

# La Newsletter de l'A.L.E

## N°3 : Décembre - Janvier 2023-2024

---



## Le club vous souhaite une magnifique année 2024 !

L'année 2023, riche et prolifique sur le plan sportif pour notre club, laisse place à l'année 2024 qui s'annonce tout aussi intéressante ! C'est avec une joie immense que nous vous souhaitons à toutes et à tous une excellente année 2024. Nous sommes ravis et chanceux de vous compter parmi nos licenciés qui forment la grande famille du Club de l'A.L.Echirolles !

---

## Portrait d'athlète N°3

Nos échirollois et échirolloises 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 : JULIE ROUX !

### JULIE ROUX

*" Je pense que ma plus grande réussite est ma victoire aux Templiers "*

Julie est une traileuse d'exception qui brille au plus haut niveau sportif ! En plus



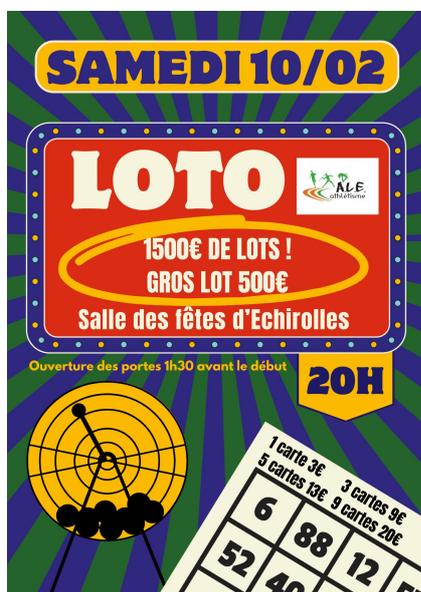
d'être athlète de haut niveau, elle concilie sa pratique intensive avec la vie d'ingénieure et de maman !

Une échirolloise très inspirante dont le portrait est à retrouver sur le site internet du club.

[Découvrir son portrait !](#)

---

## Moment de vie du Club



### Le Loto du club !

Le 10/02 , notre club organisera son loto à la salle des fêtes d'Echirolles.

Ce loto sera l'occasion de profiter d'un moment de convivialité, mais également une source de revenus pour le fonctionnement de notre club.

Ainsi, sa pleine réussite est très importante.

N'hésitez donc pas à en parler autour de vous, et pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez rejoindre l'équipe des bénévoles (une grille pour vous inscrire est à disposition dans la salle du club).

Nous avons besoin d'une trentaine de personnes selon les divers postes.

Merci par avance pour votre aide.

---

## On Your Marks : un podcast d'athlétisme créé par un échirollois !

Mathis Lenas, licencié au club



depuis 2015, a créé un podcast baptisé "On Your Marks" qui parle d'athlétisme et qui pourrait vous plaire !

Dans son podcast, qui compte déjà une trentaine d'épisodes, il reçoit des personnalités qui s'investissent pour faire évoluer la course à pied (coachs, chercheurs, entrepreneurs etc...) et ainsi nous présenter leurs métiers, leurs activités.

Parmi ses invités, il y a certains échirollois comme Gabriel Briand, Jérémie Ghibaudo, Nicolas-Marie Daru, mais aussi des profils comme Clément Breysse (commentateur de l'athlétisme des JO de Paris 2024), Benoit Calendreau (chronométreur des championnats de France), ou encore Anthony Dulieu (PDG de Kiprun)

Tous les épisodes sont disponibles gratuitement sur les plateformes de streaming (Spotify, Deezer, Apple Podcast) ou directement sur son site internet : [www.onyourmarks.fr](http://www.onyourmarks.fr)

---

## La PPG : une activité complémentaire idéale



La PPG (Préparation Physique Généralisée) est un panel d'exercices qui permettent de renforcer l'ensemble du système musculaire, tendineux et articulaire des pratiquants. C'est très utile en complément de tous les sports, et même également dans un objectif de bien-être.

Après une première période particulièrement réussie, les séances proposées par Alexandra reprennent et attaquent la seconde période. Les séances se déroulent au club chaque mercredi de 18h à 19h. Les inscriptions sont ouvertes.

Pensez à vous inscrire ou à vous ré-inscrire (70€ pour la période de janvier à fin avril, revenant à 5€ la séance)

S'inscrire

---

# Prochainement à l'ALE

## Athlétisme



### La galette des rois du club

Devenue une tradition et un moment convivial pour les licenciés d'Echirolles, **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 : Running Conseil Echirolles



Le magasin Running Conseil Echirolles est partenaire de notre club depuis plus de 10 ans.

Nous remercions chaleureusement Brice et son équipe pour leur fidélité et leur soutien sur l'ensemble de nos projets associatifs et sportifs.

Chaque athlète et adhérent du club bénéficie d'une remise de 10% sur le magasin (excepté certains produits comme la diététique par exemple).

Spécialisé en running, Trail, Marche Nordique, ..., le magasin dédié à la course à pied et aux sports d'endurance vous apportera les

meilleurs conseils.

Le magasin est situé 44 Avenue de Grugliasco, à Échirolles

N'hésitez pas à suivre l'actualité du magasin, ses événements et ses promotions en vous abonnant sur ses réseaux Facebook et Instagram.

[Voir la page Facebook](#)

[Voir le compte Insta](#)

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.

