

# Ambérieu marathon et les Lycéens

---

*« La majorité des blessures de fatigue arrivent parce que l'on ne fait pas suffisamment attention à son corps. Il faut savoir reconnaître les signaux qu'il envoie. »*  
*Stan Becchan, psychologue du sport.*

---



Depuis septembre 2019, le club Ambérieu Marathon et le lycée de la plaine de l'Ain à Ambérieu en Bugey ont signé une convention (interlocutrice référente Nelly COULET professeure principale du lycée) afin qu'un groupe de lycéennes et lycéens qui ont choisi l'option athlétisme découvre l'association et le monde du sport dans les clubs. Ces lycéennes et lycéens participent à deux entraînements par semaine le lundi et le jeudi après midi de 16h à 17h30. Pour chaque séance ils sont accompagnés d'un ou deux entraîneurs formés par la Fédération Française d'Athlétisme.

Une séance est programmée le lundi : entraînement hors stade, courir en nature, apprendre les spécificités du trail, travail sur le dénivelé, les montées (travail en concentrique) et les descentes travail en excentriques...

Une séance est programmée le jeudi entraînement plus orienté piste et travail spécifique avec des notions de préparation physique générale (PPG) ainsi que des circuits avec matériel d'athlétisme suivi d'échange autour de différents sujets. Les lycéennes et lycéens ont également participé à quelques courses dans le département comme la ronde express, le marathon relais de Saint Vulbas, le défi du téléthon ou encore les cross scolaires....

Les entrainements permettent de travailler les points suivants :

- Gestion de l'effort
- Apprendre à courir à différentes allures
- Contrôler sa fréquence cardiaque par rapport à la spécificité d'une séance
- La sortie longue
- Savoir récupérer
- La nutrition
- Appréhender les blessures
- Fréquence des compétitions
- Le sommeil
- La nutrition

Le sport apprend aussi l'humilité, forge le mental et apporte une meilleure image de soi.

Actuellement pour la majorité de ces lycéennes et lycéens la compétition n'est pas leur motivation principale, ils sont plus motivés par le plaisir de courir.

