

La Newsletter de l'A.L.E

N°2 : Novembre - Décembre 2023

Les dernières actualités du club



Les foulées Vénissiennes

Assurément LA compétition sur route de la saison. De très beaux résultats de la part des Verts, **notre club s'empare de la première place du classement des clubs sur le 10km !**

[Voir les résultats](#)



Gabriel Briand en 1h03 à Boulogne !

Gabriel n'en finit pas de faire parler de lui ! Après deux 10km sous les 29'40, il s'empare de la seconde place du semi-marathon de Boulogne avec un temps stratosphérique de 1h03'45 !

[Voir les résultats](#)



Nos sprinteurs à l'honneur !

Des athlètes du groupe de sprint de Romain Payet ont effectué les premiers réglages de la saison sur piste dans la salle indoor Stéphane Diagana à Lyon ! Quelques RP à la clé en ce début de saison !

[Voir les résultats](#)

Portrait d'athlète N°2

Nos échirolois et échiroloises ont du talent, et nous avons envie de vous le montrer ! Chaque mois nous vous partagerons le portrait d'un athlète du club, que vous pourrez retrouver dans cette newsletter et sur le site internet.

Découvrez sans plus attendre l'athlète du moment : **FABIAN HOLBACH**

FABIAN HOLBACH

" Mon objectif pour cette année est resté le même : courir un 10km « rapide ». J'ai osé rêver des 30'00. C'était un pari, mais avec 3'' de marge je l'ai tout juste fait.



Fabian est un athlète qui monte en course à pied ! **Vice champion du monde de triathlon longue distance**, Fabian fait également ses preuves en course à pied sur cette saison automnale.

Découvrez ce coureur emblématique du club.

[Découvrir son portrait !](#)

Moment de vie du Club



Le cross Régis Arnould

Dimanche 3 décembre s'est tenu le cross de notre club, alors rebaptisé "Cross Régis Arnould" en mémoire de notre regretté président.

Cet événement à été une franche réussite, qui n'aurait pas été possible sans votre aide et votre engagement.

Le temps d'un après-midi, nous avons pu voir des athlètes heureux de courir dans la boue du parc Robert Buisson, il certain que cela aurait plu à Régis.

Merci à toutes et à tous !

Ce cross a été une réussite, avec l'ajout de nouvelles épreuves comme le mini-trail (8km/280m+), la randonnée (7km/280m+) et le relais sprint (2*1500m).

Nos athlètes ont réalisé de très belles performances à domicile, avec notamment la victoire de **Juliette Dessailly** sur le cross long femmes, et celle de **Fabian Holbach** sur le cross long hommes.

Notre cher trésorier Remy Marcel, également vidéaste, a pris le temps de mettre en lumière les moments forts de ce cross dans une superbe vidéo sur youtube. N'hésitez pas à lire l'article concernant ce cross et à revivre cette belle journée grâce à la vidéo.

Nicolas-Marie Daru en grande forme !



Nicolas-Marie Daru, athlète phare du club, a réalisé des performances XXL sur la saison automnale.

Parti plusieurs semaines en stage d'altitude à Font-Romeu avec l'équipe de France militaire, l'échirollois avait dans le viseur une qualification aux championnats d'Europe de Cross.

5ème français du Cross d'Allonnes, il participera quelques semaines plus tard au cross de sélection pour les championnats d'Europe à CARHAIX PLOUGUER. Au terme d'**une course au plus haut niveau**, Nicolas terminera 5ème de la course, malheureusement premier non pris pour ces championnats.

Malgré la compréhensible déception, Nicolas n'en resta pas là et profita de la forme du moment pour abaisser son record sur le **10km d'Hyères**, avec à la clé une très belle 3ème place et **un chrono stratosphérique de 28'52 !**

Fonctionnement du club

Nous profitons de la parution de cette 2e newsletter pour faire un rappel de bon sens sur l'utilisation des locaux du club.

Ces locaux sont mis à notre disposition par la commune et nous devons tous nous sentir concernés par le respect et l'entretien de ceux-ci.

Il a été retrouvé **des déchets** (bouteille cassée, emballages de produits énergétiques...), **volontairement laissés** dans le local à matériel et la salle de musculation. Ces déchets sont restés plusieurs semaines sans que personne ne prenne la peine de les ramasser.

Pour la salle du haut, qui sert chaque lundi, mercredi et vendredi pour les séances de Pilates et Yoga, un roulement de nettoyage est établi entre les groupes de Jérôme, Rémy, Gilles et Bruno (tableau du roulement affiché dans la salle).

L'entretien et le nettoyage des locaux doit être l'affaire de tous, merci pour votre compréhension et votre coopération.

Prochainement à l'ALE Athlétisme



La galette des rois du club

Devenue une tradition et un moment convivial pour les licenciés d'Echirrolles, **le club vous invite avec grand plaisir à venir partager la galette des rois au club après une séance.**

RDV le 23 janvier 2024



Début de la saison hivernale

Après les fêtes de Noël, la plupart des athlètes de l'A.L.E ressortiront leurs pointes pour le début de la saison de cross qui aura lieu à St Marcelin pour le championnat du département.

RDV le 14 janvier 2024



L'assemblée Générale de l'A.L.E

Cette année, **nous élirons l'ensemble du comité directeur de l'A.L.E. C'est donc l'occasion pour ceux qui veulent s'investir dans la vie du club de se manifester dès maintenant.**

RDV le 19 mars 2024

Partenaire : Le Laboratoire Nutrixeal

Basé au cœur des Alpes, sur la commune de Meylan, le laboratoire Nutrixeal est le pionnier français de la nutraceutique depuis 2008.

Nutrixeal est spécialisé dans le développement et la fabrication de suppléments nutritionnels de haute qualité, formulés à partir

d'actifs concentrés, purifiés et certifiés, sans ingrédient ou excipient controversé.



L'une des spécificités du laboratoire Nutrixéal est de contrôler de A à Z toute la chaîne aboutissant à la confection de ses produits : La recherche et développement, le contrôle des actifs utilisés, le choix de la galénique, la réalisation de ses formulations, le service clients, l'expédition des commandes,... tout est géographiquement regroupé sur Meylan, ce qui permet une maîtrise et une fiabilité inégalées sur le territoire français.

Nous livrons vos produits sous 48h. Il est aussi possible de passer au laboratoire pour acheter vos produits directement et être conseillé, ou venir retirer votre commande en click and collect : Laboratoire Nutrixéal, 10 Chemin du pré carré, 38 240 MEYLAN

Nos grands classiques pour les sportifs : magnésium chélaté, Oméga-3 EPA DHA, antioxydants, spiruline, L-glutamine....et d'autres produits actuellement en développement

[Voir le site de Nutrixéal](#)

Retrouvez l'ensemble de nos partenaires et les avantages offerts aux adhérents sur notre site web.

[Voir les partenaires du club](#)

A.L.Echirolles

Parc des sports Jean Villar, rue de Lorraine, 38130, Echirolles
Suivez-nous sur les réseaux !



Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

