres, il y avait également de quoi faire : le très beau Fort des Rousses, vaste ouvrage militaire construit sous le second empire (pas moi qui le dit, c'est Wikipédia). L'armée autrichienne n'ayant pas prévu d'attaquer de sitôt, le fort a été en partie réaménagé et abrite désormais des caves pour affiner les fromages. On peut facilement en faire le tour par un agréable circuit qui mène vers une autre curiosité locale : le tremplin à ski où quelques personnes s'essayaient au saut (pas sur de la neige bien sûr, mais sur de l'herbe synthétique...).





Alors, qu'est-ce que je retiens de cette sortie pas comme les autres ?

Pour commencer, elle a pu être maintenue malgré l'annulation de la course. C'est ce qui nous rappelle qu'au club, la convivialité prime et que le plaisir d'être ensemble est tout aussi important (voire plus pour ma part) que la compétition, la performance, etc. (Ok, je dis ça à un moment où toute course est encore hors de portée pour moi ;)

Ce que je retiens, c'est aussi cet incroyable restaurant le dimanche où on a pu réserver quasi toute la terrasse et ainsi se réunir les uns après les autres, au gré des activités des différents groupes. On a d'ailleurs vidé leur stock de bière !

Et enfin, que le Jura, que je ne connais guère, est une belle région à découvrir même s'il y fait quand même plus froid qu'ailleurs, même si la route est aussi une épreuve.

En tout cas, la Transju, ce n'est que partie remise...





LE CROSS DES GÉNÉRATIONS

Courir en relais de 2 à 4 générations : enfant, parent, grand-parent, arrière-grand-parent, c'est le concept de notre course : Le cross des Générations ! Une expérience unique en famille !

Traditionnellement considéré comme l'évènement fédérateur du club qui existe depuis la création du club en 1949 !

10h approche, les équipes de 3 et même 4 générations sont dans les starting blocks au Parc des Loisirs des Lônes de Rillieux-laPape, privatisé pour l'occasion sous un soleil radieux... Eh oui, en juin, difficile d'avoir les conditions climatiques hivernales de rigueur sur un cross court.

Interview !

Virginie raconte ! J'ai toujours trouvé que le concept de la course des générations était génial et quand Pauline est née j'avais hâte de pouvoir y participer, j'avais adoré voir Zoé et Emmy, les filles de Maud y participer à un peu moins de 2 ans. La Covid est passée par là et il a fallu attendre les 3 ans de Pauline pour pouvoir y aller.

Pauline a tout de suite aimé l'idée de courir avec maman, elle qui me demande le samedi matin « pourquoi tu pars à l'entraînement ? » donc partager ça avec moi elle a immédiatement été partante, et elle a adoré. Elle a porté fièrement le maillot du club (qui lui faisait une grande robe vu sa taille), a couru tout le long avec les encouragements de tous et la médaille à la fin, juste magique. Elle l'a encore dans sa chambre et en parle de temps en temps.

Evidemment, on n'était pas si nombreux par

Petites, moyennes, grandes boucles sont au rendez-vous grâce à nos entraîneurs ! Les plus jeunes s'élancent avec l'objectif de tout donner sans perdre le sourire. Les parents, grand-parents, arrières grand-parents, ainsi que des AaAliens « adoptés » pour l'occasion jouent également le jeu, les plus aguerris ne manquant pas de se mettre dans le rouge...

Médailles et coupes sont bien méritées !

Inscris la date dans ton agenda :
25 juin 2022



rapport aux autres années mais l'esprit est toujours là et on n'a pas été déçues d'être venues !

Et on compte bien pouvoir revenir en 2022, avec plus d'enfants de son âge pour que ce soit encore plus fun.

PIQUE- NIQUE ANNUEL

Ouvert à tous et à toutes, le pique-nique annuel du club permet de réunir tous les adhérents dans une ambiance conviviale !



Inscris la date dans ton agenda :
25 juin 2022

Après le cross des générations, place à la 2ème passion de l'Aalilien après la course, les bonnes chères selon l'adage habituel "Chacun apporte, on partage tout". On goûte les spécialités de chacun, parfois les « gains » du club le plus représenté (jambon cru, bouteille de champagne, panier gourmand...!), 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...



RUN FOR CHIMPS

Chaque année, une course « solidaire » se trouve au challenge. Cette année, nous avons décidé de soutenir la cause portée par Sabrina Krief, primatologue française.

Il ne reste plus que 200 000 chimpanzés sur la planète. En s'inscrivant à "I Run for Chimps", l'athlète aide à protéger les chimpanzés sauvages de Sebitoli et participe à la sensibilisation pour lutter contre leur extinction.

Chaque participant a reçu un t-shirt avec un dessin original de Pascal Gros, dessinateur de presse pour Marianne.

L'objectif ? Courir avec le t-shirt : 5km, 10, 15, autant qu'on le souhaite mais « promouvoir » la course avec le t-shirt et le faire savoir via les réseaux. Félicitations et merci à tous les participants !

En savoir plus :
<http://aaalyon.fr/irunforchimps/>

5 septembre 2021



LES 10KM DE PARILLY

Il est encore tôt mais il fait beau et déjà chaud à Parilly en ce dimanche matin. Se retrouver, entre Aaaliens, pour un 10Km dans un parc familial: quoi de mieux pour la rentrée ? Olivier Engel, qui était dans l'organisation de l'événement, nous raconte le travail en coulisses...

D'où vient l'idée d'un 10km à Parilly ?

Olivier Pour comprendre la genèse du 10km de Parilly, il faut parler tout d'abord de l'équipe d'organisation. En effet, cette course, qui existait par le passé, a été relancée par la Commission Départementale Running du Rhône (CDR 69) dont je fais partie. Cette instance a pour rôle l'établissement du calendrier des compétitions et l'aide dans l'organisation des courses dans le département. Après notre élection fin 2020, nous avons décidé d'organiser une course sous l'égide du Comité d'Athlétisme Rhône Métropole de Lyon afin de promouvoir l'organisation de courses et les actions des instances fédérales. Assez rapidement, le choix s'est porté sur un 10km, ouvert à tous les niveaux, au sein du parc de Parilly.

Quelle est la vocation de cette course à l'avenir ?

Pour cette première édition du 10km de Parilly "nouvelle formule", plus de 300 coureurs ont répondu présents, ce qui est une très belle participation pour une nouvelle course fraîchement ajoutée au calendrier. Outre la volonté d'attirer des non licenciés sur un format 10km officiel, cette course avait également pour objectif la promotion de courses plus attentives à leur impact sur l'environnement (pas de goodies ou de bouteilles plastiques, intégration respectueuse du parc).

A l'issue de cette première édition réussie, nous avons reçu le label FFA et la seconde édition sera labellisée, qualificative pour les championnats de France de 10km. Et notre objectif à présent est de faire grossir la course, dépasser les 1000 participants et accueillir les Championnats de France de 10km d'ici 5 ans.

Ça fait quoi de voir son club le plus représenté ?

Cela a été une grande fierté pour moi, car plusieurs clubs comptaient également des délégations bien fournies. Le jour J, j'avais la tâche d'ouvrir la course en vélo, afin d'assurer que la course soit sécurisée pour les coureurs et les spectateurs. Une fois ma mission accomplie, j'ai pu profiter de l'arrivée des AAALiennes et AAALiens. Et participer au podium du club le plus représenté. C'était vraiment une très belle journée !



L'AAAL : club le plus représenté !!

VIA RHONA EXPÉRIENCE 190 KILOMÈTRES DE VÉLO EN 2 JOURS



Pionniers sur cet événement ? 22 aaliens disent oui !

Le 18 septembre, c'est parti pour Seyssel en Haute-Savoie, la région est plate par là-bas, n'est-ce pas ? ;)

Le premier jour direction Montalieu-Vercieu (Isère) : 110km en passant, un peu par la ViaRhona. Le lendemain, direction Lyon, il nous reste seulement 80km, une broutille ! Super moment passé tous ensemble malgré les petits

aléas dû à cette édition zéro, on s'en rappellera ;) Le temps ? Super beau le samedi et le dimanche, une courte mais forte pluie nous a bien décoré la monture !



L'album photos complet : <https://photos.app.goo.gl/y48iUz7HGBNDLzvy8>

La course : <https://www.experience-viarhona.com/>

L'AAAL SUR LE RUN IN LYON



Aura lieu, n'aura pas lieu, le doute a plané jusqu'au jour J le 3 octobre.

Et puis il a eu lieu, certes en demi-jauge et sans course enfants mais il s'est bien tenu et vous étiez là, membres de l'AAAL à répondre très présents sur cette nouvelle édition dès le vendredi jusqu'au dimanche. Merci à tous pour votre venue et d'avoir été si nombreux !

Mais que fait l'AAAL sur le RIL ?

En voilà une question qui revient régulièrement : l'AAAL fait partie des dessous de l'organisation de cette course d'exception. Son rôle est d'apporter des bénévoles, de les coordonner et de les répartir sur le terrain pour les 3 journées du Run In Lyon.

3 journées ? Oui les dossards sont distribués dès le vendredi et toute la journée de samedi. Puis le dimanche c'est le grand jour de la course !

Plus de 120 participants du club ?
Mais que gagne le club ? A chaque participant et par demi-journée, le club se voit remettre une contribution financière, entre 20€ et 30€ selon le jour et la responsabilité la personne.

A quoi sert cet argent ? Le montant récolté nous permet d'envisager beaucoup plus de choses au sein du club : maintenir la cotisation à bas pris, former de nouveaux entraîneurs, les récompenser, participer aux sorties club à 50%, louer des équipements, participer aux maillots du club, prévoir des stages, acheter du matériel, organiser des événements comme l'Heure sur Piste, le cross des générations...

Sans cet argent, rien ne serait possible ? Si, tout serait possible mais nous baisserions le niveau des « prestations » et devrions sans doute revoir l'intégralité de nos dépenses... Ou trouver d'autres sources de financement comme de nouvelles subventions par exemple.

Est-ce intéressant pour un aalien de participer à l'organisation du Run In Lyon ?

Cela permet d'entrevoir les dessous de l'organisation d'une course d'envergure. Nous pensons aussi que c'est un juste retour aux choses par rapport à toutes les courses que nous faisons régulièrement où de nombreux bénévoles donnent un peu de leur temps. Participer aussi à cet événement vous permet de rencontrer les adhérents d'une autre manière et souvent de mieux les connaître !

Que fait Courir à Lyon dans l'organisation et ASO ? ASO est l'organisateur principal. Il s'appuie ensuite sur des structures locales pour recruter des bénévoles Lyonnais, c'est donc ainsi que Courir à Lyon et l'AAAL apparaissent.

La course pourrait-elle avoir lieu sans bénévoles mais qu'avec des salariés ? Vaste débat. Nous sommes plus de 800 bénévoles le jour J. Rémunérer ces personnes serait sûrement possible mais le coût du dossard serait alors beaucoup plus élevé !

Merci !

Je profite de cette tribune pour renouveler mes remerciements à chacun d'entre vous pour votre présence mais également à la commission Run In Lyon, en particulier à Yamina et Alain Soris, très impliqués dans l'organisation. Ils donnent beaucoup de temps et d'énergie, un grand bravo à eux !

**RÉSERVE LES DATES 2022 DANS TON AGENDA :
30 SEPTEMBRE, 1^{ER} ET 2 OCTOBRE 2022**



VAL'LYONNAISE

Pour beaucoup, la Val'Lyonnaise, c'était l'occasion de (re)vêtir le maillot et de fouler une ligne de départ et a priori la ligne d'arrivée ! Et aussi l'occasion de se retrouver pour un chouette repas ☺ Découvrez le témoignage de Nathalie...



Nathalie La Val'Lyonnaise était une course inscrite au challenge du club et nous étions nombreux à y participer sous un beau soleil d'automne. Dans le contexte actuel, c'était aussi l'occasion de remettre un dossard.

Malgré les contraintes sanitaires imposées, nous avons été chaleureusement accueillis par les bénévoles et l'organisation était au top.

En tant que nouvelle adhérente, j'ai eu le plaisir de partager un moment sportif et convivial à l'image du club. Différentes distances étaient proposées et plusieurs aaliens sont montés sur le podium ce jour-là ! Pour ma part, j'ai fini deuxième féminine sur le 15 km. Le parcours vallonné mais assez roulant me convenait bien car principalement sur route, avec la traversée

de villages mais aussi de grands espaces agricoles. Une bonne ambiance et de jolis paysages qui donnent l'envie d'y retourner ; je la recommande vivement !

QUELQUES PODIUMS À SIGNALER !

- Juliana : 1^{re} féminine sur le 26 km
- Elodie : 1^{re} espoir féminin sur le 15 km
- Nathalie : 1^{re} Master 2 féminin sur le 15 km
- David : 3^e Master 2 masculin sur le 15 km
- Emmanuel : 1^{er} Master 4 masculin sur le 15 km
- Yamina : 3^e Master 6 féminin sur le 15 km
- Alain : 2^e Master 7 masculin sur le 15 km
- Yoan : 2^e Senior masculin sur le 5 km
- Sabine : 1^{re} Master 2 féminin sur le 5 km



LUT by NIGHT

7 novembre 2021

À vos frontales!



La ville des Lumières regorge de surprises, de passages insolites à découvrir le temps d'une course, dans une ambiance féerique et magique... Mais tout se mérite, et les participants devront affronter des marches, des marches dont certaines connues des Aaliens !

L'Amicalien #72 | Retour sur 2021

Astrid nous raconte...

Qu'as-tu découvert de notre belle ville de Lyon sur le parcours ?

Des escaliers, des points de vue, des passages étroits, le fort de Vaise, la descente dans le théâtre antique de Fourvière et surtout des gens qui nous encouragent tout au long du parcours, une belle organisation ! C'est finalement une belle façon de découvrir la ville des lumières !

Quel est ton souvenir le plus marquant de la course ?

La montée à la mythique basilique Fourvière, nous la voyons depuis une bonne partie de la ville, on se demande quand nous allons y arriver, on redescend, on la voit et on se dit qu'on va devoir y regrimper puis finalement une fois arrivée en haut la vue est dégagée et on en oublie l'effort !

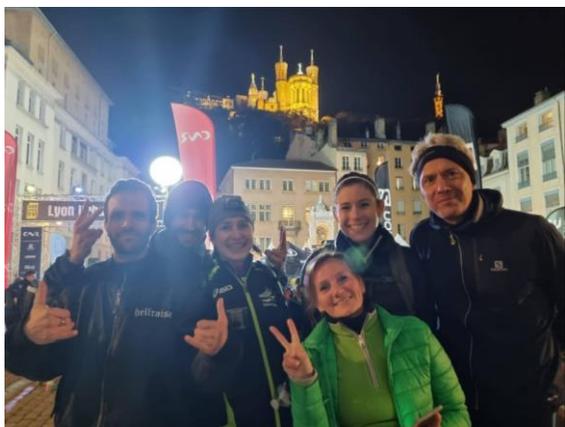
C'était quoi le pire moment ?

Je dirai l'énième montée dans les escaliers de



la Sarra, interminable, puis passage par la piste de ski de la Sierra, et rebelote une fois arriver en haut de la colline, il faut redescendre !

S'il faut résumer, je dirai que c'est plutôt roulant, car les nombreux enchaînements montée par des escaliers suivis de descentes permettent de récupérer pour mieux relancer, je reviendrai !



Par Emilie Chavanon

L'indomptable SAINTÉLYON



On la connaît, on en parle, on y pense, on l'imagine enneigée, interminable (toujours plus longue), magique puis on se fait entraîner et on se retrouve sur la ligne de départ sans savoir si on atteindra la ligne d'arrivée. Solène y est parvenu et elle nous raconte !

Comment t'es-tu préparée ?

A vrai dire je me suis décidée assez tard à prendre le départ : je n'avais mis qu'un seul dossard depuis le début de l'année et n'avais pas de course en tête. Pourtant, environ 4 semaines avant, la Sainté est venue me chatouiller à nouveau : c'est une course que j'ai eu la chance de finir plusieurs fois, et qui est chère à mon cœur.

Ma dernière participation en 2019 m'avait laissé un goût d'inachevé car je m'étais arrêtée à Soucieux après des heures et des heures de pluie. Je pensais prendre ma revanche en 2020 mais l'édition a été annulée...

Bref : fin octobre j'ai regardé mon volume d'entraînement annuel et constaté que je n'avais pas moins couru que les années précédentes. L'envie s'est révélée plus forte que les doutes : en toute logique, avec un peu de bonne volonté, ça devait pouvoir le faire ! J'ai juste réalisé 3 sorties longues de 30/32km en octobre, notamment une sortie très sympa avec Roxane, Gwen et Amandine sur le parcours du LUT.

T'es-tu dit : qu'est-ce que je fais dans cette galère ? Si oui, à quel moment ?

Oui bien sûr ! La Sainté est la reine des Courses-à-la-Con : prendre le départ d'une course de 78km en pleine nuit en décembre

-et payer pour ça ;-) - c'est une idée assez étrange. il y a forcément des moments un peu plus compliqués - en ce qui me concerne ce fut surtout sur les 20 derniers kms qui m'ont semblé interminables (en ressenti ils faisaient bien plus de 1000m chacun !). Les organisateurs nous ont gratifiés d'un aller-retour d'un km ou deux pour atteindre le ravito de Chaponost, tu vois les coureurs revenir en sens inverse, ça casse le moral. Heureusement j'ai eu droit à un accueil VIP avec Daniel et Laurent qui sont venus courir les derniers km avec moi et m'escorter vers l'arrivée, ça m'a fait chaud au cœur, encore merci Messieurs !

Que dis-tu à ceux qui veulent (quand même) relever le défi ?

La SaintéLyon est pleine de défauts et elle ne convient pas à tous les trailers je pense. il faut aimer courir la nuit (et donc avoir essayé avant !) et avoir de bons appuis car même si le dénivelé est faible, les chutes sont nombreuses - en particulier cette année avec la glace.

Et pourtant malgré le froid, la nuit blanche, les chutes, l'absence de vue... la Sainté c'est aussi les petits chemins vallonnés sous la neige à 3h du matin, les bénévoles adorables, le public qui vient t'encourager au milieu de la nuit dans des lieux improbables, le ballet des frontales dans la nuit, le soleil qui se lève avec la ville à tes pieds... Une magnifique aventure !





Interview !

JEAN POIZEAU, UN CHAMPION À LA RAGE DE VAINCRE

Jean tout le monde le connaît dans le club. Il court vite, très vite même ! On le voit sur les podiums et surtout aux championnats de France. Mais rares sont ceux qui connaissent son palmarès et dieu sait qu'il en ferait rêver plus d'un ! Alors pour célébrer sa nouvelle médaille d'argent (une de plus) au championnat de France de semi en 2021, Jean revient sur quelques grands moments de sa carrière sportive.

Depuis combien de temps fais-tu de la course à pied ?

Jean J'ai commencé à 28 ans à l'ASPTT Lyon, club de cyclotourisme qui proposait des entraînements. Je faisais beaucoup d'alpinisme à l'époque et la course à pied me permettait de m'entretenir et rester en forme.

C'est vite devenu une passion ? Oui ! Même si à l'époque, il n'y avait pas toutes les courses d'aujourd'hui. Longtemps boudée par l'athlétisme, la course sur route n'était pas considérée comme une discipline

noble. Il y avait peu de courses officielles à l'exception des marathons.

Tu as beaucoup de courses à ton actif, quel est ton palmarès ?

J'ai dû faire une quinzaine de marathons dans ma vie. Mon meilleur temps, c'était au championnat de France de Châtellerault en 1984, j'ai terminé en 2h31. J'ai tourné dans ces chronos pendant longtemps, je les faisais facilement. J'ai également fait du semi-marathon où mon meilleur temps est de 1h06 à Pierre Bénite en 1985. Pour le 10kms, il n'y avait pas de course officielle sur route, c'était de la piste et là je courrais en 33min40.

Quelle est selon toi ta meilleure performance ?

Il y a les chronos bien sûr, mais je dirais plutôt la facilité de boucler un marathon sur de bons chronos. Je les enchainais, avec des temps proches, et ça passait facilement. C'est sûrement ça la vraie performance.



passé dans le journal le Progrès !

Ta course la plus dure ?

Je dirais le championnat de France de marathon de Tours en 2016. J'étais surentrainé et sans m'en rendre compte, je suis arrivé épuisé à l'épreuve. Pendant la course, je n'avais aucun jus et je l'ai ressenti pendant toute la course. Il faut se méfier du surentrainement qui est vraiment contre-productif.

Quel est ton secret pour avoir une si belle carrière ?

L'entraînement bien sûr, savoir se connaître. Je fais des fractionnés longs plutôt que du très courts maintenant. Mais, ce qui a fait la différence dans ma carrière c'est l'envie. Je suis un hargneux et je veux réussir, je ne lâche rien ! J'ai l'esprit de compétition, je veux gagner alors j'y mets les moyens. Je joue des coudes dans les courses s'il le faut, avant il fallait presque être méchant pour s'imposer. Ça me met la pression, ça me tourne l'estomac mais j'aime gagner, j'ai ça dans le sang !

Tes objectifs pour 2022 ?

Les championnats de France de 10 km à Boulogne sur Mer en avril et les championnats de France de Semi-Marathon à St Omer en septembre. J'espère faire un podium et pourquoi pas gagner. Une médaille d'or pour 2022, ça serait une belle récompense !

Une course qui t'a marqué ?

Le marathon de Lyon en 1984 ! On partait du palais de la foire et rapidement un chien est venu courir avec moi. Il m'a suivi jusqu'au 35ème kilomètre aux alentours de Chassieu. C'était drôle, tout le monde nous encourageait. J'étais la vedette et je suis

Lancez-vous !

La qualification pour les championnats de France est en soi déjà une belle reconnaissance de vos performances et des efforts à l'entraînement. Alors, si vous êtes disponibles, c'est l'occasion de défendre les couleurs de l'AAAL au niveau national et découvrir l'ambiance de la compétition à son paroxysme. Emotions garanties. Et vous obtiendrez peut être quelques autographes de champions.

Sauf exception le dossard est offert par la FFA, et en plus le club prend en charge les frais de déplacements (sur la base d'un billet de train). Aucune hésitation à avoir!

Attention: la qualification pour les championnats de France nécessite de posséder une licence de type "compétition".

17 octobre 2021

MARATHON DE PARIS

Interview !

Aurélie Lamandé
raconte son premier
marathon, à Paris !



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

Aurélie Je n'avais jamais couru de marathon, j'appréhendais de ne pas réussir à parcourir une telle distance. Et puis j'ai été poussé par Yamina et Alain qui m'ont motivé pour le marathon de Paris. Celui-ci avait été annulé en 2020 et ma prépa stoppée en plein vol ! Je me suis remotivée pour le courir avec Amanda comme c'était prévu en 2020. Deux de nos copains (dont Julien Lesne du club) nous ont promis de faire les lièvres pour nous sur cette édition, j'étais bien entourée !

Raconte-nous ta préparation

Olivier nous a concocté un bon plan d'entraînement que j'ai du démarré avec 3 semaines de retard suite à une entorse à la cheville... Puis, nous avons fait pas mal de séances avec Amanda en vitesse spécifique et les sorties longues, selon les disponibilités de chacune. J'ai pu courir avec d'autres membres du club aussi, c'était sympa !

Raconte-nous ta course !

Nous avons pour objectif de le terminer en moins de 4h. Nous avons couru les 30 premiers kilomètres avec Amanda et Julien (qui faisait sa sortie longue en vue d'un autre marathon). C'est génial de voir les plus belles avenues remplies de coureurs. J'ai eu de très bonnes sensations. J'avais

peur du mur du 30ème kilomètre, dont on m'avait parlé, alors je restais vigilante. Finalement c'est au 38ème que c'est devenu compliqué, mais je me suis reprise sous l'impulsion de notre copine Marine qui m'a reboosté. J'ai croisé Alain à 1km de l'arrivée qui m'a encouragé aussi. Et puis, j'ai vu le panneau des 500m avant l'arrivée, j'ai regardé mon chronomètre, et je suis partie en trombe pour passer sous la barre des 4 heures.

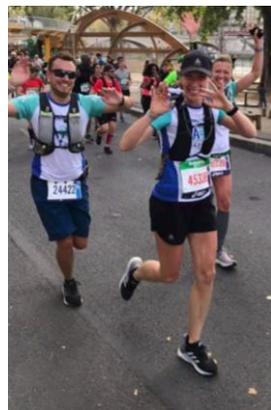
Envie d'en refaire un ?

Ce n'est pas prévu à court terme... Mais j'ai des objectifs sur des 10 et semi !

Des conseils pour les Aaliens ?

Suivre la prépa avec rigueur... Le plan d'entraînement est bien pensé et il donne confiance : je me sentais prête et forte sur la ligne de départ.

Courir à plusieurs les sorties longues, le temps passe plus vite !



17 octobre 2021

MARATHON D'AMSTERDAM

Interview !

Gwenaëlle et Amandine racontent leur marathon d'Amsterdam !

Qu'est-ce qui vous a motivé à vous inscrire à ce marathon ?

Gwenaëlle Le passage à la dizaine supérieure ! Le marathon d'Amsterdam était prévu en octobre 2020 une semaine après mes 40 ans. Il me fallait un challenge pour marquer le coup et me prouver que j'étais encore en forme ! J'ai motivé Amandine et Emilie pour m'accompagner dans cette course. Finalement, le marathon a été annulé, Emilie s'est consacrée à un autre projet et Amandine et moi avons reporté notre dossier à l'édition 2021.

Amandine Nous avions prévu de faire le marathon en octobre 2020 mais avec le covid, il a été reporté à octobre 2021. Nous avons choisi celui d'Amsterdam parce qu'il est roulant et aussi parce que c'est un marathon d'automne. Nous avions l'expérience de celui de Paris et des premières chaleurs difficiles à supporter en fin de course !

Racontez-nous votre préparation

Gwenaëlle Nous avons suivi le plan réalisé par Marc-Edouard. Notre objectif était de passer sous les 3h40. J'ai commencé la prépa sur les routes de Corse puis sur les pistes cyclables des Landes cet été. Dès la rentrée de septembre nous avons fait les séances ensemble avec Amandine. Nous nous retrouvions certains midis, les soirs et le dimanche matin pour les sorties longues. Le plan était vraiment adapté. Marc avait intégré une séance de natation pour que nous puissions continuer à nager une fois par semaine. La prépa n'a pas été contraignante et le fait de suivre le plan à deux était motivant. J'étais contente de retrouver un rythme soutenu après cette période décausée.

Amandine Nous avons commencé notre prépa chacune de notre côté car elle a débuté mi-août et que nous étions en

vacances. Marc Edouard nous avait concocté un plan d'entraînement sur 10 semaines avec un objectif de 3h40. Personnellement, je n'ai pas pu respecté les 2 premières semaines comme il l'aurait fallu. Dès le retour des vacances, nous avons pu reprendre les entraînements et nous avons fait toute la prépa ensemble à quelques séances près.

Racontez-nous votre course !

Gwenaëlle Nous avons loué une chambre dans une mai son flottante à une centaine de mètres du stade Olympique, lieu du départ du marathon. Nous avons donc pu rejoindre le sas au dernier moment. Le temps était idéal, une dizaine de degré,



peu de vent. Décompte affiché sur l'écran géant, frissons, derniers encouragements vidéo de mes enfants, dopants naturels, montre enclenchée c'est parti... Les premiers kilomètres défilent, on court sur le même rythme. On va plus vite que prévu dès le départ mais je me sens bien.

Les jambes suivent, on double beaucoup ça nous donne des ailes. On passe le premier semi en 1h45, je regarde Amandine et je lui dis "on se fait le même". On ne décélère pas, on échange très peu, on boit tous les 5 km et on avale un gel au 14ème, 24ème et 34ème kilomètre. Les jambes commencent vraiment à peser à partir du 33ème. Amandine me dépasse de plusieurs mètres et sera mon lièvre jusqu'au bout. Nous avons repéré le parcours la veille en visitant la ville à vélo. Nous arrivons à l'entrée d'un parc familial. Nous savons que la délivrance est proche. Elle se retourne, lève le pouce ; je lui réponds par le même geste. Coup d'œil sur la montre, le mental prend le dessus. Les cuisses brûlent mais les encouragements sont de plus en plus nombreux, ils me portent. Je vois l'entrée du stade, Amandine est toujours devant, l'arche est à 300m. Temps inespéré sur la montre, je termine la course les bras levés et les yeux humides en 3h30'46". Enorme satisfaction, magnifique moment partagé avec ma binôme.

Amandine Le jour de la course, toutes les conditions étaient réunies pour faire une belle course : temps frais (10°), sec, sans trop de vent, logement à 10 min du départ... Nous avons couru ensemble en se disant que si l'une d'entre nous souffrait trop ou se blessait l'autre poursuivait quand même.

Avec l'entraînement, tout s'est super bien passé. On a été plus rapides que prévu au premier semi (1h45) mais on s'est dit que ça pouvait passer.

Côté alimentation, j'ai alterné pâtes de fruits et amandes au 14è, 24è et la moitié d'un gel au 34è avec de l'eau aux ravitos des 15è, 25è et 35è.

Nous avons été très régulières sur quasiment tous les km. Personnellement, j'ai super bien vécu la course et je n'ai pas souffert même après le 30è. J'attendais le fameux "mur" qui m'était tombé dessus lors



de mon premier marathon à Paris en 2016...

Les 7 derniers km m'ont semblé longs mais j'ai maintenu l'allure et nous finissons en 3h30 chacune et quelques secondes d'écart.

Génial !

Envie d'en refaire un ?

Gwenaëlle Un grand oui ! Pourquoi pas un marathon espagnol...

Amandine Evidemment, ça donne envie de retenter l'expérience. Pour ma part, j'accompagne une amie et mon mari à Paris 2022 pour leur premier marathon et j'aimerais en refaire un prochainement à l'étranger avec les copines du club!

Valencia en Espagne me tente bien.

Des conseils pour les aaliens ?

Gwenaëlle Un entraînement régulier, des efforts, de la douleur parfois : "Ne limite pas tes défis, défie tes limites".

Amandine Bonne Prépa, bonne alimentation/Hydratation sur la course, mental mais surtout jambes et forme le jour J sont les clés pour réaliser un bon marathon.

14 novembre 2021

MARATHON D'ATHÈNES

Interview !



Jonathan, Julien et Eric, les 3 inséparables, ont eu un nouveau défi en novembre dernier : le marathon d'Athènes, ils racontent !

Sans Phillippidès, le premier marathonien, la légende dit qu'Athènes aurait été brûlée et que tous les Athéniens et Athéniennes auraient été tués avant que les Perses - en passe de prendre Marathon- ne viennent les envahir !

Notre valeureux Phillippidès est arrivé à temps pour prévenir que la guerre était gagnée... On dit que cet héros est mort à l'arrivée.

Après un entraînement aux petits oignons concocté par notre coach Aurelie, 3 Aaliens ont voulu revivre cette aventure et se sont mis sur la ligne de départ à Marathon le 14 novembre accompagnés de 4000 autres Phillippidès

Bon... Le parcours, sur une voie rapide avec du dénivelé sous un ciel gris n'était pas fou ! Mais les Hellènes étaient là et l'ambiance aussi. Après quelques montées, on a décidé de ne plus regarder le chrono, la perf ce sera pour une autre fois !

Le meilleur, on nous l'a gardé pour la fin : arrivée grandiose dans le magnifique stade Panathénaïque paré de marbre blanc à Athènes !

Grâce aux bons conseils d'Aurelie, nous n'avons pas subi le sort de Phillippides, et avons survécu à l'épreuve.

Une fois de plus, nous avons vécu une très belle course avec de bonnes sensations.

Nous avons partagé ce marathon avec des amis et Éric était très fier d'être accompagné par sa fille qui faisait son premier 42,195 kms.

Hâte de retrouver le club pour préparer le prochain marathon 2022. St Tropez ? Reims ?

Merci encore à notre club préféré sans lequel on n'aurait jamais imaginé faire plus de 3 kms en courant !!

Jonathan, Julien, Eric

20 novembre 2021

MARATHON DU BEAUJOLAIS

Interview !

Stéphanie sur le marathon du Beaujolais raconte sa course !

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

Mon dernier marathon était Paris en 2016 et ça commençait à me manquer. Et puis c'était les 45 ans de mon mari, donc on a décidé de s'inscrire ensemble pour fêter ça! J'appréhendais un peu de devoir gérer une prise de poste, la vie de famille et une (double) prépa marathon, mais finalement ça s'est bien passé !

Raconte-nous ta préparation

Cyril, que je remercie vraiment, m'avait préparé un plan très détaillé avec 4 sorties par semaine, les mardis, jeudis, samedis et dimanches. Je savais que j'aurais du mal à venir au club le soir car c'est généralement moi qui m'occupe des enfants. Le télétravail aidant, j'ai fait la plupart des séances des mardis et jeudis sur l'heure du midi, sur les quais de Saône, autour de chez moi. Pour les sorties longues, je les faisais soit le samedi soit le dimanche, et j'ai eu le plaisir d'aller jusqu'au Mont Thou et à Miribel, ce que je n'avais pas fait depuis longtemps. Pour être sûre de ne rater aucune séance, je les notais dans mon agenda en début de semaine, au même titre que des réunions de travail. Parfois j'ai réduit un peu le kilométrage total des séances du midi mais j'ai fait pratiquement toutes les séances prévues (33 sur 36 exactement).

Racontez-nous votre course !

Comme je n'avais pas fait de marathon depuis longtemps, j'avais vraiment du mal à savoir sur quelle base partir. Mon but était de mettre moins de 4 heures. Au début j'ai suivi la flamme des 4h, et fait un bout de chemin chaleureux avec Jean-Claude Vieugé. Quand on s'est séparés, j'avais besoin de trouver quelqu'un d'autre à qui m'accrocher. J'ai assez vite repéré deux hommes déguisés en bouteille de



chartreuse qui étaient pas loin devant. Je les ai rattrapés et on a fait une dizaine de kilomètres ensemble, c'était leur 10e marathon de l'année !

Ils m'ont parlé des différents marathons qu'ils avaient faits (plus de 70 chacun!) et le temps a passé vite jusqu'au 30e kilomètre. Là, ils ont ralenti et m'ont dit de continuer. Je voyais la flamme des 3h45 au loin et je me suis mis en tête de la rattraper. Il m'a fallu 10 kilomètres mais j'ai réussi. Au 40e kilomètre je rejoins donc le petit groupe des 3h45, un peu étonné de voir quelqu'un arriver à ce moment-là ! Le meneur d'allure, qui était adorable, m'a dit que si je passais devant lui je serai dans le top 20 féminin. Du coup je l'ai dépassé et je finis en 3h42 ! J'étais ravie ! C'était la première fois que je courais un marathon en étant bien du début à la fin.

Envie d'en refaire un ? Peut-être Annecy en avril pour essayer de passer sous les 3h40...

Des conseils pour les aaliens ?

L'ambiance du marathon du Beaujolais est vraiment géniale ! Et je crois que le profil pas très plat convient assez bien à des marathonniens un peu traileurs (ou le contraire)!

LA BIBLIOTHÈQUE DE L'AMICALIEN

Chaque année, plusieurs livres, documentaires, podcasts sur la course à pied voient le jour. Petite sélection de mes derniers coups de cœur...

A écouter

PodCasts « Dans la tête d'un coureur »

Des épisodes à couper le souffle très bien construit, des interviews d'athlètes, d'entraîneurs avec des thématiques intéressantes : l'échauffement, la planification des entraînements, le sommeil, alimentation et marathon, troubles alimentaires, équilibre sport/vie de famille...

<https://danslateteduncoureur.fr/>



A lire

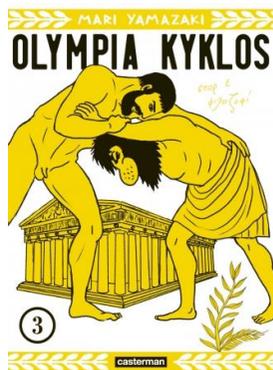
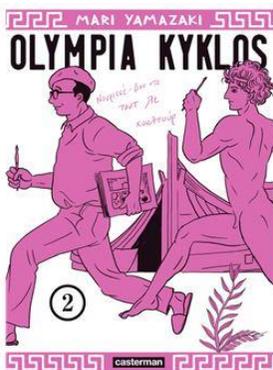
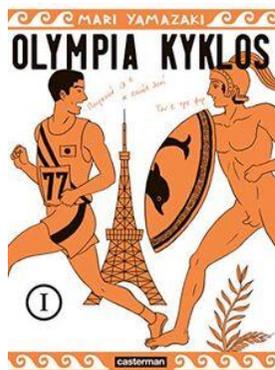
Le cœur du pélican de Cécile Coulon

Cécile Coulon est une coureuse, et ça se sent. Dans son roman *Le cœur du pélican*, elle nous emmène sur les traces d'Anthime, un coureur de 800 mètres prometteur. C'est un roman qui questionne la motivation de l'athlète, aux différents âges de la vie. Au début, seule compte pour Anthime la victoire et la reconnaissance qu'elle lui procure. Le temps passant, son corps d'athlète devient davantage l'outil d'une quête existentielle. Je ne vous en dis pas plus...



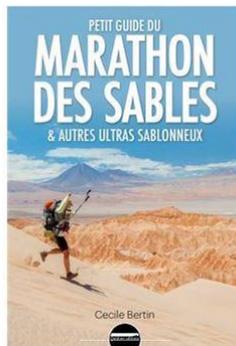
Olympia Kyklos de Mari Yamazaki (3 tomes)

Un titre qui évoque la Grèce, une couverture de manga japonais, pas facile de décrire cet ovni littéraire en trois tomes. Mais s'y plonger – en partant de ce qui est habituellement pour nous la dernière page – en vaut la peine ! Nous suivons les traces de Démétrios, un jeune homme qui vit dans la Grèce Antique et se retrouve propulsé dans notre époque. L'idée de la mangaka japonaise Mari Yamazaki est d'imaginer, non sans humour, le regard que porterait un athlète de la Grèce antique sur les jeux olympiques modernes. Original et très drôle !



Petit guide du marathon des sables et autres ultras sablonneux de Cécile Bertin

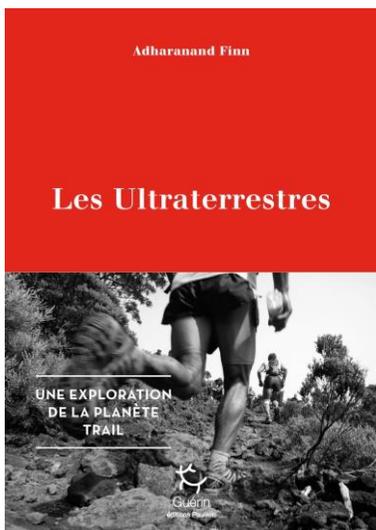
Dans ce « petit guide », Cécile Bertin se livre à l'exercice du journal de bord pour nous faire vivre ses ultras aux quatre coins de la planète. Le récit fourmille de détails et d'anecdotes (peut-être un peu trop, mais c'est aussi ce qui en fait le charme) qui nous donnent l'impression d'être avec elle sous la tente après une longue journée de course dans le Sahara, les steppes de Gobi ou le désert d'Atacama !



Les ultraterrestres de Adharanand Finn

Que se passe-t-il quand un journaliste, marathonien de bon niveau, décide de se mettre – à la demande de son rédacteur en chef! – à l'ultra trail? Il en ressort un livre à la fois intimement personnel et très documenté. Au fil des chapitres, Adharanand Finn nous fait vivre sa transition du marathon au trail puis son passage du trail à l'ultra, en allongeant progressivement la distance et en expliquant à chaque fois l'histoire des différentes courses qu'il fait, l'ambiance qui les caractérisent et les difficultés spécifiques que les coureurs peuvent rencontrer.

En lisant le chapitre sur le marathon des Comrades (course sur route de 90 km qui a lieu en Afrique du sud), j'ai franchement eu envie de m'inscrire tout de suite!



A voir

Alexis Berg et Aurélien Delfosse ont réalisé un très beau livre dans lequel ils interrogent les 15 coureurs ayant terminé la Barkley depuis sa première édition en 1986.

Ils ont également filmé ces entretiens, ce

qui a donné lieu au documentaire *Les Finisseurs*, disponible gratuitement sur le site de *L'Equipe*:

<https://www.lequipe.fr/explore/wf36-les-finisseurs/>



Créée en 1986 dans le parc naturel de Frozen Head (Tennessee), la Barkley est une course à pied infernale, un défi aux limites du possible terminé par seulement 15 personnes depuis sa première édition, soit environ 1% des partants. « Les finisseurs » de la Barkley forment une communauté discrète, sans gloire ni trophée. Qu'ont-ils de plus ? Traversez les États-Unis à la rencontre de ces individus mus par des motivations et des capacités hors du commun.

Course nocturne

L'HEURE SUR PISTE

Vendredi 29 avril 2022 – 19h
Au stade du Rhône à Lyon



Thématique
des îles!

Inscriptions sur
www.heuresurpiste.fr

AAA
LYON

AGENDA 2022

Save the date !

3 janvier-14 février

Initiation yoga

9 janvier

Cross de Parilly

22 janvier

Test VMA Parilly

5 février

Sortie raquette Les Bauges

6 février

Foulées de Chasse-sur-Rhône

6 mars

Semi-Marathon de
Bourg-en-Bresse

26 mars

Marathon des Vins de la
Côte Châlonnaise
Sortie club !

29 avril

Heure sur Piste de Lyon (la nôtre !)

21-22 mai

Stage Trail Pilat

4-5 juin

PilaTrail

25 juin

Cross des générations
Suivi du pique-nique géant

18 septembre

Run'In 2 Mure

30 septembre-1,2 octobre

Run In Lyon

28-29 octobre

Trail des Sapins
Sortie club !

12 novembre

La course des Lumières

3 décembre

Gana'Trail des Lumières

+ un marathon au
choix pour le challenge !

ATTENTION CES
DATES PEUVENT
ÉVOLUER.

www.aalyon.fr

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