

**NEWS LETTER**  
**Les Joggeurs**  
**Aubagnais**

Et si on échangeait

**Mars 2025**

### **Le mot du bureau :**

Que de joie de voir les sourires sur les visages le dimanche après une séance sur route.

Pourtant, cela n'a rien de facile, tout le monde en convient. Allez courir le dimanche sur une route dans la zone des Paluds ne fait pas rêver, loin de là. Et pourtant, après chaque séance, tout le monde est satisfait.

Certains le sont grâce à leur chrono ou leur progrès, mais que seraient ces résultats s'ils étaient réalisés en solitaire ?

Rien, ce ne serait qu'une satisfaction personnelle alors que l'essentiel se situe dans le plaisir de se retrouver et de se dépasser ensemble.

On a même des gens d'autres clubs qui viennent maintenant nous rejoindre pour courir avec nous.

Non pas à cause de nos résultats, mais surtout grâce à l'esprit qui se dégage de nous.

Et c'est grâce à vous tous qui veniez nombreux le dimanche, et bien sûr aussi en semaine, que les choses se passent ainsi.

Les coaches donnent le la, mais vous êtes présents, et c'est leur récompense.

Merci à vous tous pour votre investissement.

Joggeur un jour, Joggeur toujours



# La course du club

## 07/09/2025

Lors de la dernière NL de janvier, nous vous annonçons que le projet de course prenait forme.

Nous y voilà, à moins que nous ne nous retrouvions face à un cas de force majeure ou à un refus des autorités, la course sera organisée pour la première fois par notre club.

Il ne faut rien lâcher, et que ce soit les membres du Bureau, ou du Comité d'Organisation de Course, nous poursuivrons nos efforts jusqu'au bout.



### Un appel à bénévoles est lancé.

Nous avons besoin de personnes motivées

- Le samedi 06 septembre pour tenir le stand de la journée des associations, et pour distribuer les dossards de la course.
- Le dimanche 07 septembre
  - o des signaleurs pour tenir les carrefours,
  - o des véhicules utilitaires ou SUV avec leur conducteur
  - o pour distribuer les dossards, les goodies,
  - o pour tenir le stand de ravitaillement
  - o pour tenir le vestiaire
  - o pour l'animation,
  - o pour le chrono,
  - o .....
- Nous allons poursuivre le recensement des personnes pour leur attribuer un rôle

**Merci de réserver votre week-end exclusivement pour notre club !!!**



## La vie du club

La NL vous dévoile un peu de ce qui se passe dans le cadre de cette organisation afin de vous faire découvrir les coulisses, mais aussi de vous rappeler que sans vous, rien ne se réalise.

Nous poussons pour organiser ce que nous pouvons, repas, galette, soirée, week-end, et maintenant la course, mais nous sommes bénévoles, et le faisons en plus de nos activités professionnelles, comme les coaches font les plans tout aussi bénévolement.

Notre rémunération est donc simplement votre implication à ce que nous organisons.

Un club comme le nôtre ne tient à rien, il ne tient qu'à vous, et à nous. Sans vous, tout s'arrête, sans nous, tout s'arrête : notre implication est primordiale.

Alors, lorsque vous ne vous manifestez plus, que nous n'avons pas de nouvelles, que vous ne répondez pas aux messages, aux demandes, aux sondages, sachez que derrière, il y a des bénévoles qui attendent un petit signe.

Notre club n'est pas une salle de Gym où l'on vient de façon anonyme transpirer après avoir payé un prix fort. Notre association est un club où se retrouvent des personnes sans autre ambition que la convivialité.

Joggeur un jour, joggeur toujours



## TEST CHAUSSURES



*Notre partenaire RUNNING CONSEIL propose de tester les chaussures asics le*

***24 avril 2025 à partir de 18H00 au stade***

***TENUE Les Joggeurs Aubagnais conseillée !!!***

*Rappelons que Running Conseil situé à Aubagne zone des Paluds est notre partenaire.*

***Avantages adhérents : 15 % de remise sur chaussures textiles et accessoires, 10 % sur la gamme nutrition et triathlon et 7,5 % sur la gamme électronique (hors promotions et soldes)***



## Les prochains rendez-vous CLUB

Pizzas fin d'année  
17 juin 2025

Week-end St Vincent les forts  
30 mai – 1<sup>er</sup> Juin 2025

-----  
Week-end TRAIL du CHAMPSAUR  
5-6 juillet 2025

### Saison 2024-2025

#### Le planning de la saison

2<sup>ème</sup> partie 01/01 au 11 / 05 :  
Préparation marathon GENEVE

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 10km,  
semi ou marathon GENEVE  
**(11/05)**

3<sup>ème</sup> partie 27/04 au 30/06  
Préparation challenge club

Ultra Champsaur : 10km, 30km,  
58km  
Challenge club/trail PACA

### Les prochaines courses

-----  
Hyeres SEMI  
16/03/2025

-----  
Ekiden trail Aubagne  
27/04/2025

-----  
Geneve  
5,10,Semi, Marathon  
Week-end 10 et 11 mai 2025

-----  
Trail du Champsaur  
05/07/2025



# ULTRACHAMPSAUR

## Samedi 5 juillet 2025

L'idée est donc de se retrouver un maximum début juillet.

Le site se situe à Ancelle, dans le Champsaur, au-dessus de GAP.

Toutes les courses se déroulent le samedi !

Autrement dit, il est préférable d'arriver le vendredi soir. Le samedi est le moment des courses. La large vallée qui accueille l'arrivée permet aux accompagnants ou aux joggeurs qui ont fini leur

course d'encourager les suivants en baladant le long de la rivière « la Rouane ».

Les distances et dénivelés :  
10km 350D+/20Km  
1010D+/32km 2140 et 80km  
5140D+ (nouveau)

**A noter : la course du 30km rapporte des points pour classer le club au challenge des trails de Provence. Le 80km sûrement aussi. A partir du 20km, des points ITRA sont attribués.**

Au niveau du logement, il a été envoyé un sondage pour connaître les personnes intéressées par un centre où l'on pourrait se retrouver.

Suite aux réponses positives reçues, nous avons confirmé notre venue.

Cela coutera 40€ par jour et par personne.

- Un acompte de 30% va être demandé aux personnes ayant répondu au sondage.
- La réservation est ainsi confirmée
- Rappel : chacun s'inscrit à la course de son choix.



## Week-end festif à ST VINCENT LE FORTS

### 30 mai – 1<sup>er</sup> juin 2025

La date du 30 mai a été confirmée.

Un sondage a permis de connaître le nombre de participants.

L'année dernière, il fallait compter un budget de 120 euros par adulte, 88 euros par enfant pour un séjour du vendredi soir au dimanche midi, et 76 euros

par adulte, et 55 euros par enfant pour un séjour du samedi matin au dimanche midi.

- Un acompte de 30% va être demandé aux personnes ayant répondu au sondage.
- La réservation est ainsi confirmée





## Appel à bénévoles

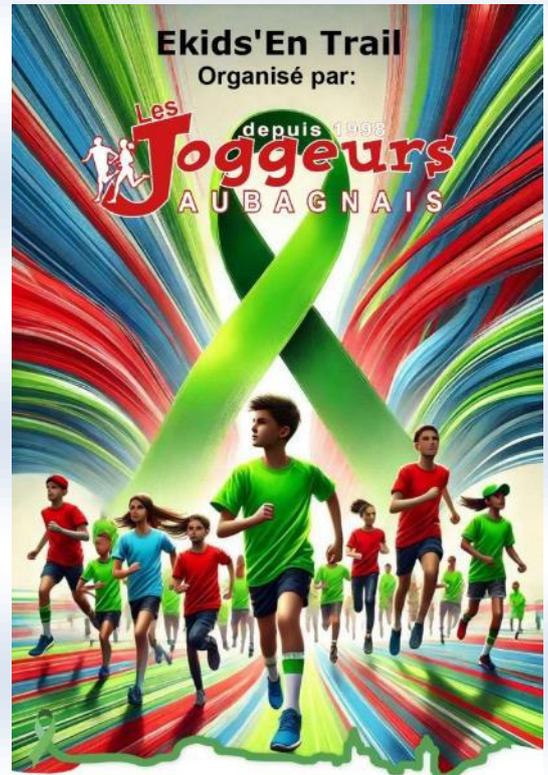
→ L'EKIDEN TRAIL se déroulera le week-end du 26-27 avril 2025. Il y aura plusieurs formats de course, dont une **course pour enfants où le Club est très impliqué qui se déroulera le samedi après-midi.**

**Parlez-en autour de vous, c'est pour les enfants !!!**

On a besoin de bénévoles, pour aider à l'organisation de cette course, mais aussi pour la course du soir de 12km, et bien entendu, pour l'Ekiden du dimanche.

**Manifestez vous auprès d'Anna ou de Sam**

Réservez ce week-end, car vous avez le choix entre aider ou courir, voire les deux...



*Le don d'organes sauve des vies, parlons-en !*

<https://ekidentrailaubagne.com.wordpress.com/les-petites-foules/>



## NOUVEAUTE

A l'état d'essai, mais qui peut être utilisée, **voici une petite appli**

Elle permet de retrouver vos résultats depuis janvier 2023, mais aussi d'indiquer sur quelle course vous vous inscrivez.

→ <https://ljaapplicourses-milv.glide.page>

*N'hésitez pas à faire remonter les éventuelles erreurs.*



Mais surtout, dès que vous faites une course, n'oubliez pas de mettre vos résultats via le lien habituel.

Lorsque vous rentrez un résultat, il faut un peu de temps vous vérifier et le rendre accessible via l'appli.



# Et toujours nos fiches

Sur l'appli KALISPORT réservé aux adhérents, et donc à ne pas diffuser...

| S'ENTRAINER AVEC LES JOGGEURS AUBAGNAIS   |                      |              |           |           |              |           |           |
|---|----------------------|--------------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|
| Fiche 17 : FAIRE LE POINT SUR SA SANTE  |                      |              |           |           |              |           |           |
| <b>Objectif :</b> Tenir compte des éléments constitutifs d'un bon état de santé: à la clé, prévention des blessures, amélioration des performances  |                      |              |           |           |              |           |           |
| <b>Mode d'emploi :</b><br>Cette fiche comporte des thèmes (en bleu) mettant en jeu la santé en course à pied. Dans chaque thème, des items (compétences) sont évalués et se rapporte à vos connaissances, vos attitudes et même à votre « savoir être ». Un indicateur d'évaluation, vous permet de situer votre niveau d'acquisition de chaque item. 1 est le niveau le plus bas, 10 correspond au score maximal, signifiant que cette compétence est acquise et mise en œuvre systématiquement. Le score global, sur 600, est votre SCORE SANTE.<br>Attention, un score bas sur les items « carton rouge » alerte sur un risque de blessure plus important. On peut effectuer ce diagnostic seul, ou à deux avec quelqu'un qui nous connaît bien, ou encore demander l'avis d'un coach sur certains points. En effet, sur certains points, le coureur, peut se sentir à lui-même pour différentes raisons. Il est fréquent que la cause d'une blessure soit externalisée « c'est la faute à pas de chance, c'est la vieillesse, c'est trop tard pour changer... » ce qui évite de se remettre en question. On vous encourage à refaire le point plusieurs fois dans l'année. Cette fiche, nous l'espérons, vous permettra de faire le point, de progresser dans votre connaissance de vous-même, et peut-être d'apprendre et de faire évoluer quelques points, pour profiter pleinement de notre sport et se FAIRE PLAISIR en TOUTE SECURITE. |                      |              |           |           |              |           |           |
| <b>AVANT LA SEANCE</b>  |                      |              |           |           |              |           |           |
| 1 J'ai pris connaissance au moins la veille du corps de la séance.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 2 Je me prépare mentalement : mes allures, programmation, montre, conditions météo...   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 3 Je m'alimente en conséquence.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 4 Je m'hydrate tout au long de la journée.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| <b>PENDANT LA SEANCE</b>  |                      |              |           |           |              |           |           |
| 5 Je fais un échauffement spécifique (15mn footing + exercices) de 30mn avant une séance de piste.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 6 Je respecte les consignes (durées/distances/récup...)   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 7 Je connais mes allures (footing, EF, VMA et % de VMA)   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 8 Je cours avec un des joggeurs à mon niveau du moment.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 9 J'effectue les exercices de fractionné en cherchant la régularité.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| <b>APRES LA SEANCE</b>  |                      |              |           |           |              |           |           |
| 10 Je connais les étirements (positions/durée...)   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 11 Je m'étire régulièrement (sauf immédiatement après une séance difficile).  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 12 Je m'hydrate.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 13 Je me change, à minima, tee-shirt sec obligatoire. L'hiver je porte un bonnet.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| <b>EQUIPEMENT</b>   |                      |              |           |           |              |           |           |
| 14 Je possède une montre et je sais l'utiliser.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 15 Mes chaussures sont adaptées et je connais leur destination (poids/forme du pied/ type de pied/type de séance/type de terrain/distance/... Je prends conseil près d'un spécialiste   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 16 J'ai plusieurs paires de chaussures.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 17 Je n'attends pas qu'une paire soit usée pour en acheter une autre  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 18 J'ai du matériel adapté pour porter de l'eau lors des sorties longues.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 19 Je cours avec les mains libres (téléphone/gourde rangés...)  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 20 L'hiver, j'ai une tenue adaptée aux conditions.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 21 Je possède une lampe frontale adaptée à la course à pied (footing autour du stade l'hiver...)  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| <b>RESPECT DU PLAN D'ENTRAINEMENT</b>   |                      |              |           |           |              |           |           |
| 22 Je sais lire le plan envoyé sur messenger LJA entraînement   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 23 Une séance loupée n'est pas rattrapée le lendemain.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 24 En cas de blessure/coupure, je reviens dans le plan progressivement  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 25 Je sais que la base du plan est l'endurance et la préparation physique.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 26 Je ne fais jamais de séance sur la piste pour une reprise.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 27 Je prends conseil près des coaches.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 28 J'accepte la frustration de ne pas être à mon niveau.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 29 Je comprends le principe des séances par semaine que progressivement (une séance supplémentaire tous les 2 mois) exemple :   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 30 Je fais en priorité une séance en EF obligatoirement.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 31 Je fais une compétition le dimanche, je prévois une période de récupération. Pas de séance sur piste le mardi après la compétition ni le jeudi avant la compétition!   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 32 Je comprends le projet du club et je comprends la structure du plan organisée en vagues successives, alternant périodes de travail et période d'assimilation et de récupération.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 33 Je suis capable de ne pas courir pendant au moins une semaine toutes les 6 semaines, ou 1 mois l'été.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 34 Je fais varier les activités : randonnée, vélo, natation...  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 35 Je fais varier les terrains d'entraînement (souple en colline à dur /bitume et piste)  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| <b>JE PARTICIPE A UNE COURSE</b>  |                      |              |           |           |              |           |           |
| 36 Je me fixe des objectifs atteignables  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 37 Avant la course, je fais le point sur mon entraînement réel et au besoin, je revois mes objectifs.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 38 Je sais gérer une contre performance. Je cherche à analyser.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 39 Je cours pour de bonnes raisons. La performance ne sert pas à rendre des comptes. La performance me permet de mieux me connaître en éprouvant mes limites, en testant mon plan d'entraînement.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| <b>HYGIENE DE VIE</b>   |                      |              |           |           |              |           |           |
| 40 Je dors correctement. Je connais les risques liés à l'utilisation des écrans le soir.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 41 Je sais que courir ne fait pas maigrir mais aide à stabiliser mon poids.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 42 Je sais que chaque blessure provient d'une série d'erreurs commises, la chance ou la fatalité n'est qu'une invention qui, inconsciemment, évite de se remettre en question.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 43 Je ne laisse pas une douleur s'installer sans en connaître la cause.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 44 J'ai une alimentation adaptée à ma pratique sportive. Je connais les principes d'une alimentation équilibrée.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 45 Je m'hydrate tous les jours, tout au long de la journée et davantage lors des entraînements soutenus et des fortes chaleurs. J'ai une gourde dédiée qui me suit partout (3l par jour).   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 46 J'effectue des exercices de gainage régulièrement (fiche d'exercices proposées par le club) pour protéger mon dos et mes genoux. (3x5 à 10mn par semaine)  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 47 Je suis suivi par un médecin du sport pour un bilan au moins une fois par an.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 48 J'ai rdv avec un ostéopathe pour un bilan une fois par an.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 49 Je corrige ma posture au quotidien.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 50 Je sais prioriser les choses et soigner une blessure en renouant à un objectif quel qu'il soit.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 51 Je vois correctement. Faire tester sa vue régulièrement.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| <b>SECURITE</b>   |                      |              |           |           |              |           |           |
| 52 Je sais où trouver un défibrillateur (au stade notamment).   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 53 J'ai un diplôme de secourisme. Je le fais renouveler tous les 2 à 3 ans.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 54 Lors des sorties trail, j'ai le matériel de sécurité (couverture de survie/téléphone/eau/vivres)   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 55 Seul, je laisse mon itinéraire à quelqu'un (live track GPS sur Garmin connect).  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 56 Je m'informe des conditions météo et adapte la sortie.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 57 L'hiver, on me voit sur la chaussée (bandes réfléchissantes, frontale...)  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 58 Pendant les sorties sur la route, je connais et je respecte le code de la route pour les piétons. Lors d'une sortie collective, je respecte le côté de la chaussée désigné par l'organisateur de la sortie.  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 59 Je connais et je respecte les règles de déplacement sur la piste d'athlétisme.   | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| 60 Je refais mon score santé régulièrement (2 fois par an)  | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |              |           |           |              |           |           |
| Date  | Sept 2023            | Janvier 2024 | Juin 2024 | Sept 2024 | Janvier 2025 | Juin 2025 | Sept 2025 |
| Score santé SUR 600 pts   |                      |              |           |           |              |           |           |

Fiche rédigée par Sam et Rodolphe, Septembre 2023

Sur l'appli KALISPORT,

Cliquez sur :

1- Partage de documents →

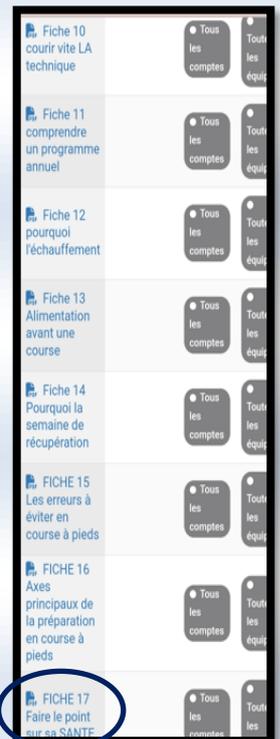
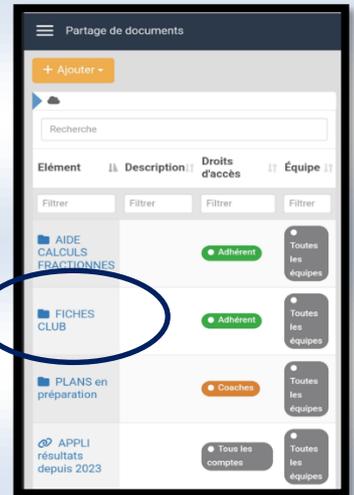
2- Fiches club →

3- La fiche de votre

Choix .....

Ici Fiche 17

Faire le point sur la santé →



# Résultats année 2025

| NOM COURSE                         | Distance | Dénivelé | DATE          | Reentrants | NOM + PRENOM                       | Classement | Temps    | Classement catégorie |
|------------------------------------|----------|----------|---------------|------------|------------------------------------|------------|----------|----------------------|
| Prom'classic                       | 10 KM    |          | 05 janv. 2025 |            | 13000 WOWK Jonathan                | 1826       | 41:13:00 | 15M1H                |
| Prom'classic                       | 10 KM    |          | 05 janv. 2025 |            | 13000 MICHEL Mélanie               | 4407       | 49:58:00 | 107M0F               |
| Course des rois Campello (Espagne) | 5 KM     |          | 12 janv. 2025 |            | 190 ARROYO Alexis                  | 122        | 0:25:27  | 9M6H                 |
| LA BOUCLE GARDANNAISE              | 12 KM    | 400 M    | 12 janv. 2025 |            | 446 GUICHURU Samuel                | 8          | 0:52:27  | 2M2H                 |
| LA BOUCLE GARDANNAISE              | 12 KM    | 400 M    | 12 janv. 2025 |            | 446 TURCO Roger                    | 394        | 1:33:11  | 14M6H                |
| LA BOUCLE GARDANNAISE              | 7 KM     | 220 M    | 12 janv. 2025 |            | 175 GOUFFIER Ana                   | 23         | 0:38:50  | 1M0F                 |
| Panoramique de Carnoux             | 13 KM    | 350 M    | 26 janv. 2025 |            | 580 FORESTIERI Marc                | 112        | 1:09:58  | 3M6H                 |
| Panoramique de Carnoux             | 13 KM    | 350 M    | 26 janv. 2025 |            | 580 TURCO Roger                    | 463        | 1:35:29  | 15M6H                |
| Trail de la Galinette              | 12 KM    | 800 M    | 26 janv. 2025 |            | 294 ADAM Emma                      | 47         | 1:37:43  | 25EF                 |
| Trail de la Galinette              | 45 KM    | 2400 M   | 26 janv. 2025 |            | 300 GOUFFIER François              | 130        | 6:23:00  | 23M0H                |
| Trail de la petite Galinette       | 12 KM    | 800 M    | 26 janv. 2025 |            | 294 FLORENTIN Vincent              | 3          | 1:14:20  | 25EH                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 NEUVILLE Yves                  | 23         | 0:34:08  | 5M0H                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 GAUDEZ Robin                   | 40         | 0:35:19  | 195EH                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 GICHURU SAMUEL                 | 47         | 0:35:58  | 4M2H                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 FLORENTIN Vincent              | 49         | 0:36:06  | 225EH                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 RANDRIANOMEHINAHARY Heriniaina | 55         | 0:36:42  | 7M2H                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 VAN DER VLOEDT Gert            | 66         | 0:37:06  | 1M4H                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 MAGNAN Baptiste                | 102        | 0:38:35  | 265EH                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 SANTACRU Rodolphe              | 180        | 0:41:50  | 12M3H                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 WOWK Jonathan                  | 197        | 0:42:29  | 30M1H                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 ZUNINO Fabien                  | 222        | 0:43:27  | 27M2H                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 LESAGE Yvan                    | 257        | 0:44:32  | 8M5H                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 GOUFFIER Ana                   | 266        | 0:44:58  | 7M0F                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 DUTERIEZ Cécile                | 272        | 0:45:11  | 8M0F                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 ADAM Emma                      | 287        | 0:46:02  | 195EF                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 MICHEL Mélanie                 | 380        | 0:51:25  | 16M0F                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 LEMELLE Sebastien              | 429        | 0:54:04  | 50M1H                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 VOLPE Virginie                 | 428        | 0:54:04  | 5M2F                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 POLI MOKTARIA                  | 456        | 0:54:39  | 1M8F                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 ARROYO Alexis                  | 482        | 0:56:05  | 7M6H                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 BOUDEREAUX Laurence            | 492        | 0:56:57  | 8M4F                 |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 LE CHAPPELLIER Marion          | 488        | 0:57:28  | 20M0F                |
| Bel air salonais                   | 10 KM    |          | 02 févr. 2025 |            | 590 RUSCONI Vincent                | 496        | 0:57:35  | 42M3H                |
| Bel air salonais                   | 5 KM     |          | 02 févr. 2025 |            | 245 PLENET Laurent                 | 59         | 0:19:29  | 5M2H                 |
| Bel air salonais                   | 5 KM     |          | 02 févr. 2025 |            | 245 BAUNEZ Franck                  | 89         | 0:21:11  | 1M5H                 |
| Bel air salonais                   | 5 KM     |          | 02 févr. 2025 |            | 245 CAMOIN Sabine                  | 113        | 0:23:07  | 4M3F                 |
| Bel air salonais                   | 5 KM     |          | 02 févr. 2025 |            | 245 ISNARD Nathalie                | 123        | 0:23:49  | 5M3F                 |

## Record club féminin

| RECORDS MARATHON      |             |                  |
|-----------------------|-------------|------------------|
| DUTERIEZ Cécile       | 3 h 42' 34" | Genève 2024      |
| ANDRADE Chantal       | 3 h 43' 28" | Cabre d'Or 2006  |
| FAGLIA Nathalie       | 4 h 04' 19" | Chypre 2023      |
| GRIFFATON Edith       | 4 h 04' 38" | New York 2017    |
| MAURIN Christelle     | 4 h 12' 50" | Nice Cannes 2023 |
| RECORDS SEMI-MARATHON |             |                  |
| GOUFFIER Ana          | 1h 36' 45"  | Genève 2024      |
| DUTERIEZ Cecile       | 1h 45' 33"  | Montpellier 2024 |
| TABARES Amandine      | 1h 47' 59"  | Hyères 2022      |
| ISNARD Nathalie       | 1h 47' 59"  | Hyères 2022      |
| MAURIN Christelle     | 1h 49' 34"  | Genève 2024      |
| RECORDS 10 KMS        |             |                  |
| KELBESA Ayantu        | 41' 51"     | Esterel 2023     |
| GOUFFIER Ana          | 43' 57"     | Hyères 2023      |
| DUTERIEZ Cécile       | 47' 10"     | Salon 2024       |
| MAURIN Christelle     | 47' 48"     | Hyères 2022      |
| MICHEL Mélanie        | 47' 52"     | Hyères 2023      |

## Record club masculin

| RECORDS MARATHON      |             |                   |
|-----------------------|-------------|-------------------|
| POTY Bertrand         | 2 h 43' 28" | Paris 1999        |
| RUFFIE Daniel         | 2 h 47' 58" | Turin 2000        |
| GICHURU Sam           | 2 h 49' 10" | Genève 2024       |
| SAVIN Jean-Baptiste   | 2 h 52' 34" | Paris 2013        |
| POUGET Yann           | 2 h 53' 19" | Paris 2002        |
| RECORDS SEMI-MARATHON |             |                   |
| GICHURU Sam           | 1 h 18' 04" | Hyères 2022       |
| SAVIN Jean-Baptiste   | 1 h 19' 35" | Grande Motte 2015 |
| VAN-DER-VLOEDT Gert   | 1 h 19' 39" | Hyères 2022       |
| MAURIN Ludo           | 1 h 20' 23" | Hyères 2022       |
| POTY Bertrand         | 1 h 21' 20" | Gigondas 1999     |
| RECORDS 10 KMS        |             |                   |
| INDONGO Ruben         | 32' 54"     | St Maximin 2022   |
| NEUVILLE Yves         | 34' 08"     | Salon 2025        |
| POUGET Yann           | 34' 12"     | Lyon 2000         |
| GICHURU Sam           | 34' 27"     | Hyères 2021       |
| GAUDEZ Robin          | 35' 19"     | Salon 2025        |
| MAURIN Thierry        | 35' 32"     | Hyères 2021       |
| VAN-DER-VLOEDT Gert   | 35' 32"     | Salon 2020        |

**Cette saison 2024-2025  
nous sommes 87 Joggeurs**



|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ABDOURAHMAN Sara    | LEANDRE Yoann         |
| ADAM Emma           | LE CHAPELLIER Marion  |
| AMARANTINIS Sophie  | LE LANN Chloé         |
| ARIZZI Bruno        | LEMELLE Sébastien     |
| ARROYO Alexis       | LESAGE Yvan           |
| BAUDIN Céline       | LEVETTI Laurence      |
| BAUNEZ Franck       | LIBERT Laurent        |
| BEAUFORT Patrice    | LIPARI Cathy          |
| BEGAT Véronique     | MADI Camel            |
| BOUDEREAUX Laurer   | MAGNAN Baptiste       |
| BRICARD Davy        | MASUERO Jérémy        |
| BRICARD Edwige      | MAURIN Christelle     |
| CAMOIN Jean Michel  | MAURIN Ludovic        |
| CAMOIN Sabine       | MICHEL Mélanie        |
| CAORS Régis         | MINETTE Julien        |
| CERIZZA Eric        | MURAGA Josephat       |
| CHASTEL Agnès       | NEUVILLE Yves         |
| CHASTEL Alain       | NIKIEL Sébastien      |
| COSTAGLIOLA Patricl | PERROY Kevin          |
| DA HORTA José       | PLENET Laurent        |
| DAMORE Raphael      | POLI Mokteria (taya)  |
| DEFIX Danielle      | RANDRIANOMEHINJANAHAI |
| DENIZOT Véronique   | Heriniaina            |
| DESROCHES Eva       | REPETTO Cathy         |
| DI PALMA Olivier    | REPETTO Philippe      |
| DUTERIEZ Cécile     | RISI Florence         |
| FARCY Joël          | ROBLES Michel         |
| FERRA Christophe    | ROOSEN Amandine       |
| FERRA Jessica       | RUSCONI Vincent       |
| FERRER Sabine       | SANTACRU Rodolphe     |
| FLORENTIN Michel    | SAVIN Jean-Baptiste   |
| FLORENTIN Vincent   | SIANI Déphine         |
| FORESTIERI Marc     | SILVY Charlotte       |
| FRANCESCHIN Berna   | SILVY Guillaume       |
| FREMONT Nathalie    | SIMONCINI Marjorie    |
| FREMONT Rodolphe    | TURCO Roger           |
| GAUDEZ Robin        | VAN DER MOEVEN Paul   |
| GICHURU Samuel      | VAN DER VLOEDT Gert   |
| GNOJCZAK Karine     | VOLPE Virginie        |
| GOUFFIER Ana        | WARIN Jérôme          |
| GOUFFIER François   | WARIN Sophie          |
| ISNARD Nathalie     | WOWK Jonathan         |
| JOSE Frédéric       | ZUNINO Fabien         |
| LACROIX Stephan     | ZWOJSCZYKI Michel     |

**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](mailto:lesjoggeursaubagnais@laposte.net)