

Amicalien 2024



Année Olympique

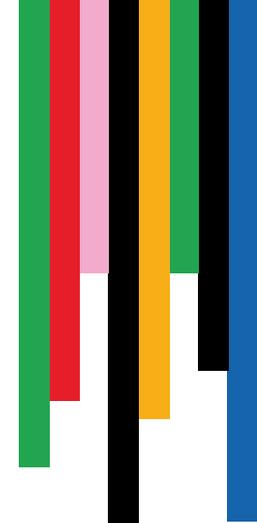


AAA
LYON

EDITO

Association
Amicale des
Athlètes du
Lyonnais

Amicalien
#74
Janvier 2025



Chères aaliennes, chers aaliens,
Après une année sans parution, l'Amicalien est de retour !
Voici la 74e édition !

J'ai le privilège d'ouvrir le bal pour la première fois dans le costume de Président, pour ces derniers tours de piste de 2024.

2024, année olympique ! Nous serons nombreux à nous rappeler de cette année singulière en France mais aussi à notre échelle. Pluie de records et satisfactions : inscriptions éclaires aux sorties club, inscriptions licence complètes avant même la fin septembre, le retour de l'heure sur piste, une édition exceptionnelle du Run in Lyon mais aussi des victoires au scratch, des podiums et des avalanches de RP. L'AAAL a fait honneur à sa réputation et entend bien poursuivre sur cette dynamique en 2025.

Que vous soyez adepte de la lecture de bout en bout, de la lecture en diagonale, d'une seule traite ou bien en plusieurs fois, replongez vous avec nostalgie et dégustez avec plaisir ce grand cru que fut 2024.

Un grand merci à la commission communication et à ses petites plumes pour la rédaction de notre gazette annuelle.

Bonne lecture à toutes et tous, **Ronan Lecler**
Président de l'Association



- 02. Edito**
- 04. Bilans**
- 06. Les entrainements**
« En quelques chiffres »
- 07. Comité Directeur & Commissions**

- 08. Rétrospective 2024**
- 10. Marathon de Saint-Tropez**
- 11. L'heure sur piste**
- 12. Stage Trail dans le Vercors**
- 13. Marathon pour tous**
- 14. Trail Saint Paul 3 Châteaux**
- 15. Les Cross**



- 16. Ecologie et course à pied**
- 18. Nouveaux arrivants**
- 20. Quiz**
- 22. Bibliographie**
- 23. Idées recettes**

SOM- MAIRE



20 Bilan Moral



24

Répartition par sexe

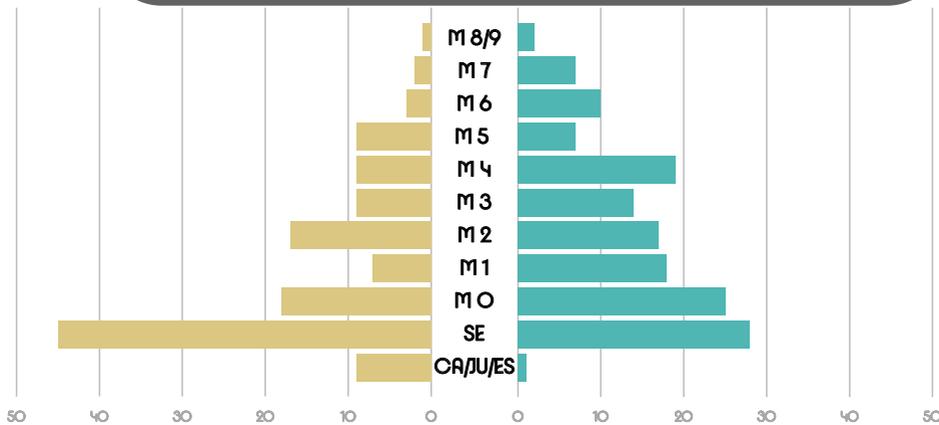
47%



53%



Répartition par catégorie et par sexe



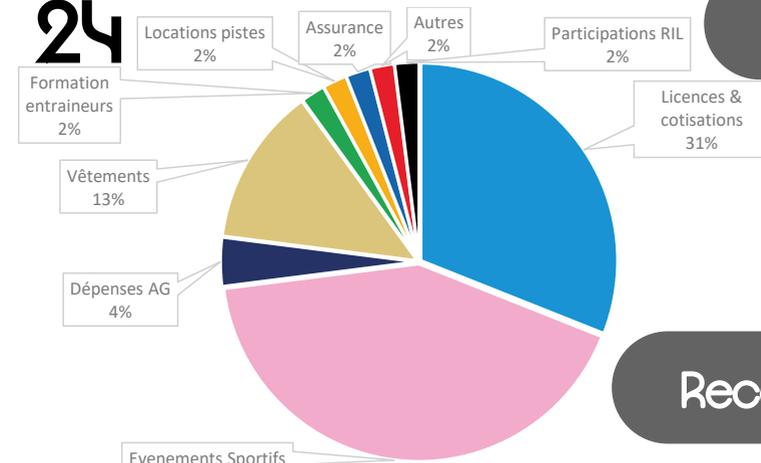
Nombre de licenciés/Membres associés

	Femme	Homme	Total
Membre associé	12	8	20
Membre Licencié Athlétisme "Compétition"	31	42	73
Membre Licencié Athlétisme "Running"	86	98	184
Total	129	148	277

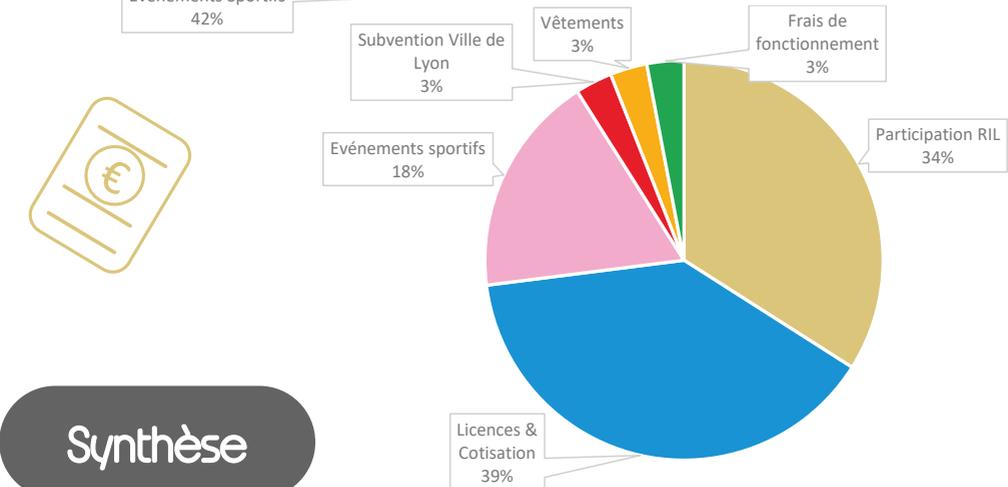
20 Bilan Financier

24

Dépenses



Recettes



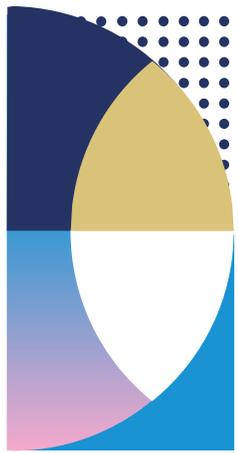
Synthèse

	Réel 2024	Dépenses	Recettes
Participation RIL	22 314 €	- 1050 €	23 364 €
Licences & Cotisations	8 559 €	- 18 804 €	27 363 €
Événements sportifs	- 12 686 €	- 25 304 €	12 617 €
Subvention Ville de Lyon	1804 €		1804 €
Dépenses assemblée générale	- 2149 €	-2149 €	
Vêtements	- 5716 €	- 8005 €	2289 €
Frais de fonctionnement	2 115 €		2 115 €
Formation Entraîneurs	- 1 115 €	- 1 115 €	
Location Piste	-891€	-891€	
Assurance	-1 252 €	-1 252 €	
Autres	- 1 466 €	- 1 466 €	
TOTAL	9248 €	- 60 305€	69 553 €

Amicalien #74

Amicalien #74

5



Les Entraînements

En quelques

Chiffres



208
Entraînements
sur l'année

Amicalien #74

25 athlètes (en moyenne)
par entraînement

4 sites
(Parilly, Gerland, Tête d'Or, Doua)

NEW
1 sortie Trail
par mois

10 Entraîneurs

30 Plans Individuels
Sur l'année

2500 KM
Annuel
soit ~12 km par entraînement

(208x12 ≈)

Comités directeur, technique et Commissions

Comité directeur



Ronan LECLER
Président

Juliana CARBONEL
Secrétaire

Christophe BOUGRAIN
Trésorier

Rolph VERRIER
Vice-président

Célia HAMON
Secrétaire adjointe

David BERTAUD
Trésorier adjoint

Chargés de mission Mickael AMELINEAU Vanessa AUBERT Benoit BRODU Stéphane LOUVEL
Membres Actifs Olivier ENGEL Saliou CAMARA Charlotte PLOUVIER Sylvie SEROL Anne TEILLARD

Comité technique (entraîneurs)



Valérie BONNARDEL Aurélie BOUCHEX-BELLONIE Maud SALVOLDI-GOUGE
Olivier ENGEL Marc-Edouard PIARD Gilles MIQUEL Fabien SIXDENIER
Daniel POURRET Vincent CHARROIN Nicolas GUILERMIC

Commission courses

Julien PEROL Anne TEILLARD Maud SALVOLDI-GOUGE Juliana CARBONEL
Benoit BRODU Christophe BOUGRAIN Vincent CHARROIN Vanessa AUBERT



Commission communication

Anne TEILLARD Juliana CARBONEL Stéphanie LAURENT Rolph VERRIER
Anne PAILLET Charlotte PLOUVIER Ronan LECLER Emilie CHAVANON
Marc-Edouard PIARD Saliou CAMARA

Commission heure sur piste

Vanessa AUBERT Stéphane LOUVEL Benoit BRODU Anne PAILLET
Mathieu AUDEMARD Yamina SORIS Astrid MORISSEAU
Maud SALVOLDI-GOUGE Alain SORIS



Commission festivités

Yamina SORIS Astrid MORISSEAU David BERTAUD
Christophe BOUGRAIN Ronan LECLER
Sylvie SEROL Aurélie SIGUENZA Alain SORIS

Commission Run In Lyon

Alain SORIS Marc-Edouard PIARD Olivier ENGEL
Charlotte PLOUVIER Rolph VERRIER Yamina SORIS



Commission partenariats-textile

Anne TEILLARD Célia HAMON
Christophe BOUGRAIN

Commissions ouvertes !

Amicalien #74



Rétrospective 20

Sortie Raquettes

01

Une belle équipe d'AaAliens et leur famille se sont retrouvées le 14 janvier à Bellecombe-en-Bauges pour la randonnée raquettes de début d'année. L'équipe organisatrice avait même commandé la neige pour l'occasion !

Amicalien #74



Nous étions près de 60 à partir de bon matin en direction de St-Tropez les 23-24 mars pour la sortie printanière du club, 3e étape du challenge. Un grand merci à la commission festivités pour la parfaite organisation de cette sortie et à chacun pour avoir contribué à la bonne ambiance de ce WE.

02 Sainte Maxime

Heure sur Piste

03

60 minutes pour parcourir le plus grand nombre de kilomètres sur la piste du stade du Rhône, de nuit avec musique et Spritz à l'arrivée, c'est le concept de la course. Cette année a encore été un très beau succès avec 70 coureurs d'une dizaine de clubs.



Rétrospective 24

Marathon Olympique

05

Mais quelle nouveauté ce marathon pour tous ! Le comité olympique de Paris a voulu faire de ces jeux un véritable moment de partage. Et quoi de mieux que de pouvoir courir de nuit dans les pas des plus grand(e)s marathonien(ne)s et ressentir un peu de leur effort.



Une cinquantaine d'AAAliens ont participé au stage trail à Villard-de-Lans. Deux journées bien remplies entre, PPG et ateliers techniques le samedi. Le dimanche était consacré à la sortie longue avec différentes distances proposées de 10 à 18 km.



04



La 2^{ème} sortie club de l'année a eu lieu au Trail des Truffières. Après une visite de Saint-Paul-Trois-Châteaux, nos AAALiens se sont distingués sur plusieurs parcours: 13, 20 et 28 km avec du D+, sous un beau soleil d'Automne et une magnifique vue sur le Ventoux.

06 Saint Paul 3 Châteaux



Amicalien #74





Sortie Club Printemps au Marathon de St-Tropez!

Le week-end du 23 et 24 mars, nous étions dans le sud pour la sortie printanière du Club.

Le cadre est idyllique avec une super météo. L'ambiance et la bonne humeur étaient au rendez-vous.

Plusieurs courses étaient au programme, dont le marathon qui est support du Championnat de France de la distance cette année. Deux AaAliens, Juliana et Julien (comme par hasard) qualifiés pour ces championnats ont pris la ligne de départ et sont les fers de lance du club.

D'autres formats étaient au rendez-vous notamment la **Transgolfe (18kms)**, un marathon relais à 2, et un marathon relais à 4.

Les heureux participants ont été logés en demi-pension à l'hôtel « Les Jardins de Sainte-Maxime ». Les non-coureurs ont pu se promener dans le golfe et supporter les athlètes.



L'Heure sur piste

La course phare de l'AAAL : **L'heure sur piste**

L'AAAL organise au printemps sa traditionnelle heure sur piste, au stade du Rhône avec une thématique différente chaque année et des animations qui ravissent aussi bien les coureurs que les bénévoles présents.

Mais alors l'heure sur piste, pour les férus de courses sur route ou de trail, **ça consiste en quoi exactement ?**

Le concept est simple : chaque coureur a 60 minutes et pas une de plus, pour parcourir le plus grand nombre de kilomètres sur une piste d'athlétisme de 400 mètres en semi-nocturne ou de nuit, selon l'heure de la série.

Les lumignons le long de la piste, la musique, les encouragements des bénévoles à chaque tour et les photographes présents pour immortaliser l'événement, apportent une ambiance unique à cette course si particulière qui mobilise aussi bien les jambes que

le mental. En effet, parcourir plusieurs tours de piste le plus rapidement possible demande une bonne gestion de l'effort et une certaine pugnacité.

En 2024, l'heure sur piste, sur le thème de l'Italie s'est déroulée le vendredi 26 avril.

Environ 70 participants dont 28 AAALIens ont relevé le défi. Chez les femmes, Lou LAMURE-GUIGARD de l'AAA Lyon a remporté la première place avec une distance de 14,645 km et Julien PASSELAIGUE de l'ACL Tassin l'emporte chez les hommes avec 17,111 km parcourus.

Depuis quelques années, l'épreuve s'est également élargie aux enfants avec les 5 minutes sur piste.

En 2025, l'Heure sur piste se déroulera le **vendredi 25 avril** au **Stade de Bron. Save the date!**

Par Anne Teillard





Stage Trail Lans en Vercors

Par Nicolas Guillermic

A l'aube d'un beau matin de mai, une fine équipe d'Aaaliens prit la route vers les hautes terres du Vercors. Après un accueil par un aubergiste des plus atypiques, ces aventuriers se rendirent aux champs, où ils découvrirent un parcours d'ateliers aaamicalement préparé par leurs maîtres d'armes. Sans peur, ils coururent, cloche-pièrent et sautèrent, sous le soleil et le regard indifférent de la faune et de la flore locales. S'ensuivit une rapide et frugale collation, pour rester léger l'après-midi, car le pentu de Lans-en-Vercors ne pardonne pas à l'aventurier trop pesant. Les nôtres, prêts et vaillants, arpentèrent les côtes, grim pant, descendant et batonnant sans faillir ni faiblir, aux ordres de leurs coachs.

Ils avaient bien mérité leur ripaille vespérale: fromages, saucissons, boissons, suivis de ravioles, remplirent les tables autant que

les estomacs. Ces derniers repus, nos Aaaliens sortirent nuitamment, en courant ou marchant selon la forme et l'envie, avant de s'adonner à un sommeil réparateur.

Le lendemain, de bonne heure, trois groupes en équipement de guerre partirent successivement pour une balade un peu longue en quête de D+... Qu'ils trouvèrent! Et qu'ils affrontèrent courageusement, parfois pendant plusieurs heures! Vainqueurs, ils retournèrent à l'auberge et ce fut l'heure du bilan : un groupe et des coachs satisfaits, un temps parfait, un endroit idyllique, des côtes... Une question demeura néanmoins sur toutes les lèvres : "À quand la prochaine?".

Interview

PARIS 2024

J'ai attendu ce marathon avec un mélange d'excitation et d'appréhension : comment se projeter soi-même sur ce parcours mythique après avoir vu tant d'athlètes hors normes évoluer ces derniers jours dans la capitale ? Le matin même, je suis allée assister à l'arrivée du marathon masculin, en me disant que tout à l'heure ce serait à mon tour...

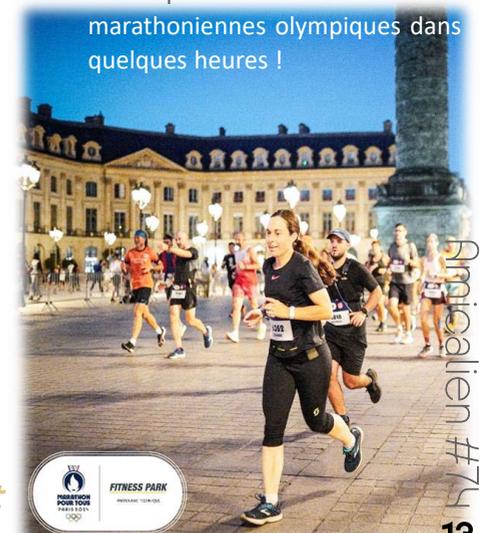
La soirée approche et il fait toujours chaud : 27 degrés au départ. Je comprends que ce ne sera pas un temps à record pour moi, je décide de partir prudemment et de profiter de cette soirée incroyable. Le public est dense, chaleureux, joyeux. En sortant de Paris, je vois Juliana me doubler : on fait quelques centaines de mètres ensemble avec plaisir. Puis les choses se corsent : la montée des Gardes a beau être magnifiquement décorée, elle pique les jambes !

Je m'accroche en montant dans les pas d'une joëlette que j'encourage tant que je peux. Mais comment font-ils ? Ils m'épatent !

Bientôt, Paris réapparaît à l'horizon, les sentiments oscillent entre impatience d'arriver et tristesse que l'aventure se termine : 3 ans à accumuler les défis, les points, les challenges sur l'application Marathon pour tous pour finalement recevoir un message délivrant le précieux sésame. Trois ans que j'y pense à cette course olympique !

Mais il reste encore une bonne dizaine de kilomètres, quelques belles salves d'encouragements, un tunnel ambiance boîte de nuit... et bientôt ce sera la fin du plus long et peut-être plus beau marathon que j'ai vécu jusque-là !

La nuit est courte : je tiens à être là pour l'arrivée des marathonniennes olympiques dans quelques heures !



Par Stéphanie Laurent





Sortie automnale : trail des Truffières à Saint-Paul-Trois-Châteaux



Du 16 au 17 novembre nous étions à Saint-Paul-Trois-Châteaux dans la Drôme pour la sortie automnale à l'occasion du Trail des Truffières. Ce week-end très convivial a connu la participation de plusieurs nouveaux adhérents, qui ont pu apprécier à l'occasion la bonne ambiance au sein du club. C'est la preuve qu'ils ont fait le bon choix en devenant Aaliens. Outre l'aspect sportif qui permet à chacun de s'épanouir à son rythme et à son allure, la convivialité du club offre à chacun des moments sympathiques et permet de créer des liens et une cohésion de groupe.

Samedi après-midi nous avons pu visiter et apprécier le charme du village sous un ciel quasi bleu alors que d'autres ont préféré profiter des douceurs du centre aquatique où un certain Ronan a appris à nager, semble-t-il 😊😊😊.

Pour l'aspect sportif, cette sortie a été très prolifique avec une belle moisson de récompenses.

Nous n'avons pas eu de truffes ni aux ravitaillements ni lors des repas mais l'organisation était parfaite avec des bénévoles fort sympathiques.

Pour les récompenses, nous ne citerons pas tous les podiums mais il n'y en a un que nous ne pouvons passer sous silence. En effet, sur le 28 km (environ 650 D+) Florent GLEIZAL se hissa sur la première marche du podium en 2H05. Pour le reste, le club a récolté au moins une récompense sur toutes les autres courses.

Pour les parcours, nous avons pu apprécier la beauté du paysage et les plus vigilants ont pu se délecter du charme du mont Ventoux manifestement visible sous le beau temps automnal. Sur l'ensemble des parcours il y avait de belles descentes avec de la caillasse et certains (ceux du 20 Km) ont même eu le plaisir de traverser une grotte.

**Vivement la prochaine sortie à
Strasbourg**

Par Saliou Camara

Les Cross : L'école du Courage, de la Résistance, de l'Opiniâtreté, de la Simplicité et de la Sportivité



Participer à une course de cross, c'est embrasser une aventure où chaque foulée devient un témoignage de :

Notre **Courage** face à l'imprévu : Le cross-country n'offre aucune certitude. Un parcours en sous-bois, un champ détrempé, une montée glissante : à chaque instant, l'inattendu s'invite. Il en faut du courage pour s'engager sur ces terrains accidentés, affronter les bourrasques de vent ou plonger les pieds dans une boue épaisse qui ralentit chaque pas. Mais ce courage, c'est aussi ce qui fait la grandeur de l'épreuve. À chaque difficulté surmontée, une fierté éclot, rappelant que chaque effort est une victoire sur soi-même.

Notre **Résistance** dans l'effort : Le cross n'est pas une simple affaire de vitesse. Il s'agit de tenir, coûte que coûte, malgré la fatigue et les obstacles. Sur des terrains variés et exigeants, chacun apprend à puiser dans ses ressources physiques et mentales. La résistance devient alors une alliée précieuse : elle pousse à avancer dans les moments de doute, à relancer quand le souffle manque, et à se relever après une glissade. Cette capacité à résister façonne des athlètes plus endurants, dans le sport comme dans la vie.

Notre **Opiniâtreté** comme moteur : En cross-country, le succès ne se mesure pas au classement. Il réside dans cette opiniâtreté, cette capacité à continuer malgré les jambes lourdes, les montées interminables et les descentes techniques. Pour nous, persévérer sur un tel parcours, c'est cultiver une force intérieure. Chaque foulée devient un acte de détermination, un rappel que l'abandon n'est pas une option.

Notre **Simplicité** au cœur de la compétition : Le cross est une discipline brute, dépouillée d'artifices. Pas de montre GPS sophistiquée, de plaque

carbone, encore moins de surfaces lisses et aseptisées. Une simple paire de pointes, un terrain naturel, et l'envie de courir suffisent. Cette simplicité rappelle que le plaisir de courir repose avant tout sur l'effort sincère, loin des podiums et des records.

Notre **Sportivité** exemplaire : Le cross est l'expression parfaite de la sportivité où peu importe les écarts de niveau. Nous partageons le même terrain, les mêmes défis et les mêmes conditions. Une glissade ou une montée laborieuse devient l'occasion d'encourager un concurrent ou de recevoir un sourire complice. Cet état d'esprit fait du cross une expérience unique où compétition et solidarité s'entrelacent harmonieusement.

En résumé : plus qu'une compétition le cross est une philosophie. Le cross c'est une école de nos vies d'athlètes amateurs. Il exige du courage pour affronter les terrains hostiles, de la résistance pour surmonter les difficultés, de l'opiniâtreté pour persévérer en toute simplicité. Alors, chaussez vos pointes, laissez derrière vous les idées reçues et inscrivez vous aux cross. Vous n'en sortirez pas seulement plus fort, mais aussi et surtout plus riche d'un esprit sportif cher à nos valeurs.



Par Vincent Charroin



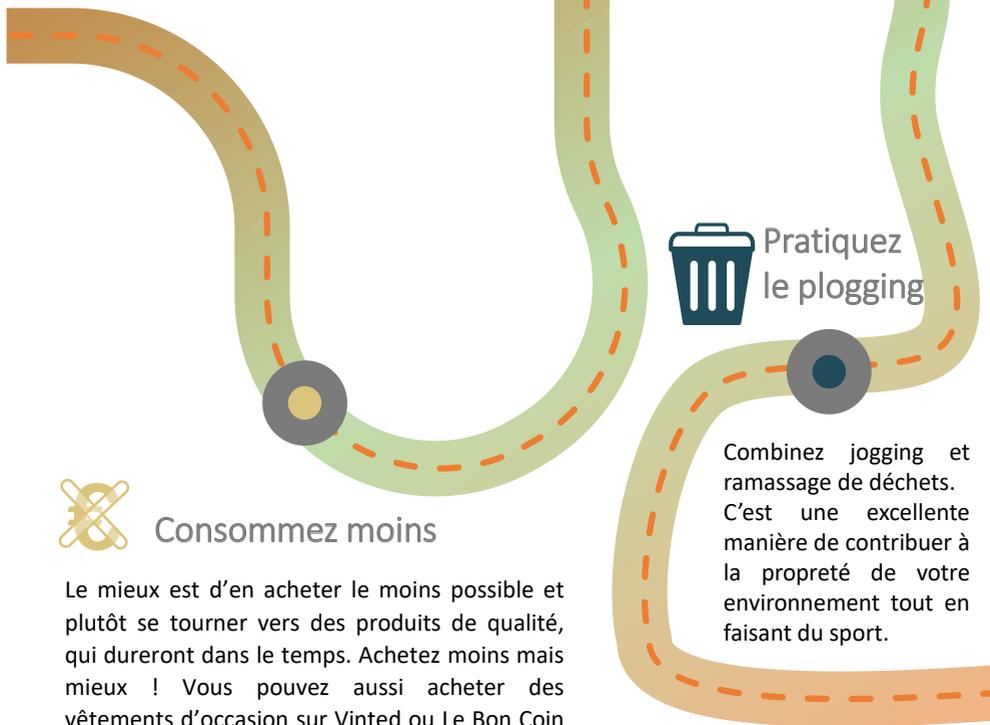
Comment devenir un coureur plus écolo ?



Choisissez des équipements recyclés ou durables

Optez pour des vêtements et des chaussures fabriqués à partir de matériaux recyclés ou durables (Veja...). En achetant, pensez « multisports » pour pouvoir utiliser un vêtement en rando, en vélo, en ski, à la voile, au running... Certains vont même préférer les pulls en laine recyclée plutôt qu'une polaire très typée sport pour pouvoir aussi l'utiliser pour aller travailler !

Amicalien #74



Pratiquez le plogging

Combinez jogging et ramassage de déchets. C'est une excellente manière de contribuer à la propreté de votre environnement tout en faisant du sport.



Consommez moins

Le mieux est d'en acheter le moins possible et plutôt se tourner vers des produits de qualité, qui dureront dans le temps. Achetez moins mais mieux ! Vous pouvez aussi acheter des vêtements d'occasion sur Vinted ou Le Bon Coin par exemple, beaucoup vendent des vêtements ou même des chaussures peu ou pas utilisées. Et en plus, c'est plus économique !



Réduisez votre empreinte carbone

Préférez les courses locales pour éviter les déplacements en avion ou en voiture, ou bien tentez de vous y rendre en train ou en covoiturage (pensez au tableau de covoiturage de l'AaAL, très pratique !). Participez à des événements qui mettent en avant des pratiques écoresponsables : run for planet à Lyon, l'écorun à Paris ou les courses labellisées Trail Runner Foundation... Utilisez les transports en commun, le vélo ou le covoiturage pour vous rendre aux entraînements.



Evitez les sentiers protégés

Certains sentiers sont parfois interdits d'accès et cela peut être pour protéger la biodiversité qui y est hébergée. Amis traileurs, ouvrez l'œil sur les panneaux principalement en forêt.



Hydratez-vous de manière responsable

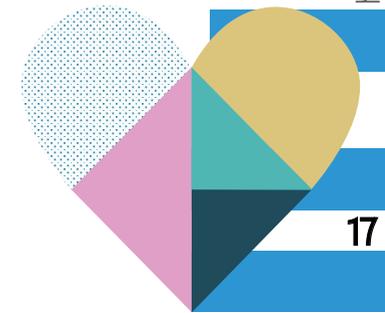
Utilisez des gourdes réutilisables plutôt que des bouteilles en plastique jetables. Préparez vos propres collations pour éviter les emballages superflus et souvent c'est meilleur et bien moins cher ! Pour vos apéros aaliens, pensez zéro déchet ou zéro plastique et apportez votre écocup.

*Par Anne Teillard,
Anne Paillet, Juliana
Carbonel et
Stéphanie Laurent*



Recyclez vos équipements usagés

Donnez une seconde vie à vos chaussures et vêtements de sport en les revendant ou en les donnant à des associations.



Amicalien #74



Nouveaux visages, nouvelles passions !

« La philosophie du club me convient parfaitement »



Audrey - 30 ans

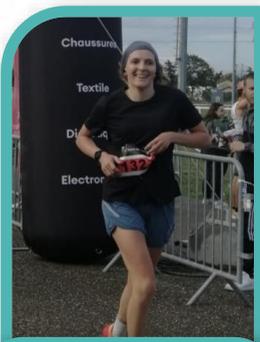
 L'AAAL est mon premier club ! J'ai voulu le rejoindre pour intégrer une communauté de passionnés et bénéficier des conseils des coaches pour progresser. La philosophie du club me convient parfaitement : souplesse, bienveillance, de nombreuses opportunités de dossards et bonne humeur.

 Je cours depuis 2018, et parmi mes objectifs pour 2025, j'aimerais participer à la *Chianti Ultra Trail by UTMB* en mars (43 km, 1700 m D+) et à la *SaintÉLyon* en décembre. J'adore le trail sur longues distances. J'ai récemment découvert le format 50K lors de la *Nice Côte d'Azur by UTMB*. C'est une distance exigeante qui pousse véritablement au dépassement de soi, ce que j'apprécie beaucoup. Tout cela implique une bonne préparation, bien-sûr !

« Je cours depuis février 2024, donc c'est tout frais »

 L'AAAL est mon premier club. Je voulais structurer davantage mes séances, instaurer une routine, et je trouve que l'ambiance collective est un excellent moteur pour se dépasser. Pour être honnête, c'est le premier club qui est apparu sur Google, et j'ai trouvé la séance d'essais sympa. En parallèle, je pratique aussi la randonnée, et plus jeune, j'ai fait plusieurs années de saut d'obstacles.

 Quant à la course à pied, je cours depuis février 2024, donc c'est tout frais ! En 2025, j'aimerais progresser, gagner en vitesse sur route, faire quelques trails et quelques cross. Avec ma petite expérience je dirais que mon type de course préféré est le semi sur route.



Clara - 27 ans



« Je suis un vieux diesel ! »

 L'AAAL est mon premier club de course à pied. Après une reprise du sport il y a 5 ans, je courais 2 à 3 fois par semaine avec des personnes qui ne sont plus disponibles. Pour progresser et prendre du plaisir, j'avais besoin de conseils ! Habitant près du parc et connaissant des coureurs assidus, je connaissais le club de réputation depuis longtemps.

 Un licencié m'a convaincu de franchir le pas l'été dernier. En 2025, je prévois quelques trails, un autre marathon et de finaliser un vieux projet abandonné : la SaintÉLyon solo. J'apprécie les trails avec un dénivelé raisonnable sur 15/20 km. Je suis un vieux diesel qui préfère les sentiers.



Francois - 56 ans

« Je recherche l'aspect ludique du sport »



Sylvain - 39 ans

 Je préfère courir en groupe pour bénéficier d'un entraînement structuré et rencontrer des personnes partageant les mêmes intérêts. Avant, j'étais à l'Asvel, mais j'ai quitté ce club car il était trop axé sur la compétition et la performance. Je cours depuis environ 20 ans et aujourd'hui, je recherche plutôt l'aspect ludique du sport.

 En plus de la course, je pratique la natation, le ski de randonnée et alpin, la randonnée et le trek. Je participe parfois à des 10K FFA pour évaluer mon chrono et à quelques semi-marathons comme le Run in Lyon, mais je préfère les trails d'environ 25 km (1500D+). Le dimanche matin, on me voit souvent au Fort de Saint Priest ou dans les Monts d'Or.

« C'est pour partager des moments avec d'autres coureurs »

 L'AAAL est mon deuxième club, après le SCUF (Paris). J'aime courir seul, mais le club offre deux avantages : améliorer mes performances grâce aux entraînements et partager des moments avec d'autres coureurs. Je fais aussi de la musculation, mais la course (route et trail) reste mon sport principal. Je marche beaucoup en nature, étant photographe animalier amateur

 Mes objectifs pour 2025 sont de battre mes records en semi, 10km et marathon (3H35 à Paris l'année dernière), peut-être sur le marathon d'Annecy. J'aime beaucoup le 10km, qui me permet d'aller vite, et le semi pour me vider la tête ! Mon arrivée en juillet à Lyon me pousse à découvrir le trail, je pense mixer les deux.



Mathieu - 34 ans



Par Charlotte Plouvier
& Stéphanie Laurent

1. La toute première Sainte-Lyon était organisée par un club de :

- COUREURS
- RANDONNEURS
- CYCLOTOURISTES

2. Et c'était en quelle année ?

- 1952
- 1962
- 1972

3. Quel groupe musculaire est principalement responsable de te propulser vers l'avant en courant ?

- QUADRICEPS
- FESSIERS
- ISCHIO-JAMBIERS

4. Combien de pas, en moyenne, un coureur effectue-t-il pendant un marathon ?

- 20 000
- 30 000
- 40 000

5. Quel est le livre de course à pied le plus lu au monde ?

- BORN TO RUN DE CHRISTOPHER MC DOUGALL
- AUTO-PORTRAIT DE L'AUTEUR EN COUREUR DE FOND DE MURAKAMI
- COURIR OU MOURIR DE KILIAN JORNET

6. Quelle est la principale caractéristique d'un coureur ayant une VMA élevée ?

- CAPACITÉ À SPRIINTER SUR DE COURTES DISTANCES
- CAPACITÉ À MAINTENIR UN EFFORT AÉROBIE INTENSE SUR UNE LONGUE DURÉE
- FAIBLE CONSOMMATION D'OXYGÈNE

7. Quel sont les principaux bienfaits de la course à pied sur la santé mentale ?

- AMÉLIORATION DE LA MÉMOIRE ET DE LA CONCENTRATION
- STIMULATION DE LA CRÉATIVITÉ
- RALENTISSEMENT DU DÉCLIN COGNITIF

8. L'AAAL est née en quelle année ?

- 1971
- 1982
- 1949

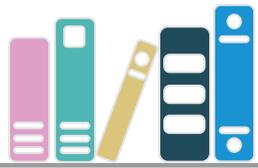
9. Combien de commissions compte l'AAAL ?

- 7
- 12
- 5



10. Combien de coaches se relaient pour assurer les entraînements de l'AAAL ?

- 6
- 7
- 10



Bibliographie

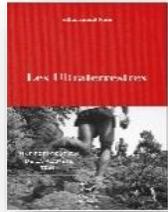
Par Charlotte Plouvier & Stéphanie Laurent

6 Livres pour s'enrichir en 2025

La science de l'endurance : 40 découvertes qui vont améliorer vos performances (2023)

Dr Fabrice Kuhn et Xavier Teychenné, Ed. Thierry Souccar

Les dernières avancées scientifiques pour optimiser les entraînements, progresser sans blessures et améliorer les performances.



Les Ultraterrestres (2021)

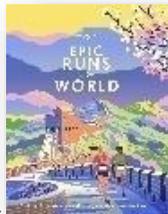
Adharanand Finn, Ed. Guérin

L'auteur court son premier trail pour un reportage. Deux ans plus tard, il est au départ de l'UTMB. En chemin, il a rencontré les plus grands champions de la course d'endurance, explorant les motivations de ces passionnés... et les siennes.

De mon canapé à la course la plus dure au monde (2024)

Grégoire Chevignard, Ed. Marabout

Tout est dans le titre... la course la plus dure au monde étant le Marathon des Sables.



Epic Runs of the World (2021)

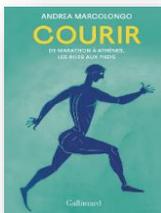
Ed. Lonely Planet

Pour rêver...50 des plus grands itinéraires de course à pied du monde - des petites courses en ville aux marathons incontournables, en passant par les sentiers de cross-country et les ultras difficiles - plus 150 autres parcours autour du globe pour les coureurs de tous niveaux.

Vivre d'aventures (2023)

Franck Berteau et Mathieu Blanchard, Ed. Flammarion

Motivant, inspirant et plein d'humilité, Mathieu Blanchard, le vainqueur de la dernière Diagonale des Fous, explique pourquoi il faut croire en soi-même et nous rappelle qu'un nouveau départ est toujours possible.



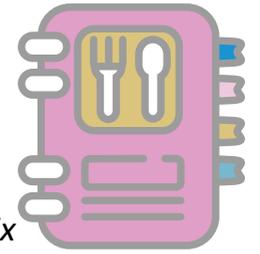
Courir. De Marathon à Athènes, les ailes aux pieds (2024)

Andrea Marcolongo, Ed. Gallimard

Une plongée philosophique dans les racines de la course à pied pour répondre à la question que nous nous posons tous parfois : « Pourquoi courons-nous ? »



Idées recettes



Boisson aux électrolytes maison

Tu souffres parfois de crampes après les séances d'entraînement et tu trouves le prix des boissons aux électrolytes commerciales trop élevé ? Bonne nouvelle : il est très facile d'en préparer toi-même à la maison, avec des ingrédients simples et naturels.

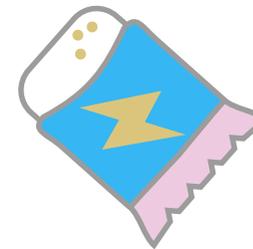
- 500 ml d'eau
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. de miel



Chauffe tous les ingrédients dans une casserole avant de partir à l'entraînement. Eteint le feu et au retour, ta boisson électrolyte t'attend... à boire à température ambiante !

Barres énergétiques

A préparer dans des petits moules à cake en forme de barre.



- 60 gr flocon d'avoine
- 60 gr beurre de cacahuètes
- 50 gr sirop d'agave
- Sache de sucre vanillé ou vanille
- 40 gr de chocolat fondu

Mélanger les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète, le sirop d'agave et la vanille.

Faire fondre de le chocolat et le déposer fondu dans les petits moules. Recouvrir ensuite de la mixture précédente.

A mettre au congélateur 1 heure puis au 2h au frigo.

Nos partenaires
Crédit  Mutuel



Alltricks



Partenaire 2025 de l'HSP

