

# Rapport d'hyperactivités

Edition 2019 Jean-Marc



# 10-2019



## Sophie & Yannick à la 29<sup>ème</sup> Ronde pedestre de Vélizy-Villacoublay

**Claude Laurent** - mar 22 Oct 2019

En cette période automnale, Sophie et Yannick ont participé aux qualifications pour les championnats de France et le challenge départemental des Yvelines des 10 kms. Parmi les 489 classés, le premier homme termine en...

[Lire la suite](#)



## Melina au Zafiro Palma marathon pour courir son premier 21,097 km !!!

**Claude Laurent** - sam 19 Oct 2019

De la Persjussienne en passant par le trail de Nyons & Baronnies, ce dimanche 13 octobre c'est bien Melina qui remporte la palme méridionale, en effet elle avait choisi l'île de Majorque et le...

[Lire la suite](#)



## Gérard à la 1<sup>ère</sup> édition du Trail de Nyons & Baronnies

**Claude Laurent** - mer 16 Oct 2019

Ce dimanche 13 octobre avait lieu aussi la première édition du Trail de Nyons & Baronnies organisé par la toute jeune association « Courir à Nyons » créée en Avril 2018. Avec quatre formats...

[Lire la suite](#)



## Honorable délégation Amicoursienne à la Perjussienne !

**Claude Laurent** - mar 15 Oct 2019

Pas moins d'une vingtaine d'amicoursiens pour cette 34<sup>ème</sup> édition, avec un temps estival marcheurs, coureurs et fervents supporters étaient de sortie ce dimanche 13 octobre 2019 pour la Perjussienne et ses 10,8 km...

[Lire la suite](#)



## Tableau d'Honneur pour Marianne & Bernard lors de la traditionnelle Saint-Bruno !

**Claude Laurent** - lun 7 Oct 2019

Pour la 19<sup>ème</sup> fête de la saint-Bruno à Contamine sur Arve, une demi-douzaine d'amicoursiens avait chaussé les baskets pour parcourir les 11 kms, Nadine, Carole, Sophie B., Yannick et mention spéciale pour...

[Lire la suite](#)



## Grimpée du Pays Rochois & Virades de l'Espoir

**Claude Laurent** - dim 6 Oct 2019

Sophie B., Christine L. et Jean-Marc étaient au départ de la 36<sup>ème</sup> Grimpée du Pays Rochois qui propose une marche et une course, le parcours entraîne les coureurs dans une dénivelée de 950...

[Lire la suite](#)



## THIERRY entre dans le clan des 100 bonnards de belle manière !!!

**Claude Laurent** - mer 2 Oct 2019

Après une dernière sortie à Saint-Joseph dans la Loire, à l'occasion de la 26<sup>ème</sup> édition de "courir pour des pommes", un trail de 21 km(D+ 500) en compagnie de Christine, Thierry était...

[Lire la suite](#)



## Pour les 10 ans de « Run in LYON », Marc s'offre un record personnel sur...

**Claude Laurent** - sam 12 Oct 2019

Depuis 10 ans, Run In Lyon est un succès populaire qui rassemble tous profils de runners. Le 10km reste le format préféré des femmes qui représentaient 46% du peloton tout en étant largement représentées...

[Lire la suite](#)



## Céline et Irène à la Molinette !!!

**Claude Laurent** - jeu 10 Oct 2019

La Molinette, c'est une grimpée pedestre chronométrée du Môle qui se déroule le premier samedi d'Octobre (05/10/2019) et organisée par l'association humanitaire OXALIS. Ce qui représente 700 m de dénivelé positif pour une distance...

[Lire la suite](#)



## Nocturne pour Christine & Jean-Marc au du trail de Chambéry !!!

**Claude Laurent** - mar 22 Oct 2019

La chambérienne est un trail qui se déroule en plusieurs formats, pour cette 11<sup>ème</sup> édition, Christine et Jean-Marc ont opté pour le 21km 950 un parcours vallonné qui alterne route et...

Villacoublay  
Palma de Majorque  
Nyons  
Perjussy  
Millau  
Môle  
Lyon  
La Roche sur Foron  
Contamine  
Chambéry

# 09-2019



## Une sortie « Bike & Run exaltante !

Claude Laurent - ven 27 Sep 2019

Ce samedi 21 septembre, par un temps ! Gérard nous ont concocté une sortie "Bil n'en pas douter, s'est révélée très enthousiasmante la petite troupe d'amicoursiens, compos

[Lire la suite](#)



## Semi Marathon du Lac d'Annecy : Bernard marque de son empreinte ce nouvel opus...

Claude Laurent - mar 24 Sep 2019

"Le semi-marathon du lac d'Annecy a fait sa mue un peu plus tôt, l'année de ses 37 ans et à l'occasion de sa 38e édition. Depuis 1982, le semi avait invariablement lieu mi-avril, le...

[Lire la suite](#)



## Christophe & Thierry impériaux aux 6 Heures de Dommartin !!!

Claude Laurent - lun 23 Sep 2019

Les 6 Heures de Dommartin, c'est un parcours de 3,5 km autour du village qui mêle à la fois route (40%) et chemin (60%) avec un léger dénivelé positif de 72 m par boucle....

[Lire la suite](#)



## Marc sur le podium au Demi de Jussy !

Claude Laurent - lun 23 Sep 2019

Un petit groupe d'Amicoursiens et amis était au rendez-vous pour cette 39ème édition du Demi de Jussy, Marc seul sur le Demi et en pleine préparation pour le marathon de Lyon n'a pas...

[Lire la suite](#)



## ALEXANDRA & LOLO à l'Ancilevienne !

Claude Laurent - dim 22 Sep 2019

Pour la 34ème édition de l'Ancilevienne, et après une préparation mentale durant l'été dans le Beaujolais, mais sans trop d'entraînement physique à son habitude, Lolo accompagné d'Alexandra était l'un des 1000 duos à...

[Lire la suite](#)



## Avec la rentrée, reprise des activités du mercredi avec Coach Pierrot !!!

Claude Laurent - sam 7 Sep 2019

A partir du mercredi 18 septembre, rendez-vous à 18h30 au stade d'Ambilly pour une séance de récupération, 1h00 à 1h15 mn environ en mode cool, cool, cool avec notre Coach « gruppette » Pierrot,...

[Lire la suite](#)



## Amicourse au forum des associations à Gaillard

Claude Laurent - lun 16 Sep 2019

Le forum des associations s'est déroulé le 7 septembre, Nadine, Isabelle, Florence, Christine N., Thierry et Yannick étaient présents sur le stand chatoyant d'Amicourse afin de partager leurs expériences avec le public venu s'informer...

[Lire la suite](#)



## Record de temps pour Christine et Jean-Marc !!! au Médoc...

Claude Laurent - lun 16 Sep 2019

Notre couple présidentiel "Christine & Jean-Marc" était présent pour cette 35ème édition du Marathon des châteaux du Médoc, sous le thème "Les Super Héros". Le « Médoc », course unique en son genre parmi...

[Lire la suite](#)

Jussy  
L'Ancilevienne  
Médoc  
Avec Pierrot  
Gaillard  
Dommartin  
Annecy  
En vélo et à pied

# 08-2019



## La montée mythique de l'Alpe d'Huez en mode bipède !!!

Claude Laurent - sam 31 Août 2019

"L'ascension de l'Alpe d'Huez doit sa renommée internationale à la pratique du vélo de route et au passage incontournable du Tour de France. Chaque année, coureurs et marcheurs s'attaquent à cette montée mythique. Venez...

[Lire la suite](#)



## Des conditions météorologiques dantesques pour la 30<sup>ème</sup> édition de la 6000D !

Claude Laurent - dim 4 Août 2019

Pour les 30 ans de la mythique 6000D (65km/3500D+), la météo s'est montrée plutôt automnale et hivernale sur le glacier, parmi les 1800 partants, Virginie, Christophe, Pascal et Sullivan étaient présents pour relever ce...

[Lire la suite](#)



## Sport & bien-être à la Folle Furieuse !!!

Claude Laurent - jeu 1 Août 2019

Faire du sport en s'amusant, voilà le crédo de la Folle Furieuse. Pour cet événement estival, franchissements naturels, agrès en bois, structures gonflables, eau, boue et une petite et sympathique délégation amicoursienne présente aux...

[Lire la suite](#)

L'Alpe d'Huez  
La Plagne  
Soulac sur mer  
La Rochelle  
Avec Balthazar  
Dommartin  
Les Carroz



## A chacun sa course à La virée des galopins !

Claude Laurent - ven 26 Juil 2019

La virée des Galopins a été créée en 2004 pour faire découvrir la beauté de la pointe du Médoc et faire de Soulac sur Mer le lieu incontournable de la course à pied en plein...

[Lire la suite](#)



## Balthazar et les Amicoursiens, brides d'été...

Claude Laurent - jeu 25 Juil 2019

Balthazar en vacances avec sa famille d'adoption... vous souhaitez un bel été ensoleillé !!!

[Lire la suite](#)



## Isabelle au Trail du Fort Boyard

Claude Laurent - mer 24 Juil 2019

Pour cette troisième édition du Trail du Fort Boyard, 819 coureurs étaient présents sur les deux parcours proposés, un 9 km et un 18 km, traversant le cœur de la forêt domaniale, les dunes...

[Lire la suite](#)

# 07-2019



## Pascal dans le somptueux paysage du TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD !!!

Claude Laurent - mar 23 juil 2019

0

Pour la 8<sup>ème</sup> édition du TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD 2019, Pascal était au départ de "La Grande Course" pour 65 km (D+ 3300) dans un décor époustoufflant parmi les 6 255 inscrits...

[Lire la suite](#)



## Christine finaliste sur le 400 m Red Bull à Courchevel

Claude Laurent - lun 22 juil 2019

2

"Si 400 mètres ne paraît pas si long, parcourir cette distance en altitude sur une piste de saut à ski inclinée à 35 degrés est une autre histoire ! Mêlant endurance et rapidité, le...

[Lire la suite](#)



## Une sortie club aux multiples podiums !!!

Claude Laurent - sam 13 juil 2019

0

Suite à l'annulation du Tour du Lac d'Aiguebelette, la sortie club s'est déroulée le 7 juillet pour la 19<sup>ème</sup> édition de la Ronde de la Presqu'île du Léman qui soutenait encore cette année...

Monteynard  
Courchevel  
Ambilly  
Avec Pierrot  
Gigondas  
Messery



## Un jeudi d'été en toute convivialité à Ambilly

Claude Laurent - lun 8 juil 2019

0

Pour son premier barbecue de l'année, après l'entraînement pour un certain petit nombre, amicoursiennes et amicoursiens se sont retrouvés pour faire place à la convivialité !!! C'est autour d'un repas canadien que chacun a pu...

[Lire la suite](#)



## Les dentelles en mode « sortie Léopard » !!!

Claude Laurent - ven 5 juil 2019

0

Encore une course annulée cette année, là, c'est la canicule qui est à l'origine de cette déception, quand on connaît l'investissement des organisateurs pour préparer une telle épreuve et surtout à quelques jours de...

[Lire la suite](#)

# 06-2019



## Un Marathon aux légers reflets du débarquement !

Claude Laurent - mar 25 Juin 2019

3

Par sa traditionnelle sortie club, Amicourse a honoré de sa présence la 32<sup>ème</sup> édition des Courants de la Liberté à l'occasion du 75<sup>ème</sup> anniversaire du Débarquement. Nous étions 18 à débarquer sur...

[Lire la suite](#)

Caen  
Bellevaux  
Neydens  
Marnaz



## Christophe à la cime des Crêtes du Brevon en Master 2 !!!

Claude Laurent - ven 14 Juin 2019

0

Engagé sur le Trail des Crêtes du Brevon, sans son "acolyte" amoindri et malgré des conditions météorologiques défavorables, Christophe perdure au sommet de sa forme pour se classer 26<sup>ème</sup> au scratch et s'offrir...

[Lire la suite](#)



## Une journée haute en couleur... Bernard & Nadine font podium pour la 10<sup>ème</sup>...

Claude Laurent - dim 9 Juin 2019

1

Pour cette 10<sup>ème</sup> édition chargée d'émotions en souvenir de Juliette Bénédicte, Bernard s'impose dans sa catégorie avec moins d'une minute sur son concurrent direct, Nadine ferme la marche du podium dans sa catégorie...



## Christophe & Thierry en binôme sur la Circaète.

Claude Laurent - ven 7 Juin 2019

0

Pour cette 10<sup>ème</sup> édition du trail du Gypaète, Christophe et Thierry participaient au 31 km de la Circaète en binôme cette fois-ci, aux côtés d'une traileuse avertie en la personne d'Alida qui...

[Lire la suite](#)

# 05-2019



## Les 563 marches de la montée Nicolas de Lange sacrent Christophe et Thierry !!!

Claude Laurent - mer 22 Mai 2019

La septième édition de l'ULTRA BOUCLE DE LA SARRA voit nos deux traileurs complices sur les marches du podium des 6 heures solo en Masters Hommes 2 !!! Christophe termine 5ème au scratch et premier...

[Lire la suite](#)



## Records & premières participations pour la 15ème édition du Marathon Harmony Genève for...

Claude Laurent - dim 19 Mai 2019

Du côté de l'épreuve: "Plus de 18'300 coureurs ont fait vibrer tout Genève ce week-end au rythme de la course à pied. Parmi tous les records répertoriés, cinq principaux à la clé : deux nouveaux records de temps sur la distance..."



## Gérard et Jean-Yves à la naissance du Marathon du Clair de Lune !

Claude Laurent - dim 26 Mai 2019

Sans trop d'entraînement, nos deux Amicoursiens Gérard et Jean-Yves ont participé à la première édition du Marathon du Clair de Lune au tour du Lac d'Annecy avec notre couple présidentiel en fervent spectateur ...



## Christine Première Dame en V1 à ST GENIS-POUILLY !!!

Claude Laurent - ven 10 Mai 2019

La première édition du #SOUKIKOUR, un événement sportif organisé par le Sou des Écoles de Saint-Genis-Pouilly s'est déroulée le dimanche 5 mai 2019. Christine termine 4ème féminine et monte sur la première marche...

[Lire la suite](#)



## Pascal enchaîne les montées à l'UMTLM !

Claude Laurent - mer 8 Mai 2019

L'UMTLM annonçait sur son site : Après avoir parcouru les 3 000 mètres qui séparent le bas et le haut de la station et gravi presque 600 mètres de dénivelé, vous pourrez monter à bord d'une...

[Lire la suite](#)



## Sophie & Yannick main dans la main à Meinier !!!

Claude Laurent - mer 8 Mai 2019

Notre tandem légendaire était ce week-end sur le 10 km à Meinier pour la bonne cause et un temps de 56'13. Bravo à lui... Vidéo et résultats Bonjour, cela fait 35 ans que Courir pour Aider...

[Lire la suite](#)



## Les traileurs complices au T.D.D. et Christophe au sommet dans sa catégorie !!!

Claude Laurent - ven 3 Mai 2019

Ce dimanche 28 avril 2019, notre duo était dans la Drôme pour parcourir les 32 km 1795D+ du Trail Drôme Dieulefit dans un cadre magnifique de verdure, après un passe-passe à la Chapelle St...

[Lire la suite](#)

Annecy  
Meinier  
ST Genis Pouilly  
Lyon  
Genève  
Tollon les Mémises  
Dieulefit

# 04-2019



## Sophie et Yannick Trappistes d'un jour pour la 2ème édition du semi marathon

Claude Laurent - mer 17 Avr 2019

Le dimanche 14 avril 2019, Trappes-en-Yvelines invite les coureurs à fouler ses quartiers, nouveaux et historiques, dans un esprit populaire et festif, Amicourse participait à cette 2ème édition, avec des ambassadeurs de prestige, en...

0



## Moments inoubliables dans une vie d'une Marathonienne

Claude Laurent - mer 1 Mai 2019

2

Inoubliable premier marathon !!: de la préparation minutieuse à l'exaltation du passage de la ligne d'arrivée, que de sensations et d'émotions propre à chacun(e)... Le récit de Lætitia après son tout premier marathon à...

[Lire la suite](#)



## Les Finishers des « capitales » à Juvigny !

Claude Laurent - mar 30 Avr 2019

Le samedi 20 avril, après une sortie estivale d'une heure trente sur le parcours verdoyant de Juvigny à Machilly, les finishers du Marathon de Paris et du Marathon du Lac d'Anney étaient à l'honneur...

[Lire la suite](#)

0

Paris  
Anney  
Gruffy  
Juvigny  
Seysse  
Trappes en Yveline



## 40ème Marathon et 10 km du Lac d'Anney !

Claude Laurent - lun 29 Avr 2019

0

Pour la 40ème édition du marathon international d'Anney, le 10 km remplaçait le traditionnel semi-marathon qui aura lieu le 15 septembre, Bernard était de la partie sur le marathon avec 2713 finishers et...

[Lire la suite](#)



## Christophe et Thierry aux Princes en Foulées

Claude Laurent - mar 30 Avr 2019

Pour cette 8ème édition, Les Princes en Foulées ont couru pour DES CIMES ET DES MONTS AVEC SIMEON. Siméon est un petit garçon de 5 ans dont la maladie n'a toujours pas été...

[Lire la suite](#)

0



## Hélène sur la première marche en V3 aux Foulées de Gruffy !

Claude Laurent - ven 19 Avr 2019

0

Hélène et Nathalie F. participaient à cette neuvième édition des Foulées de Gruffy, elles étaient alignées sur La Gruff à l'eau (14 km/700 D+), Hélène termine 16F et 1V3 en 01:42:27 tandis que Nathalie termine...

[Lire la suite](#)

03-



### 3 amicoursiens sur la course du Vuache et un podium ...

Claude Laurent - dim 14 Avr 2019

Lors de cette 27<sup>ème</sup> édition de la course du Vuache, regroupant 262 coureurs classés sur trois courses (15,4 km, 8,1 km et course jeunes), Bernard accompagné de notre couple présidentiel finit sur la...

[Lire la suite](#)



### 5<sup>ème</sup> édition de l'Agglocityrun 74 et Bernard récidive...

Claude Laurent - ven 5 Avr 2019

5 Amicoursiens pour cette nouvelle édition de l'Agglocityrun 74 sous un soleil printanier, Thierry et Christophe était sur la "Super Agglo" pour la distance de 16 km et Bernard, Nadine et Carole sur le 11,7...

[Lire la suite](#)



### Pascal encore en dessous des 45 mn sur le 10 km de Cluses

Claude Laurent - ven 12 Avr 2019

Une semaine après sa performance à Aix les Bains, Pascal, casaque blanche et rouge, était aligné sur le 10 km de Cluses avec un temps de 44:44, il termine à une jolie 7<sup>ème</sup> place...

[Lire la suite](#)



### Pascal sous les 45 mn aux 10 KM Grand Lac !!!

Claude Laurent - ven 5 Avr 2019

"Sous un radieux soleil printanier la 7<sup>e</sup> édition des 10 KM Grand Lac Aix Riviera des Alpes a tenu ses promesses. Record de participation avec 1365 inscrits, record d'affluence des spectateurs dans un décor naturel..."

[Lire la suite](#)

Vuache  
Cluses  
Annecy  
Annecy (Glaisins)  
Aix les Bains  
Menthon St Bernard



### Nathalie et Virginie sur la deuxième marche du podium du trail des Glaisins !!!

Claude Laurent - ven 12 Avr 2019

Lors de la douzième édition du Trail des Glaisins, organisée dans le cadre d'une manifestation humanitaire intitulée "Pour un peu de soleil" par l'association USMA 74, 4 Amicoursiens étaient sur la ligne de départ...



### Sophie, Yannick et les Autres.. pour La Mentonnaise 2019

Claude Laurent - lun 1 Avr 2019

Courons ensemble pour le dépistage du cancer du sein Sophie et Yannick accompagnés de leurs amis, ont participé à cette troisième édition pour une cause honorable. Un magnifique parcours de 10,5 km, 270 m

[Lire la suite](#)

# 02-2019



## Bienveillance et protection sur le parcours de la 25ème édition avec nos Saint-Bernard

Claude Laurent - mer 20 Mar 2019

La course du bord de Saône est née en 1995, et fête cette année sa 25ème édition, 7 parcours sont proposés, un semi, un 12 km et un 8 km pour les grands et...

[Lire la suite](#)



## Barcelone 2019, itinéraire d'un Amicoursien !

Claude Laurent - ven 15 Mar 2019

1) La réflexion En décembre, j'ai regardé le calendrier des marathons et me suis arrêté sur celui de Barcelone, quelques jours de réflexion et ma décision est prise, ce sera mon 33ème marathon...il était tôt...

[Lire la suite](#)



## Semi-marathon de Bourg en Bresse 2019

Claude Laurent - ven 8 Mar 2019

C'est avec un nouveau parcours, "beaucoup plus agréable avec quelques petites côtes" dicit Christine, que le semi-marathon de Bourg a accueilli une demi douzaine d'amicoursiens bien en forme en ce début de printemps ! "Devenu..."

[Lire la suite](#)



## Les Foulées San-Priotes 2019

Claude Laurent - mer 20 Fév 2019

Des Foulées Blanches aux Foulées San-Priotes, le duo d'amicoursien s'est étoffé pour parcourir en deux trio la 24ème édition sous un soleil printanier, parmi plus de 1400 participants répartis sur les 3 distances ! Bernard...

[Lire la suite](#)



## Duo des Savoie aux Foulées Blanches des Brasses

Claude Laurent - mar 12 Fév 2019

La 7ème édition des Foulées Blanches des Brasses, organisée par la Foulée d'Annemasse, s'est déroulée samedi 02 février 2019. Cette année, seulement un duo d'amicoursiens pour parcourir les 10 km sur les pistes nordiques...

[Lire la suite](#)

Barcelone  
Les Brasses  
Saint Priest  
Bourg en Bresse  
Saint Bernard

# Et en particulier:



## 65ème SaintéLyon, jusqu'aux boues de la nuit...

Gérard Cumer - mer 26 Déc 2018

0

Le 1er décembre 2018, la 65e édition de la SaintéLyon se voulait exceptionnelle ! En mémoire d'Alain Souzy, traceur officiel décédé en 2017, les organisateurs avaient concocté le plus long et le plus dur...

[Lire la suite](#)



## Claudio ran in Roma

Gérard Cumer - lun 7 Jan 2019

0

Une belle photo de Claudio en meneur d'allure avec ses amis romains le 31 décembre dernier sur le 10km de Run in Roma !

[Lire la suite](#)

Saint Etienne - Lyon  
Rome  
Gaillard



## Cross de Noël de la ville de Gaillard

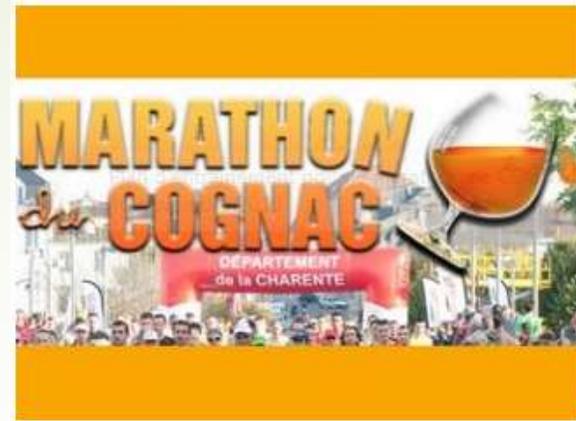
Gérard Cumer - mer 28 Nov 2018

0

Dans le cadre des illuminations de la Ville de Gaillard, la municipalité de Gaillard avec le soutien d'Amicourse propose le traditionnel cross de Noël. Une initiation à la course à pieds, sans classement, destinée...

[Lire la suite](#)

A venir :  
A vos marques, Prêt?



## Objectif PARIS 2020

**Claude Laurent** - lun 9 Sep 2019

Vous êtes de celles ou de ceux qui ont pris conscience que le plus beau capital que chacun d'entre nous possède est le capital santé ! A juste raison vous vous êtes donc persuadés...

[Lire la suite](#)

Mais encore...ça c'est vraiment nous !!!



# Mais aussi ...c'est encore nous !!!



## Superbe ambiance lors de notre sortie ski

Gérard Cumer - sam 16 Fév 2019

Si le soleil n'était pas au rendez-vous de notre traditionnelle sortie ski samedi dernier, une quinzaine d'amicoursiens avaient bien répondu à l'invitation de notre moniteur Jean-Claude! Le groupe est resté soudé toute la journée...

[Lire la suite](#)



## Sortie longue hivernale !

Claude Laurent - dim 3 Fév 2019

2 heures et 3 heures 07 et du courage !!! Jean-François accompagné Bernard dans sa sortie longue de 3 heures prévue dans sa préparation au marathon de Barcelone Partis à 8h15 pour une première boucle...

[Lire la suite](#)

Merci . On vous Aime

