

# **Partenariat sportif**

## **Lycée Plaine de l'Ain – Club de course à pied**

### **Ambérieu-Marathon**

Le club d'Ambérieu Marathon et le Lycée de la Plaine de l'Ain développent un partenariat sportif depuis la rentrée 2019. Il est reconduit à cette rentrée 2020.

Les lycéens et lycéennes qui ne suivent pas d'options facultatives peuvent bénéficier de deux séances d'entraînements dans la semaine intégrés à leur emploi du temps les lundis et jeudis de 16 à 18h pour découvrir ou renforcer la pratique de la course à pied, en complément ou non d'une autre activité physique.

Ces séances encadrées par des éducateurs du club ont pour objectif :

- d'apprendre à l'élève à s'entraîner en course de fond ( technique de course, biomécanique, physiologie) et à se préparer en vue d'un objectif : un cross, un 5 km ou 10 km (Trail court).
- de s'engager dans une activité où il découvre le fonctionnement associatif et la possibilité de participer avec le club à des manifestations telles que la Ronde des Granjeons.
- d'apprendre à construire durablement sa santé grâce aux efforts consentis et aux progrès réalisés et constatés.

Cette saison 2019-2020, 15 élèves du lycée de la seconde à la classe de terminale ont été licenciés au club et ont participé entre autres :  
au marathon en relais de St Vulbas / au trail nocturne d'Izernore / à différents cross alentours / au cross UNSS départemental et académique / à la course organisée en faveur du téléthon...

Les entraînements se déroulent en pleine nature le lundi, et le jeudi plutôt sur piste. Ton inscription est à faire auprès du lycée et une adhésion à l'année est à régler auprès du club. Pour plus de renseignements :

**Contact : Pour le Lycée Plaine de l'Ain :**

Nelly COULET – Professeur EPS du Lycée – 06 33 88 48 04

[nelly-mari.coulet@ac-lyon.fr](mailto:nelly-mari.coulet@ac-lyon.fr)

**Contact : Pour Ambérieu Marathon :**

Alain STEPHAN – Président du club – 06 13 74 44 81

[astephan01@outlook.fr](mailto:astephan01@outlook.fr)

Lien internet : <http://www.amberieumarathon.fr/>

Page internet dédiée aux élèves du lycée



Cross UNSS 2019



Relais Marathon St Vulbas 2019