

NEWS LETTER
Les Joggeurs
Aubagnais

Et si on échangeait

Aout 2024

Le mot du bureau :

Petite lettre estivale pour garder le contact.

C'est bientôt la reprise, pour ceux qui étaient en mode coupure en juillet, avec le travail du renforcement musculaire à venir, tellement nécessaire pour la suite de la saison.

Cette lettre va permettre de préciser les modalités d'inscription pour pouvoir valider les licences, les principaux rendez-vous de la rentrée, la nouvelle méthode pour entrer vos résultats après une course, et enfin un petit rappel sur l'utilisation de Messenger.

On se retrouvera début septembre sur la piste et dans nos collines, et en attendant on vous souhaite de belles vacances, surtout aux chanceux aoutiens...

Joggeur un jour, Joggeur toujours

Les prochains rendez-vous CLUB

Vendredi 06 sept. 18h00
Remise des Trophées Sportifs

Samedi 07 sept
Journée des Associations

Samedi 21 sept
Journée cohésion

Mardi 24 sept.
Photo du club

Vendredi 27 sept.
ASSEMBLEE GENERALE

Saison 2024-2025

Le planning de la reprise

01/08 au 30/09

Travail renforcement musculaire

Le planning de la saison

1^{ère} partie 01/10 au 22/12 :

Participation courses de village, au challenge trail et au challenge route avec objectif qualification championnat France 5 et 10 km à HYERES

2^{ème} partie 01/01 au 20 / 04 :

Préparation marathon Annecy

01/01 au 02/02

PPS et dev VMA objectif 5 ou 10 km Salon **(02/02)**

10/02 au 16/03

PPS semi et maintien VMA objectif 10km ou semi de HYERES **(16/03)**

17/03 au 27/04

PPS Marathon objectif semi ou marathon Annecy **(27/04)**

3^{ème} partie 27/04 au 30/06

Préparation challenge club

Ultra Champsaur : 10km, 30km, 58km

Challenge club/trail PACA

Les prochaines courses

1^{ère} partie de la saison

course des vendanges Puyricard

Sam. 14 sept.2024

10km de Tamaris

13/10/2024

Trail de Jouques

13/10/2024

Trail de Lorient

13/10/2024

Aix en foulées 5km et 10km

20/10/2024

Foulées de Pelissanne

Date à déterminer

Cabro d'or

Date à déterminer

10km de la mémoire

Date à déterminer

Ekiden de Marseille

Date à déterminer

Ronde des vignes

03/11/24

Course du Frioul

11/11/2024

Championnat France Hyeres

08/12/2024

Coupure le 22/12

L'inscription en ligne pour adhérer au club



Les inscriptions pour la saison 2024-2025 sont ouvertes.

C'est très simple, sur le site <https://lesjoggeursaubagnais.kalisport.com/> à la rubrique « INSCRIPTION au club », vous pouvez accéder à la pré-inscription.

Une fois celle-ci faite, il vous suffit d'effectuer le virement bancaire sur le compte LJA.

FR17 3000 2028 3200 0007 9599 W02 – LES JOGGEURS AUBAGNAIS

Lors du virement, indiquer votre nom et prénom.

- Adhésion au club : 55 €
- Pour les nouveaux, obligation de prendre un maillot au tarif réduit de 20 €

N'oubliez pas que cette année, la licence est obligatoire.

- 48 € avec la licence FFA "Athlé Running"
- 90 € avec la licence FFA "Athlé Compétition."

Pour ceux qui ne sont pas adeptes de l'informatique, l'inscription « papier est toujours possible.

L'inscription en ligne pour activer la licence



Rendez-vous sur le site FFA-SIFA à l'adresse suivante :

https://webservicesffa.athle.fr/Siffa-Acteur2/AppMain_Login.aspx?ReturnUrl=%2fSiffa-Acteur2

Si votre certificat médical date de plus de 3 ans, il faut en fournir un nouveau.

Allez dans le menu LICENCE puis vérifiez et validez chaque onglet en cochant les rubriques nécessaires : MA SAISON, MES INFORMATIONS, ASSURANCE & CODE ETHIQUE, MES PREFERENCES, Finissez par PARCOURS DE PREVENTION SANTE.

Il faut alors visionner complètement les vidéos et cocher la case avant de passer à l'étape suivante.

Une fois le parcours santé visionné, la licence pourra être validée par le club.

Pour cela, il faudra avoir effectué votre adhésion et le paiement au club au préalable (cf rubrique précédente).

Vous recevrez votre licence par mail quelques jours plus tard.

Nouvelle méthode pour entrer et sauvegarder vos résultats



Cette année, il vous faudra travailler un peu plus !!
Comme vous l'aurez remarqué, il est très difficile de suivre tous les joggeurs certains week-end. Aussi, après chaque course, vous devrez vous rendre sur la rubrique DOCUMENT de votre appli. Un nouveau lien COLLECTE DE RESULTATS vous permettra de compléter un formulaire :
Nom de la course, Distance, Dénivelé (si trail), Date, Chrono, Nombre de rentrants, classement scratch, Catégorie.
Autant de renseignements qu'il faudra entrer avec application. Vous pourrez bien entendu entrer le résultat d'un autre coureur.

Les résultats entrés seront alors automatiquement stockés dans un fichier source.

La reprise de la saison



Vous avez suivi le programme.... Donc vous avez dû couper 3 semaines, et à présent il est temps de rechausser les baskets... bientôt !!

4^{ème} semaine, l'entraînement croisé sera de mise pour la reprise ! Laissez vos running au placard. Faites du vélo, allez à la piscine..... Bref usez et abusez des sports portés ! Mais ne repartez pas au taquet !

5^{ème} semaines, de la course, enfin ! Idéalement en forêt ou sur terrain souple pour ne pas agresser tout de suite votre corps. On parle ici de simples footings en [endurance fondamentale](#) sans forcer, juste à profiter du paysage ! Partez pour un premier footing de 30' maximum et augmentez petit à petit la distance.

L'Assemblée générale du 27 septembre



C'est un moment important pour le club, merci de réserver votre soirée du 27 septembre.

Ce sera le moment pour rencontrer les nouvelles recrues, de présenter le projet du club pour la saison 2024-2025, et l'occasion pour vous de faire partie du cercle des bénévoles qui forment le conseil d'administration.

Alors prévoyez d'être là.

Marathon Annecy



Réservez le week-end du 26-27 avril 2025

Attention inscription dès septembre 2024 : chacun s'inscrit individuellement.

| COURSES | SAS DEPART | DÉPARTS |
|---------|--|---------|
| 5 KM | E - 17 18-30 31-40 41-50 + 51 | 9H30 |
| 10 KM | E - 45 45-50 50-60 60-1h10 + 1h10 | 9H30 |
| SEMI | E - 1h30 1h30 1h45 1h55 2h10 + 2h10 | 8H30 |
| MARAT | E - 3h00 3h00 3h30 3h50 4h15 + 4h15 | 8H30 |

Nouveauté de la saison,



Durant le premier trimestre, nous allons tester un nouveau créneau horaire lors des entrainements au stade.

En effet, suite à la demande de quelques-uns qui ont fait part de difficultés pour arriver à 18h00 aux entrainements, il a été acté une possibilité de commencer à 18h30.

Toutefois, et c'est important de noter ce point-là, l'horaire normal pour le début des entrainements avec les coaches reste à 18h00.

Ceux qui exceptionnellement opéreraient pour 18h30 doivent s'organiser pour faire tous les exercices en décaler, sans venir perturber l'entraînement qui aura commencé à 18h00. Il serait dangereux pour la santé de vouloir rattraper l'entraînement en cours avec ½ heure de retard. L'impasse serait alors faite sur l'échauffement et les éducatifs, ce qui n'est pas tolérable.

Aussi, il faudra que les personnes commençant à 18h30 s'organisent pour, ensemble, réaliser la totalité du programme prévu.

Après un trimestre d'utilisation, si ce format fonctionne correctement, il sera maintenu. S'il est constaté un dysfonctionnement, une mauvaise application du programme ou un trop grand nombre de joggeurs sur ce créneau, il sera arrêté.

Résultats juillet 2024

| | | | | | | | |
|------------|--|---------------|-------|----------------|-----|--------|------|
| 27/07/2024 | Ronde nocturne des ponts bleus Martigues | 898 rentrants | 10 KM | MAURIN Thierry | 85e | 40'47" | 8M3M |
| | | | | | | | |





ENTRAINEMENTS

**Les mardis et jeudis à 18 h 00 au Stade De Lattre De Tassigny à Aubagne.
Les dimanches matins, sortie groupe tous niveaux ou compétition.**

A la belle saison, nous profitons de nos belles collines et du cadre somptueux de Gémenos pour changer de terrains de jeux...



<https://www.facebook.com/lesjoggeursaubagnais/>

<https://www.lesjoggeursaubagnais.fr/>

<http://instagram.com/lesjoggeursaubagnais/>

Les Joggeurs Aubagnais

**13 Avenue Joseph Fallen Immeuble "Le Galoubet" Office Des Sports
13400 Aubagne**

lesjoggeursaubagnais@laposte.net

Cette année 2023-2024 nous étions 80 Joggeurs

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <i>ADAM Emma</i> | <i>LESAGE Yann</i> |
| <i>ARROYO Alexis</i> | <i>LEVETTI Laurence</i> |
| <i>BAUDIN Céline</i> | <i>LIBERT Laurent</i> |
| <i>BAUNEZ Franck</i> | <i>LIPARI Cathy</i> |
| <i>BEAUFORT Patrice</i> | <i>MADI Camel</i> |
| <i>BECQUART Camille</i> | |
| <i>BEGAT Véronique</i> | <i>MAURIN Christelle</i> |
| <i>BIEHLER Karine</i> | |
| <i>BIGNON Florian</i> | <i>MAURIN Ludovic</i> |
| <i>BOSCA Clarisse</i> | <i>MAURIN Thierry</i> |
| <i>BOUDEREAUX Laurence</i> | <i>MAURIN Guillaume</i> |
| <i>BRICARD Davy</i> | <i>MICHEL Mélanie</i> |
| <i>BRICARD Edwige</i> | <i>MINETTE Julien</i> |
| <i>CAMOIN Sabine</i> | <i>NEUVILLE Yves</i> |
| <i>CAORS Régis</i> | <i>NIKIEL Sébastien</i> |
| <i>CERIZZA Eric</i> | <i>PERROY Kevin</i> |
| <i>CHASTEL Agnès</i> | <i>PLENET Laurent</i> |
| <i>CHASTEL Alain</i> | <i>POLI Moktaria (Taya)</i> |
| | <i>RANDRIANOMEHINJANA</i> |
| <i>CHEVALIER Sébastien</i> | <i>Heriniaina</i> |
| <i>COSTAGLIOLA Patrick</i> | <i>REPETTO Cathy</i> |
| <i>DA HORTA José</i> | <i>REPETTO Philippe</i> |
| <i>DAMORE Raphael</i> | <i>ROBLES Michel</i> |
| <i>DEFIX Danièle</i> | <i>RODSEN Amandine</i> |
| <i>DENIZOT Véronique</i> | <i>ROUDEIX Laurence</i> |
| <i>DI PALMA Olivier</i> | <i>SANTACRU Rodolphe</i> |
| <i>DUTERIEZ Cécile</i> | <i>SAVIN Jean-Baptiste</i> |
| <i>ESPANET Olivier</i> | <i>SILVY Charlotte</i> |
| <i>FAGLIA Nathalie</i> | <i>TURCO Roger</i> |
| <i>FARCY Joël</i> | <i>VAN DER VLEDT Gert</i> |
| <i>FERIE Camille</i> | <i>VOLPE Virginie</i> |
| <i>FERRA Jessica</i> | <i>WACRENIER Pierre Louis</i> |
| <i>FLORENTIN Michel</i> | <i>WARIN Jérôme</i> |
| <i>FLORENTIN Vincent</i> | <i>WARIN Sophie</i> |
| <i>FORESTIERI Marc</i> | <i>WOWK Jonathan</i> |
| <i>FRANCESCHIN Bernard</i> | <i>ZUNINO Fabien</i> |
| <i>GAUDEZ Robin</i> | |
| <i>GICHURU Samuel</i> | |
| <i>GNOJCZAK Karine</i> | |
| <i>GOUFFIER Ana</i> | |
| <i>ISNARD Nathalie</i> | |
| <i>JOSE Frédéric</i> | |
| <i>LACROIX Stephan</i> | |
| <i>LAFENETRE Christophe</i> | |
| <i>LARREA Céline</i> | |
| <i>LECHAPPELLIER Marion</i> | |
| <i>LEMELLE Sébastien</i> | |