



Amicalien 2025

AAA
LYON



Sommaire

L'édito du président	3
Bilan moral	4
Bilan financier	5
Comité directeur et commissions	6
Les artisans de votre souffrance (et de vos progrès)	7
Les zones d'intensité	8
Le week-end choc	9
Ecole de trail	10
Les championnats de France	11
La sortie trail des coachs	12
Portraits d'adhérent-es	13
2025 : une année à fond la forme (et la convivialité)	14
Bénévoles Run In Lyon	16
L'heure sur piste	17
Soirées partenaire	18
Marathon relais de Viriat	19
Vous avez dit cross ?	20
Résultats du challenge	21
La bibliothèque de l'amicalien	22
Agenda 2026	23



L'édito du président

**Chères aaliennes,
chers aaliens,**

L'année 2025 se termine déjà.

D'évènement en évènement, de réunion en réunion.
Quand on est aux manettes du club, je peux vous
témoigner que le temps passe très vite.
Aussi vite qu'un temps de récupération entre deux
fractions de séance VMA avec nos coachs préférés !



Profitons de cette 75e édition de l'Amicalien, pour récupérer un peu et (re)découvrir tout ce
dont 2025 aura été fait.

Pas de JO cette année, mais une dynamique intacte au sein du club : nous sommes complets
au niveau des adhésions pour la 2e année consécutive dès l'automne.
Les courses au challenge dont les sorties club sont prises d'assaut, vous êtes toujours plus
nombreux aux entraînements, quelques 150 d'entre vous étaient bénévoles sur le Run in Lyon
(Merci !).

2025, c'est aussi un toilettage des statuts, un nouveau fournisseur local de notre beau maillot,
une nouvelle application pour communiquer et vous inscrire sur les différentes manifestations,
une nouvelle soirée pour accueillir les néo-aaliens et aaliennes, mais aussi de nouveaux
partenaires (Spode/Quatorze, Alltricks, Crédit Mutuel, Vincent Vuillermoz Ostéopathe).

Si vous êtes passés à côté ou si vous avez simplement envie de vous remémorer 2025, je
vous laisse apprécier la lecture à venir.

Je remercie sincèrement la commission communication et notamment celles et ceux qui ont
contribué à la rédaction de l'Amicalien, d'une grande qualité, comme toujours.

Ronan Lecler

Bilan moral

Répartition
par sexe

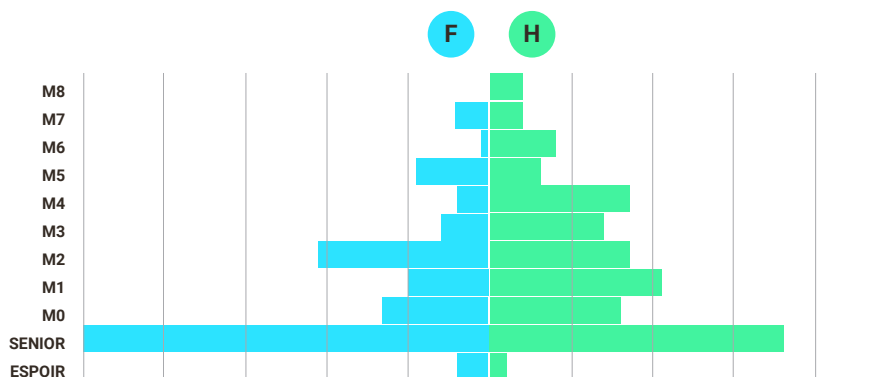


281

licencié·es
et membres associés

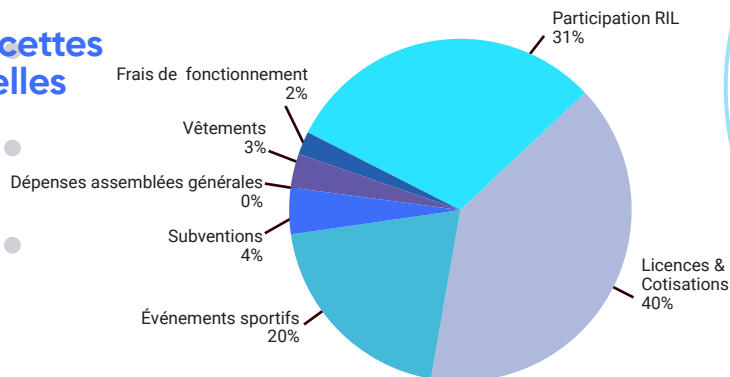
	F	H	Total
Membre associé	11	8	19
Licence Compétition	25	44	69
Licence Loisir	89	104	193

Répartition par catégories et sexe

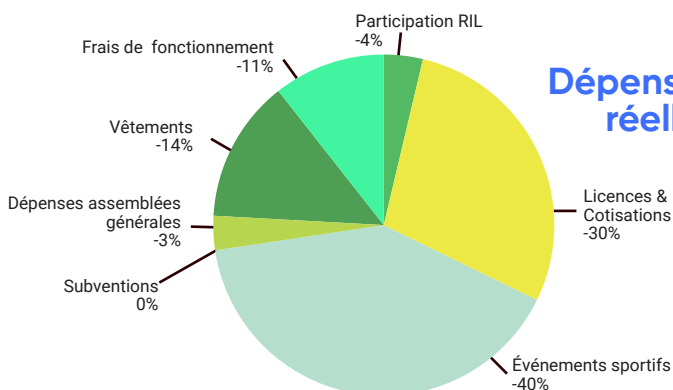


Bilan financier

Recettes réelles



Dépenses réelles



Synthèse

	Réel 2025	Dépenses	Recettes
Participation RIL	18 372 €	-2 533 €	20 905 €
Licences & cotisations	7 693 €	-19 539 €	27 232 €
Événements sportifs	-13 990 €	-27 679 €	13 689 €
Subventions (dont sub Ville de Lyon, FFA)	3 000 €	0 €	3 000 €
Dépenses assemblée générale	-2 223 €	-2 223 €	0 €
Vêtements	-7 071 €	-9 265 €	2 194 €
Frais de fonctionnement (dont Location piste / Salle, assurance, Communication, Formation entraîneurs, Frais bancaire, etc.)	-5 762 €	-7 261 €	1 499 €
TOTAL	20 €	-68 500 €	68 520 €



Comité directeur et commissions

CoDir : le bureau



Ronan Lecler
Président



Rolph Verrier
Vice-Président



Christophe Bougrain
Trésorier



David Bertaud
Trésorier adjoint



Juliana Carbonel
Secrétaire



Célia Hamon
Secrétaire adjointe

CoDir : les autres membres

Michaël Amelineau • Vanessa Aubert • Benoît Brodu • Vincent Charroin • Saliou Camara • Stéphane Louvel • Julien Perol • Sylvie Serol • Anne Teillard

Comité technique : les entraineurs



Valérie Bonnardel



Aurélie Bouchex-Bellomie



Vincent Charroin



Olivier Engel



Nicolas Guillermic



Gilles Miquel



Marc-Edouard Piard



Daniel Pourret



Maud Salvoldi Gouge



Fabien Sixdenier

Les commissions

Commission Courses

Référent : Benoît Brodu

Julien Perol • Anne Teillard • Maud Salvoldi-Gouge
• Juliana Carbonel • Christophe Bougrain • Vincent Charroin • Vanessa Aubert

Commission Communication

Référente : Juliana Carbonel

Anne Teillard • Stéphanie Laurent • Rolph Verrier •
Anne Paillet • Charlotte Plouvier • Marc-Edouard Piard
• Saliou Camara • Julien Perol • Mathieu Thevenet •
Stéphane Louvel • Sandra Tardieu

Commission Run In Lyon

Référente : Yamina Soris

Marc-Edouard Piard • Olivier Engel • Charlotte Plouvier •
Rolph Verrier • Alain Soris • Michaël Amelineau

Commission Heure sur piste

Référente : Astrid Morisseau

Vanessa Aubert • Stéphane Louvel • Benoît Brodu •
Anne Paillet • Matthieu Audemard • Yamina Soris •
Maud Salvoldi-Gouge • Alain Soris • Mathieu Thévenet

Commission Festivités

Référente : Yamina Soris

Astrid Morisseau • David Bertaud • Christophe Bougrain • Ronan Lecler • Sylvie Serol • Aurélie Siguenza • Alain Soris • Christian Allain •
Pierre-Yves Moncorger

Commission Partenariats & Textile

Référente : Anne Teillard

Célia Hamon • Sylvie Sérol • Christophe Bougrain •
Ronan Lecler



Les artisans de votre souffrance (et de vos progrès)

Derrière votre quotidien sportif, une équipe ...

10

entraîneurs diplômés — ou en passe de l'être —
bénévoles, passionnés... et quelques fois magiciens.

Au menu

conception des plans trimestriels, animation de quatre séances hebdomadaires, organisation de tests VMA, sorties, stage trail, suivi individuel, et tentatives répétées de vous faire aimer les côtes et les fractionnés (personne n'a dit que c'était gagné).

Coaching collectif, conseils individuels : possible, avec un peu de timing

Oui, les entraîneurs sont disponibles pour vous accompagner individuellement. Mais peut-être évitez de demander « juste un petit truc pour demain » par mail à 22 h 30, ou au beau milieu d'un 400 m à bloc. Comme vous, ils sont coureurs amateurs, passionnés... et bénévoles. Un peu de douceur dans vos demandes ne fera pas baisser votre VMA ! ;-)



2025 : on a vraiment fait « presque rien »

Derrière ce titre racoleur et ironique, un travail colossal

4

plannings
trimestriels

198

séances
encadrées

6

tests
VMA

10

sorties
trail

100

plans individuels
+ les fiches d'allures
qui vont avec



Le résultat ?

De l'endorphine à tous les étages et une pluie de Records Personnels !

3

RP sur 6
résultats au 5K

26

RP sur 50
au 10K

34

RP sur 72
semi-marathons

20

RP sur 36
marathons

Et sur les trails ... rien n'indique que vous ayez été moins performants — au contraire !

Et en 2026 ...
Encore plus haut,
encore plus fort !

Vincent, pour la Com Tech

Les zones d'intensité et les adaptations physiologiques liées

	Zone 1 Récupération Active		Zone 2 Endurance fondamentale		Zone 3 Tempo		Zone 4 Seuil		Zone 2 VO2Max	
			Seuil 1 Seuil Ventilatoire 1 Seuil Lactique 1				Seuil 2 Seuil Ventilatoire 2 Seuil Lactique 2			
Ressenti d'Effort (RPE)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 ➤
% VMA	20		50	75	85		95		105 ➤	
Cardio-vasculaire 	↑ volume d'éjection systolique (quantité de sang pompée à chaque battement). ↑ réseau capillaire, amélioration apport d'oxygène et élimination du CO2				↑ débit cardiaque maximal ↑ transport d'O2		↑ transport et Utilisation Maximale d'Oxygène ↑ VO2 Max			
Musculaire 	↑ nombre et taille des mitochondries ("usines" à production d'NRJ) ↑ fibres lentes (type 1)				↑ recyclage du lactate ↑ fibres intermédiaires (type 2a)		↑ tamponnage musculaire de ion H+ (à l'origine de l'acidose musculaire) ↑ fibres rapides (2x)			
Métabolique 	↑ des enzymes Oxydatives (facilitent la dégradation des graisses et des glucides) ↑ oxydation des graisses				↑ de l'efficacité à produire et surtout à éliminer le lactate		↑ utilisation du lactate comme carburant ↑ production d'énergie anaérobie (glycolyse, PCr)			
Nerveux 	↑ de l'économie de course ↓ du stress en stimulant le système nerveux parasympathique				↑ la coordination ↓ le coût énergétique à allure soutenue		↑ vitesse de recrutement neuromusculaire			
↑ Augmentation ↓ Baisse										

↑ Augmentation

↓ Baisse

Le week-end choc

Deux jours pour se faire mal... mais intelligemment

Dans la vie d'un athlète, il y a des séances qui font progresser, des séances qui rassurent, et il y a aussi le Week-end Choc : un moment béni qui a sûrement été conçu par un coach sadique qui regarde trop Koh-Lanta.

C'est quoi, ce concept propre aux sports d'endurance qui consiste à enchaîner plusieurs séances intenses en 48 h ?

Ce n'est qu'un moyen de convaincre ton corps que la fatigue, c'est surtout dans la tête et que oui, on peut courir le lendemain de « l'entraînement de la mort ».

Plus sérieusement, l'idée est de provoquer un stress d'entraînement important pour créer une adaptation accélérée. On charge la mule et on attend qu'elle se transforme en pur-sang.

Pourquoi c'est utile en trail comme en course sur route ? Parce que sur un trail ou un marathon, on n'est pas longtemps « frais ». On court vite à moitié « entamé », avec les « jambes en bois » et en se demandant pourquoi on n'a pas choisi la pétanque comme sport de prédilection.

Le Week-end Choc permet donc de travailler l'endurance sur la fatigue, exactement comme en compétition. Il doit apporter une meilleure gestion de l'effort, une plus grande résistance musculaire, une capacité mentale à supporter la longueur de l'épreuve et moins de surprises le jour J.

Comment est-il placé dans un plan d'entraînement structuré ? Faites-nous confiance : pas n'importe où, sauf si vous aimez les blessures et le surentraînement.

Le Week-end Choc ne se place jamais en début de plan, mais quand le volume d'entraînement est déjà solide, plutôt à la fin de chaque cycle du plan, généralement en semaine 3 avant la semaine de régénération. On évitera soigneusement un Week-end Choc dans les toutes dernières semaines avant l'objectif. L'idée, c'est de booster la forme, pas de l'enterrer.

Et après ? Eh bien, on récupère sérieusement, parce que l'entraînement, c'est aussi quand on ne s'entraîne pas. Oui, c'est paradoxal, mais c'est scientifiquement prouvé.

En résumé, le Week-end Choc, c'est beaucoup de kilomètres, beaucoup de fatigue, beaucoup de calories à absorber... mais ça, c'est plutôt réconfortant !

C'est aussi beaucoup de questions existentielles, mais heureusement, les réponses arrivent toujours quelques semaines plus tard, quand on franchit la ligne d'arrivée en se disant avec beaucoup de fierté : « Ah oui, c'est pour ça ! »

Quelques conseils pour survivre à un Week-end Choc concocté par ton entraîneur préféré :

- Ne regarde jamais le programme à l'avance : savoir ce qui t'attend ne change rien...
- N'écoute pas tes potes qui disent « c'est tranquille, juste une sortie chill ». Ils te mentent comme ils se mentent à eux-mêmes pour se rassurer.
- Traite tes jambes avec le plus grand respect. Elles vont te faire mal, mais sans te trahir, puisqu'elles vont te porter jusqu'au bout.
- D'ailleurs, rappelle-toi que la douche glacée n'est pas une torture mais un investissement rentable pour une récupération rapide.
- Quand ça devient dur, grignote tout ce qui te tombe sous la main et pense au repas qui va suivre. Notre vrai moteur de sportif d'endurance, c'est d'abord la bouffe, non ?
- Prépare une excuse pour expliquer, le lundi matin au bureau, pourquoi tu ne peux plus marcher.

Tu as tout compris ? Alors c'est parfait !

J'ai seulement oublié de te dire que le Week-end Choc, ce n'est pas forcément le week-end. N'importe quels jours de la semaine conviennent, pourvu qu'ils soient contigus.

Durant la semaine du 28 juin au 5 juillet 2025, les coaches Vincent et Marc-Edouard ont eu l'opportunité de participer à la formation de l'école de trail.

Au terme de cette formation, ils ont obtenu leur diplôme de niveau 1 et 2 de l'école de trail. Ce diplôme avait déjà été obtenu par Maud, en septembre 2022.

Mais qu'est-ce donc que cette école de trail et quelle est la nature exacte de cette formation?

Créée par Sébastien Cornet en 2009, cette école est l'une des seules formations diplômantes en matière de trail au niveau national (Hors FFA).

Le concept de «**Moins courir pour Mieux courir**» est un fondement de cette formation. Ainsi, durant cette semaine, nos deux coaches ont partagé leur temps entre enseignements théoriques et surtout beaucoup de pratiques.

Cette approche s'appuie surtout sur l'idée de se renforcer musculairement, de travailler sa mobilité, et de proposer des entraînements articulés autour d'une meilleure coordination cardio-musculaire.

Le trail, qui reste une pratique de la course à pied, demande des adaptations musculaires souvent éloignées d'une pratique exclusive sur route.

Qui n'a pas déjà eu cette sensation de cuisse en feu dans une montée ou à la fin d'une descente de trail?

Lorsque l'on souhaite ainsi se préparer à la pratique du trail, il est donc important de repenser son entraînement. Le renforcement musculaire doit ainsi prendre une place importante dans chaque séance d'entraînement.

Une dizaine de minutes avant chaque séance vous apportera un bénéfice non négligeable pour votre pratique du trail.

Progressivement, Vincent et Marc-Edouard ont

commencé à vous proposer la mise en place de cet enseignement. Les petites séances de Warm up (échauffement physique) en début de séance mais aussi certains ateliers proposés par Marc-Edouard et Nicolas lors des sorties trail des coaches, un dimanche par mois, en sont le parfait exemple.



Pensez à vous rapprocher de ces coaches, Vincent, Marc-Edouard, Maud et Nicolas (en cours de formation), si vous souhaitez vous préparer à un trail, ils sauront vous apporter l'apprentissage de cette école de trail.



Les championnats de France

Les championnats de France ? Moi, j'en suis loin ... !

Cette remarque d'un nouvel adhérent m'a donné envie d'écrire ce petit article.

Car nouveau ou pas, nous sommes nombreux à considérer les championnats de France comme hors de portée. Pourtant, ce n'est pas toujours le cas. Alors non, vous n'allez sans doute pas prendre part à la finale du championnat de France de cross élite. Mais en fonction de la distance, de la catégorie et bien sûr de votre niveau, certains championnats sont finalement assez accessibles, à condition d'avoir une licence compétition.

Participer à un championnat, que ce soit en trail ou sur route, est vraiment quelque chose de particulier. D'abord, c'est l'occasion de représenter le club et de défendre ses valeurs dans un événement national.

C'est aussi un temps particulier, surtout quand on constitue une équipe : on échange sur l'avancement de notre préparation, on voyage en train ensemble, on partage les pâtes – et le stress – d'avant-course. Le jour J, l'ambiance est spéciale, on sent que tout le monde est là pour performer, se dépasser. On a envie de réussir, pas seulement pour soi, mais pour le collectif. Le public est nombreux, on côtoie les élites, c'est grisant.

Alors, que vous soyez adepte de trail court, de trail long, de 10 km ou de marathon, n'hésitez pas à interroger les coachs et à vous rendre sur le site de la fédération pour connaître les minima qualificatifs.

Voici par exemple les minima Marathon 2025 pour se qualifier pour les championnats de France

		F	H						
Espoirs / Séniors/	Master 0	3h38	2h48						
Masters 1	4h02	3h08							
Masters 2	4h08	3h14							
Masters 3	4h14	3h20							
Masters 4	4h20	3h26							
Masters 5	4h26	3h34							
Masters 6	4h32	3h42							
Masters 7	4h40	3h50							
Masters 8	4h50	4h00							
Masters 9	5h00	4h10							

Sachez aussi que pour les championnats de France, l'inscription à la course est offerte aux qualifiés et le club prend en charge tout ou partie des frais de transport.

La sortie trail des coachs

Voilà un an que Nicolas et moi-même, formons le duo le plus sadique de vos dimanches matins.



Notre rituel ? Vous extirper du lit un dimanche par mois pour vérifier si le dénivelé positif et négatif est toujours bien présent dans les monts d'or.

On a ainsi passé l'année à vous voir souffrir dans la fameuse montée du Mont Thou express, à jouer les hamsters afin de cumuler un maximum de dénivelés mais aussi occasionnellement à partir en vadrouille en dehors de notre terrain de jeu favori.

Vous avez maudit la boue et les cailloux, survécu aux glissades et aux ronces un peu trop

affectueuses avec votre peau.

On vous félicite d'avoir survécu à cette première année, à nos tracés (souvent un peu plus longs que prévu, on l'avoue) et aux ravitos de fin de sortie.

Mais on ne va pas s'arrêter en si bon chemin, et l'année 2026 s'annonce à nouveau riche en découvertes. On vous rassure vos mollets et vos cuisses se souviendront de nous.

La verticalité, c'est dans la tête !!!!



Marc-Edouard Piard

Portraits d'adhérent·es

Marina - 23 ans

Il fait bon courir en Suède, la neige en hiver dans les forêts est magnifique et l'été il n'y a pas de canicule !



J'ai commencé à courir à la fin de l'année 2023 et j'ai rejoint le club pour ne plus m'entraîner seule — notamment pour les séances de fractionné — et pour garder ma motivation, surtout pendant l'hiver. On verra si ça fonctionne !! J'aime beaucoup voir les progrès que je fais depuis cette année grâce aux entraînements et j'adore les défis aussi ! À ce jour, j'ai participé au 10 km du RIL, au semi-marathon de Bourg-lès-Valence et, cette année, au marathon de Stockholm. Ayant vécu en Suède, c'est un de mes endroits favoris pour courir. Pour l'année à venir, j'aimerais me concentrer sur des distances plus courtes afin d'améliorer mes performances sur le 10 km et le semi, tout en développant une routine régulière. J'aimerais aussi découvrir davantage le trail.



Vincent - 32 ans

La magie du Trail, c'est que rien n'est prévisible.



Le Club défend des valeurs collectives qui me correspondent dans mon quotidien et me permettent de m'épanouir. Une belle entente se fait ressentir, sans vraiment se prendre trop au sérieux. Cela n'empêche pas d'être rigoureux et assidu !

J'ai une attirance naturelle pour les paysages et les ascensions. Je pense qu'il y a quelque chose de primaire et spirituel là-dedans. Fin septembre 2025, j'ai fait le Petit Saint Bernard sur la version 45km avec 3000D+ autour du Mont Blanc. Une physionomie de course intense avec des montées raides, ce qui m'a valu sans m'y attendre quelques déboires avec l'altitude, des étourdissements parfois et des baisses d'énergie. Ainsi, j'ai dû finir la course au mental, mais très fier de cette belle aventure !



Elisa - 24 ans

J'ai tenté une séance d'essai un samedi matin et j'ai directement accroché avec l'ambiance du groupe



Je m'entraîne surtout à Lyon, mais j'aime aussi profiter des montagnes et de la nature quand je rentre chez mes parents à Morzine. Je cherchais un club de running principalement pour progresser, mais aussi pour faire des rencontres et ne plus courir seule. Tout le monde a été super accueillant et les coachs étaient très encourageants, avec pleins de bons conseils !

Un jour j'aimerais beaucoup courir un marathon aux côtés de mon tonton qui pratique la course à pied et le trail depuis des années. Je rêve d'être finir un jour de l'UTMB, tout comme lui !





2025 : une année à fond la forme (et la convivialité)

S'il ne fallait retenir qu'un mot pour résumer 2025 à l'AAAL, ce serait sans hésiter : vivante !

Vivante sur les pistes, sur les routes, sur les sentiers... et bien sûr autour des tables, des buffets et des ravitos. Retour sur une année bien remplie, où les kilomètres ont défilé presque aussi vite que les bons moments.



Assemblée Générale 2025

L'année a démarré fort avec l'Assemblée Générale du 24 janvier, au CCVA de Villeurbanne. Plus d'une centaine de membres réunis, des discussions animées, quelques débats très sérieux (statuts, finances, avenir du club) et surtout l'occasion, pour certains, d'enfin mettre un visage sur un prénom vu dix fois sur Sports Régions. Bilan moral et financier adoptés à l'unanimité, renouvellement du Comité Directeur dans un suspens insoutenable, challenge 2024 récompensé... et bien sûr, le traditionnel pot de clôture, moment officiellement classé « essentiel à la vie du club ».

Côté course à pied, 2025 a rapidement pris de la vitesse !

Le 16 mars à Feurs, brouillard et fraîcheur n'ont pas refroidi les ardeurs des AAALiens. Avec plus de 40 coureurs engagés sur le 10 km et le semi, les performances ont été au rendez-vous, avec des records personnels. Une belle démonstration que, même dans le froid, l'AAAL sait faire chauffer les chronos.



Impossible de parler de 2025 sans évoquer **l'Heure sur Piste, le 25 avril**.

Notre épreuve fétiche, nocturne, unique, un peu folle, toujours conviviale. Trois séries, une piste, 60 minutes pour donner tout ce qu'on a, sous les encouragements, la fanfare, les lumières et les odeurs de barbecue. Une vraie signature du club, où performance et bonne humeur courent côte à côte.

Sortie Club Strasbourg

En mai, direction Strasbourg pour une sortie club mémorable. Organisation au top, météo idéale et une pluie de records personnels. Le parfait mélange entre esprit d'équipe, découverte et plaisir de courir ensemble, qui fait la marque de fabrique de l'AAAL.



Soirée d'accueil des nouveaux membres

L'année a aussi été rythmée par les moments de vie du club, comme la soirée d'accueil des nouveaux membres, chaleureuse et conviviale, rappelant que l'AAAL, c'est avant tout un état d'esprit : respect, sécurité, partage... et régularité à l'entraînement.

Marathon Relais de Viriat

Le mois de juin a mis les organismes à l'épreuve avec le marathon relais de Viriat. Sous une chaleur bien sentie, 7 équipes, 42 coureurs, des relais acharnés, quelques passages chez les secouristes (rien de grave, rassurez-vous) et surtout de très beaux résultats. Mention spéciale aux équipes féminines et mixtes, et à l'énergie collective qui a porté tout le monde jusqu'à la ligne.

Run in Lyon & Trail en Auvergne

En octobre, les AAALiens ont enfilé la casquette de bénévoles pour le Run In Lyon, pilier de la vie du club depuis plus de 25 ans. Plus de 150 adhérents mobilisés, des centaines de bénévoles encadrés, et une certitude : sans bénévoles, pas de course. Un engagement fort, fidèle aux valeurs du club.

Le même mois, la sortie trail en Auvergne a offert son lot de défis, de podiums, de dépassement de soi... et une soirée très, très colorée. Bleu d'Auvergne inclus.



Novembre pour finir l'année en beauté...

Avec un week-end à double visage entre Marathon du Beaujolais et Foulées Vénissianes. Déguisements, chronos, records, vignes, bitume et sourires : tout y était pour refermer une année riche et réussie.



**Une chose est sûre : 2025 aura parfaitement incarné l'esprit AAAL.
Courir sérieusement, sans jamais se prendre trop au sérieux.
Vivement 2026 !**



Bénévoles Run In Lyon



Bénévoles un jour, acteurs essentiels toujours !

Chaque année, vous êtes là.

Là tôt le matin, parfois très tôt. Là toute la journée, souvent jusqu'au dernier coureur. Avec le sourire, de l'énergie et cette bonne humeur qui fait toute la différence. Vous accueillez, orientez, rassurez, encouragez, sécurisez. Aux consignes, aux ravitaillements, sur le parcours ou à l'arrivée, vous êtes partout.

On parle bien sûr de vous : les bénévoles.

Run In Lyon by Harmonie Mutuelle, c'est près de 30 000 coureurs et plus de 1 000 bénévoles réunis le temps d'un week-end. Une course de cette ampleur ne pourrait tout simplement pas exister sans cet engagement collectif. Et cette année encore, l'AAAL a largement contribué à faire de l'événement une belle réussite.



Une aventure vécue ensemble

Sur les trois jours, plus de 150 adhérents de l'AAAL se sont mobilisés. Un chiffre qui parle de lui-même et qui montre à quel point l'esprit club est bien vivant. Votre implication, votre sérieux, mais aussi votre bonne humeur ont été remarqués et très appréciés, aussi bien par l'organisation que par les coureurs. Être bénévole sur Run In Lyon, c'est vivre la course autrement, de l'intérieur, au plus près de l'action.

Pourquoi donner un coup de main ?

Être bénévole sur Run In Lyon, ce n'est pas seulement « aider ».

C'est partager une aventure humaine forte, rencontrer d'autres passionnés, renforcer les liens entre adhérents et contribuer concrètement à la réussite d'une grande course lyonnaise.

C'est aussi, par ton engagement, permettre au club de continuer à vivre, à se développer et à proposer des projets accessibles à tous. Un petit effort pour chacun, mais un énorme impact pour l'association.



Et si c'était toi, l'an prochain ?

Sans bénévoles, Run In Lyon n'existerait pas.

Grâce à toi, des milliers de coureurs repartent avec des souvenirs plein la tête, des émotions et des sourires. Et grâce à toi, Lyon continue de vibrer au rythme de l'une des plus belles courses de France.

Julien Perol

L'heure sur piste

L'Heure sur piste 2025 de l'AaAL à Bron : une édition conviviale et relevée !



Ce vendredi 25 avril 2025, l'Heure sur piste organisée par l'AaAL s'est exceptionnellement tenue au **stade Pierre-Duboeuf à Bron**, en raison de travaux à Parilly. L'événement, avec une thématique pourtant bretonne cette année n'a pas reçu une goutte de pluie ;) Il a rassemblé plus de 60 coureurs venus relever le défi de parcourir la plus grande distance possible en 60 minutes sur la piste d'athlétisme pour les adultes et 5 minutes pour les enfants.

L'épreuve, ouverte gratuitement aux licenciés AAAL, a également accueilli d'autres licenciés FFA de clubs locaux (Asul Bron, Balan, Mâcon...) et des non-licenciés, dans une ambiance conviviale et festive ! Au programme : cidres offerts aux coureurs et crêpes salées et sucrées, musique avec un orchestre breton, animation assurée par le speaker Alexandre Parent, photos et buvette pour récompenser les efforts des athlètes et des spectateurs venus nombreux pour l'occasion !

Les enfants ont aussi eu droit à leur moment de gloire avec une course de 5 minutes sur piste recevant en fin de course leur médaille tant attendue, une crêpe et une boisson !

A noter : 1ère place pour Sandrine EGLEME de l'EA Mâcon avec 13,525 km chez les femmes et Simon THIRIAT de l'AaAL avec 16,257 km chez les hommes !

Les performances ont été chronométrées par Chronosphères, garantissant la fiabilité des résultats. Comme chaque année, un panier de légumes bio a été remporté par les 3 meilleures dames et 3 meilleurs messieurs !

Petits rappels :

- Principe de la course : réaliser la plus grande distance possible en 1 heure.
- Jusqu'à trois vagues de départ, selon le nombre de participants : 19h, 20h20, 21h40 pour fluidifier la participation.
- 10 000 m : possibilité de valider un chrono sur 10 km, mais non homologué FFA

Un rendez-vous ancré dans les traditions aaliennes !

L'Heure sur piste est une ancienne discipline olympique, elle existe à l'Aaal depuis de nombreuses années, elle est devenue un rendez-vous incontournable du calendrier athlétique de l'aalien, offrant à chacun l'opportunité de se mesurer à soi-même et aux autres dans une ambiance chaleureuse et inclusive.

L'édition 2025 a confirmé le succès de ce format unique, alliant performance, convivialité et engagement local.

Soirées partenaire Spode – Quatorze Running

Soirées privées, testing de matériel...

A plusieurs occasions en 2025, la commission partenariat a organisé des soirées privées avec son partenaire principal, le mythique magasin SPODE (devenu depuis QUATORZE), rue Tupin, dans le 2ème, tout juste rénové et agrandi.

Testing Nutrition et chaussures

A deux reprises et en collaboration avec le comité technique, des entrainements au départ du magasin ont été proposés aux adhérents, précédés d'un testing nutrition en mai et d'un testing chaussures de running de la marque Brooks en novembre.

A l'issue des entrainements délocalisés, les membres présents ont pu échanger de manière conviviale autour d'un apéritif offert et profiter des remises entre 15 et 20% sur l'ensemble du magasin.

Soirée d'accueil des nouveaux adhérents

Notre partenaire nous a également accueillis pour la soirée d'accueil des nouveaux adhérents fin septembre en présence des membres du comité directeur et de l'ensemble des commissions. Cela a été l'occasion pour les nouveaux licenciés de découvrir le club, son fonctionnement et ceux qui le font vivre au quotidien. Cette soirée, qui est une nouveauté pour faciliter les intégrations, a été très appréciée des nouvelles recrues.



OFFRES PARTENAIRES

Pour rappel, les codes et conditions concernant l'ensemble de nos partenariats sont à retrouver sur la page **Codes partenariats** du site ou de l'application **SportsRégions**.

Vous y retrouverez également nos autres partenaires, notamment **Alltricks**, notre **ostéopathe adhérent Vincent Vuillermoz**, le **Crédit Mutuel** etc., avec des services et tarifs avantageux, spécialement réservés aux membres de l'AAAL.

N'hésitez pas à en profiter !

Marathon Relais de Viriat

Une édition 2025 brûlante pour l'AAAL !

Cette année encore, la course relais au challenge de l'AAAL avec le Marathon Relais de Viriat a tenu ses promesses... et pas seulement sur le plan sportif !



Courir à 2 reprises (2x6km) en plein après-midi sous un soleil de plomb (33° le 14/06 !), c'est déjà un défi en soi. Mais les équipes de l'AAAL, venues en nombre avec sept relais engagés, ont relevé l'épreuve avec une énergie impressionnante.

Chaque année, nous prenons toujours autant de plaisir à participer à ce type d'événements : l'ambiance, les encouragements, l'esprit collectif... et cette petite tension avant de passer le témoin qui nous rappelle que la course à pied est loin d'être un sport individuel !

Sans oublier la bière et le repas d'après course (couscous cette année) qui permettent de débriefer de nos exploits.

Deux podiums et beaucoup de sourires !

Le grand moment de la fin de journée revient à **l'équipe féminine « AAA Tire d'Elles »** - composée de Juliana, Anne, Lou, Lorie, Lilia et Fanny - qui a écrasé la concurrence en montant sur la **première**

marche du podium Dames en 3 h 02, avec vingt minutes d'avance sur la deuxième équipe féminine. Un vrai relais de guerrières, malgré la chaleur écrasante !

L'équipe mixte « Des Vieux Pots » n'a pas été en reste, décrochant une très belle **deuxième place** au classement général mixte. Une régularité exemplaire et un collectif bien rodé chez cette équipe de Masters.

Prochain défi : cap sur Bron !

Le challenge continue en 2026 avec le prochain RV en course relais : le **28 mars, avec l'Ekiden de Bron par groupes de 6 personnes**.

L'AAAL sera à nouveau en force avec pas moins de dix équipes engagées. Une belle occasion, pourquoi pas, d'aller chercher de nouveaux podiums, qualificatifs pour les championnats de France.



Vous avez dit cross ?

Le cross peut impressionner, voire faire un peu peur..

C'est une course où tout semble dur.

Les départs sont rapides, le souffle manque, la boue colle aux chaussures. Le niveau est élevé et on sait en partant qu'on a peu de chances d'être bien classé. Alors, pourquoi s'infliger tout ça ?



Parce que le cross, c'est une expérience à vivre !

C'est l'occasion d'aller chercher dans ses retranchements, de tester sa résistance quand tout devient inconfortable. Le souffle est court, les jambes brûlent, mais on continue malgré tout, pleinement vivant dans l'effort. Peu importe le classement, ce qui compte, c'est d'avoir donné, d'avoir tenu jusqu'au bout.

Le cross, c'est aussi un moment de partage.

On s'y retrouve d'année en année, souvent sur des parcours familiers, pas loin de chez nous. Pas besoin de planifier des mois à l'avance – le mardi d'avant la course suffit – ni de parcourir des centaines de kilomètres : les cross sont des courses de proximité, gratuites pour les licenciés et faciles d'accès.

Chacun arrive avec sa dose d'appréhension, mais on repart avec la même satisfaction, celle d'avoir participé, encouragé, et franchi la ligne d'arrivée, le visage bien rouge.



Stéphanie Laurent

Résultats du challenge



Lorie MAISONNEUVE

Classement Scratch



Michaël AMELINEAU



Juliana CARBONEL



Emilie CHAVANON



Olivier GOSSELIN



Xavier MINGRET



Classement par catégorie

SE

Amélie MOUNIER

SE

Simon THIRIAT

M0 M1

Amandine ROLANDEZ

M0 M1

Benoît BRODU

M2 M3

Gwenaëlle MONTEL

M2 M3

Dimitri CHAPELAIN

M4 M5

Charlotte PLOUVIER

M4 M5

Sébastien DELVOLTE

M6 M7

Patrick VIEILLY



Classement assiduité

Sandra
TARDIEU

4/11

Vincent
CHARROIN

9/11

La bibliothèque de l'amicalien

Pour les soirées d'après-course, les week-ends (trop) pluvieux...

ou pour occuper les temps de transport (enfin, sauf pour les cyclistes !), voilà quelques coups de cœur parmi les livres parus en 2025.

Ultra simple, le manifeste d'un coureur écoresponsable.

Olivier Crouvazier, 2025. 13€

C'est LE coup de cœur de l'année, parce qu'il est bien écrit et reflète les valeurs du club.

Ce petit livre – à glisser dans une poche – sonne juste et aborde un sujet complexe de manière simple et lucide. Comment continuer à pratiquer le trail sans dégrader la planète ? Quelles solutions proposer ? A quoi renoncer ? Sans idéaliser les choses (oui, la tentation de courir loin et de rentrer en racontant ses exploits au retour existe), l'auteur nous livre son vécu, sa perception d'un monde du trail en pleine évolution et les solutions qu'il a pu tester pour continuer à repousser ses limites et explorer de nouveaux horizons dans le respect de l'environnement.

On aime : le ton très personnel, un propos assumé et qui ne cache pas les tensions et les difficultés du projet...



Une vie en équilibre

Yoann Stuck (2025). 20€

Notre 2e coup de cœur est le livre de Yoann Stuck, qui se dévore en une soirée ! Il retrace le parcours de ce lyonnais avec beaucoup de sincérité, de ses débuts en course à pied lorsqu'il était étudiant à ses victoires sur les trails internationaux, à l'âge où beaucoup de sportifs professionnels prennent leur retraite.

On aime : vous pouvez échanger avec l'auteur en vous rendant dans notre magasin partenaire Spode où il saura aussi vous conseiller pour l'achat de matériel.

Courir sans limites.

La révolution de l'ultra-trail (1990-2025).

Olivier Bessy, 2025. 26€

Olivier Bessy est sociologue.

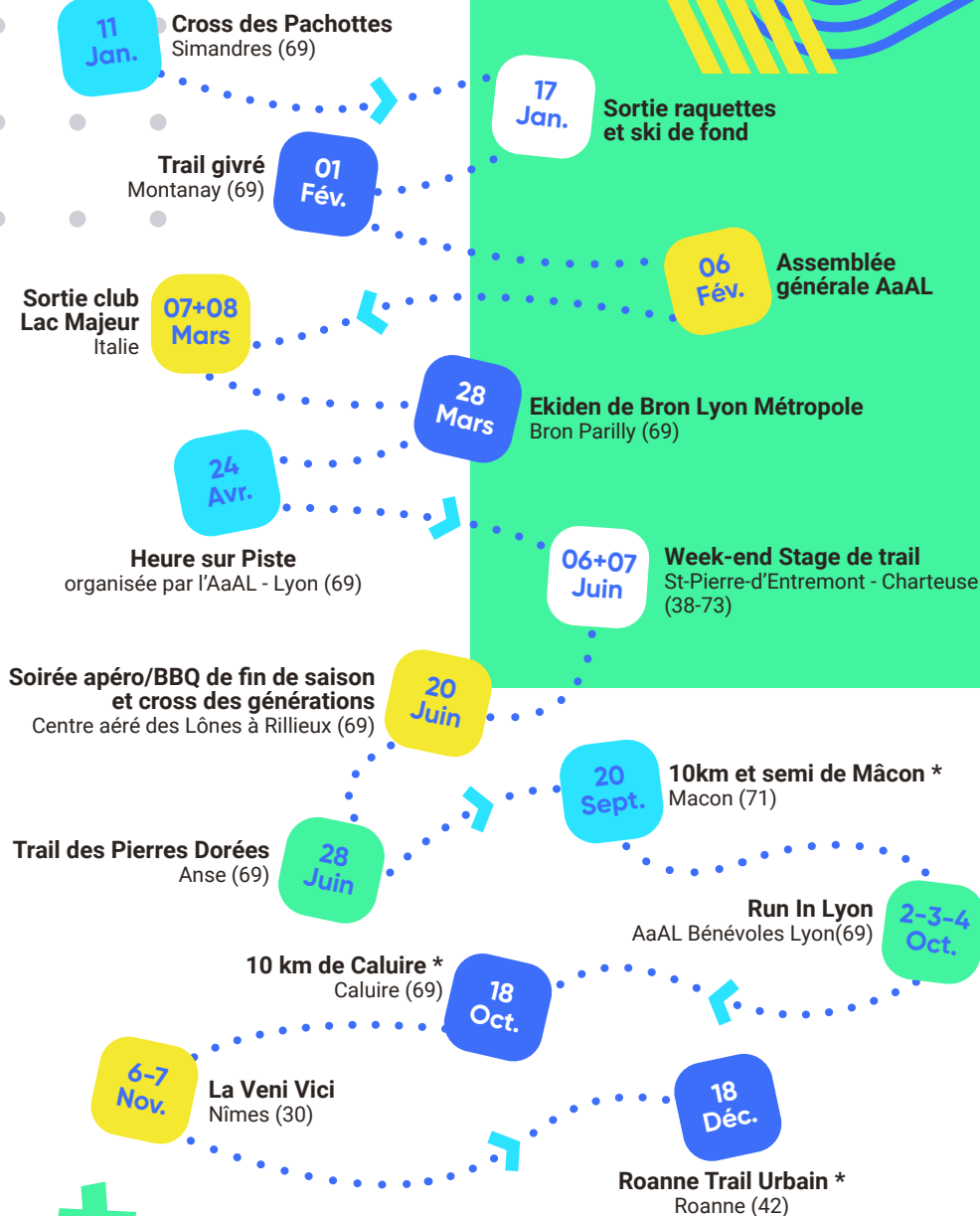
Il s'est fait connaître dans le monde du trail pour ses écrits sur l'UTMB qui sont passionnants. Ce dernier livre propose une approche historique de la discipline pour mieux cerner les évolutions et tendances actuelles, qui ne sont pas sans contradiction : quête de l'extrême, essor du tourisme sportif et volonté de faire des événements plus responsables. Captivant !

On aime : le découpage en chapitres qui sont conçus comme autant de petites histoires.



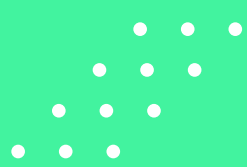
Agenda 2026

Save the date !



 un marathon labellisé au choix pour le challenge !

Attention ! Ces dates peuvent évoluer.
* Dates non confirmées



**Bravo et merci
à vous tous·tes !**

En route pour 2026 !



QUATORZE



Vincent Vuillermoz
Ostéopathe

