

NEWS LETTER
Les Joggeurs
Aubagnais

Et si on échangeait

Mai 2025

Le mot du bureau :

Nous voilà déjà arrivés à la fin du moi de mai, et après les rencontres sportives que nous avons vécues, se profilent de nouvelles belles perspectives.

L'aboutissement pour beaucoup s'est réalisé lors du week-end à Genève, mais il y a eu bien d'autres rendez-vous depuis la dernière NL. L'Ekiden trail par exemple fut un exemple de solidarité où de nombreux Joggeurs se sont engagés durant tout le week-end.

Maintenant, d'autres rendez-vous se présentent à nous, et avec eux, quelques festivités de fin de saison en point de mire.

Cette NL vous présente les principales échéances, et déjà le programme de la prochaine saison.

Elle démarrera très vite afin que nous soyons prêts pour notre 1^{ère} édition de la GEM'AUBAGNE.

Ce sera pour notre club un véritable challenge que de réussir l'organisation de cette nouvelle course qui proposera un 5 et un 10 km.

L'engagement de tous sera un atout indispensable pour que cela soit une réussite.

Puis ensuite viendront les entraînements, les courses, trail et autres cross dont le menu est présenté dans cette NL

Un dernier petit mot pour les nouveaux, et oui, il y en a encore. Nous leur souhaitons la bienvenue, et une grande vie sportive au sein de notre club.

Joggeur un jour, Joggeur toujours



La course du club 07/09/2025

DERNIERES INFOS aux bénévoles ...

Vous avez répondu nombreux à l'appel aux bénévoles, et le club vous remercie.

Notez la réunion de présentation, il n'y en aura pas beaucoup d'ici la course, alors rendez vous

le 19 juin 2025 à 18h30
salle Club House service
des sports



<https://kms.fr/v5/public/courses/5349>

....Et il en manque encore.

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 !!!

Les prochains rendez-vous CLUB

Pizzas fin d'année
17 juin 2025

Rendez-vous bénévoles course LJA
19 juin 2025

Rendez vous sponsors
23 juin 2025

Journée des associations
06 septembre 2025

Week-end St Vincent les forts
30 mai – 1^{er} Juin 2025

Week-end TRAIL du CHAMPSAUR
5-6 juillet 2025

Saison 2024-2025

Le planning de la saison

3^{ème} partie 27/04 au 30/06
Préparation challenge club

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

Saison 2025-2026

Voir le programme joint

Les prochaines courses

Trail du Champsaur
05/07/2025

Saison 2025-2026

5&10km GEM'AUBAGNE
07/09/2025



La saison prochaine

Orientation de la saison sur 3 TEMPS

COUPURE ANNUELLE = JUILLET 2025 - Reprise : Août (à distance ou présentiel selon vacances)

1. **Période de préparation générale : Construire sa foulée**

➤ Août/septembre/octobre

- Travail de renforcement POUR une bonne condition physique
- Technique de la foulée POUR une foulée FAST
- Se faire plaisir avec des séances variées et ludiques POUR ma santé mentale
- Un plan progressif et adapté POUR prévenir les blessures
- S'épanouir au sein d'un collectif POUR progresser et me dépasser

➔ L'athlète est prêt pour une préparation spécifique.

2. **Préparation spécifique 10km et trail court**

➤ Novembre à janvier

Phase 1 : Construire sa vitesse / novembre

- Construire sa vitesse
- Séances qui intègrent gammes et renforcement
- Test VMA
- Développement de la VMA
- Séances avec AS5 et AS10

Phase 2 : Construire sa vitesse / 10km, course nature et Cross de décembre à janvier

➤ Période de Relâchement : Noël

3. **Préparation Challenge club Route et Challenge trail PACA**

➤ Fin janvier à début juillet

- Préparation challenge club
- Challenge club/ trail PACA
- Entraînements « croisés »
- DEFI CLUB (mois de mai)

Un plan commun. Des séances spécifiques route ou trail pour certaines sorties longues.

Objectif : Représenter le club massivement sur les courses locales. Obtenir un classement dans les 10 premières places des challenges route et trail. La participation de chacun compte !

➤ Janvier à avril – Participation aux courses :

- Début Challenge trail: trail de la gallinette fin janvier 2026
- 10 km Salon de Pce février 2026 (qualificatif FFA)
- 10 km championnats de France (mars 2026)
- Ronde des mineurs Gréasque 15 mars 2026- 8km et 14km
- 10km de Marseille – 5 avril 2026

➤ Mai à juillet

- DEFI CLUB
- Trail de la font de mai (Aubagne) 10km et 30km- 3 mai 2026
- Trail de Mimet -17 mai 2026 - 13km/29/47km (qualificatif FFA)
- Trail du Mercantour début juillet 2026 (toutes distances)



Week-end sportif et festif à ST VINCENT LE FORTS 30 mai – 1er juin 2025

- Nous serons **40 LJA et famille** pour ce week-end

Le programme

- Arrivée en fin d'après-midi, repas servi jusqu'à 20H00
- Repas puis promenade digestive nocturne
- Samedi matin au choix :
 - 1. Montée à Dormiousses -Départ 7h00
 - 2. Rando vers St Jean de Monclart – Départ 9h00
 - 3. Course vers St Jean de Monclart -Départ 9h00
- Samedi après-midi au choix :
 - Libre
 - Pétanque
 - Visite
 - Parapente (réservation préalable conseillée)
 - Kayak (réservation préalable conseillée)
- Dimanche matin jeu de piste
- 12h00 repas puis départ.



ULTRACHAMPSAUR Samedi 5 juillet 2025

Nous serons 23 LJA engagés sur les 4 courses.

Le programme

Toutes les courses se déroulent le samedi !

Retrait des dossards : Vendredi soir entre 18h00 - 20h30 et samedi (sauf pour le 80km, uniquement le samedi)

Autrement dit, il est préférable d'arriver le vendredi soir.

Les distances et dénivelés :

- 10km 350D+ Départ 18h00 Place patinoire Pont du Fossé
- 20Km 1010D+ Départ à 17h45 (RDV à 17h30) parking école Pont du Fossé
Départ 19h00 station Chaillol
- 32km 2140D+ Départ navettes à 7h45 (RDV à 7h30) parking école Pont du Fossé
Départ 9h00 Les Borels - Champoléon
- 80km 5140D+ Départ samedi matin 04h30 Place patinoire Pont du Fossé



La vie du club – retour sur GENEVE

10km – Semi-marathon – Marathon ...

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 aussi grâce au simple fait de se retrouver.

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

Non pas à cause des résultats, mais surtout grâce à l'esprit qui se dégage de notre association.

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

Les coaches donnent le plan, et vous êtes présents : c'est leur récompense.

Mais voilà enfin la délivrance, le jour j arrive, il est temps de vérifier que le travail paye.

Vendredi pour la plupart prennent la route, direction Genève et arrivée tout au long de la journée, voire très tard pour certains.

C'est l'occasion de nous retrouver dans un restaurant et d'échanger sur les perspectives de chrono de chacun. Tout le monde est décontracté en apparence, mais dans le fond, déjà concentré sur la course.

Le lendemain samedi, petit tour au village pour retirer les dossards, et partager encore quelques moments en commun.

C'est aussi l'instant où l'absence de Thierry devient la plus lourde. Tout rappelle l'année dernière et les photos prises au détour des mêmes coins. Rien n'a changé en un an en apparence, mais rien n'est comme avant. Thierry nous manque, Genève restera sa dernière grande course où il a établi un magistral chrono, et chacun, même s'il ne le dit pas, pense énormément à lui, et c'est en sa mémoire que tous les joggeurs se retrouvent là.

Le soir, premier rendez vous du week-end pour les 6 coureurs LJA du 10km. Beaucoup de joggeurs sont présents pour les encourager au départ à 19h00.

Le lendemain, levé pour les coureurs du semi très tôt car le départ est donné à 07h45 ! Là encore, beaucoup de joggeurs sont au rendez vous pour assister à la prise de départ. Les vagues des plus de 5000 coureurs défilent et les LJA sont bien là, au nombre de 15.

A 9h00 c'est au tour du marathon de s'élancer. Les LJA sont 17. Il manque Laurence qui a connu quelques soucis de santé, et surtout, une entorse de la cheville la veille du départ. C'est un signe du destin, et il faut suivre son conseil, renoncer, pour vivre d'autre bon moment plus tard.

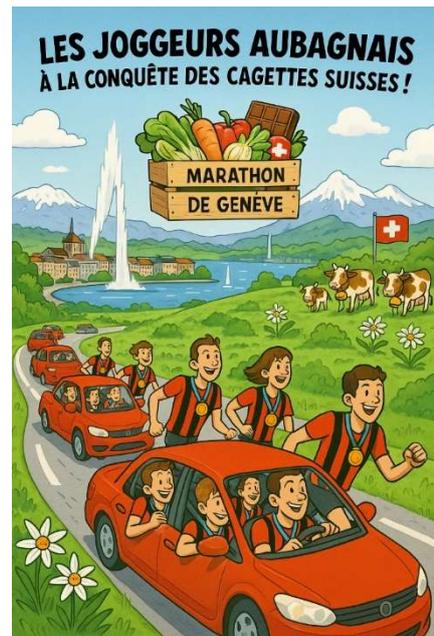
Enfin, voilà, tout se déroule comme prévu, chacun fait de son mieux, certains améliorent leur temps, d'autres sont déçus, mais tout le monde a fini ! Pas un seul renoncement, pas un seul abandon. 38 LJA ont pris le départ et 38 sont à l'arrivée.

Et pourtant, je peux attester que tout ne fut pas simple.

Lorsqu'après trois-quarts de la distance, les plus rapides se rendent compte que le chrono ne sera pas au rendez-vous, il eut été tentant de laisser tomber, de ne pas se donner la peine de finir, puisque le temps ne sera pas exceptionnel. Ou pour les plus lents, lorsque la course n'en finit plus, que la distance à l'air de s'allonger au lieu de diminuer, qu'au fil des heures, la température qui chauffe l'asphalte fait naître des douleurs insoutenables, et qu'il serait plus simple là aussi de dire stop, et qu'ils se disent qu'il faut terminer ce qui a été commencé.

A tous les LJA, vous l'avez fait et quel que soit votre chrono, je dis bravo.

Joggeur un jour, joggeur un jour !



Témoignage de Mélanie

Marathon Genève 2025. ... 3h57'23 Je l'ai fait ! Hier ! J'ai couru 42,195 km ! Je n'en reviens toujours pas 😊 On va reprendre du début la p'tite histoire. Toujours un roman avec moi En début de saison, en septembre 2024, les coachs de mon club, proposent le projet de participer tous ensemble au marathon de Genève, 8 mois plus tard . Je me dis qu'avec les coachs que nous avons la chance d'avoir, c'est l'année ou jamais pour se lancer sur ce projet qui me semble si fou. Octobre 2024, inscription faite ! À ce moment-là, je finissais mon année du challenge des trails de Provence et je m'étais dit qu'à partir de janvier 2025 je passerai à la course sur bitume pour préparer le marathon. Les coachs avaient pour objectif de nous faire faire un 10km bien préparé (mais à ce moment-là j'étais blessée, donc je l'ai couru tranquillou ...) , puis un semi-marathon.... (Où le mental m'avait lâché je l'ai fait en 1h55). Mais à partir du 24 mars, go !

Prépa marathon ! Commencement du jeûne intermittent aussi pour sécher un peu, histoire d'être plus légère sur le marathon. Et nous voilà qu'on enchaîne les 5 sorties de courses à pied par semaine (tous les jours sauf lundi et samedi pour moi), des footings, des séances d'allures, des fractionnés Parfois, la nuit, mes jambes me lançaient à cause du changement de rythme Ça a toujours été un super plaisir de se retrouver au club à chaque entraînement. S'encourager, se voir focus, chacun dans ses objectifs. Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il fasse froid ou chaud J'ai toujours été hyper ravie d'aller à ces entraînements avec mon chéri et les collègues Puis les semaines se rapprochaient ... Moi, championne du stress 😂😂 me voilà avec mes fleurs de Bach pour un peu de zen attitude j'avais pour objectif - de 4h. La dernière semaine avant le marathon, jo et moi avons cessé notre jeûne intermittent pour laisser place au régime scandinave spécial marathon ! On était à fond ! Et c'était que du bonheur. J'avais perdu en tout 4 kg, et jo 5. Je bossais mes entraînements sur du 5'25 d'allure (11,08km/h)... Puis nous voilà partis tous ensemble pour Genève. Ce super week-end avec le club et avec nos filles 🥰🥰🥰 il était nécessaire de ne pas trop stresser et profiter de chaque moment présent, car une fois la course finie, le week-end serait fini alors profitons ! Resto le vendredi soir très très nombreux 😊 des pâtes hein Le samedi nous sommes allés profiter du village du marathon à Genève. Retrait des dossards. Amusements divers et variés sur place. 🌈 Plein de photos 🌈 Samedi soir, repas dans nos apparts avec les collègues Seb et Germain, puis dodo . Ça y est ! On arrive au jour J ! Le stress est là je le verbalise pour essayer d'être le plus sereine possible en Famille Luciana et Anaïs avaient leur petit programme pour nous encourager (le club et nous) à plusieurs endroits On accompagne les filles au tram, on dépose ensuite nos sacs , puis direction la ligne de départ. On retrouve certains du club on se répartit dans nos SAS . J'avais choisi 3h45 pour faire moins de 4h Seb et Germain se mettent avec moi. 9h06 la course est lancée pour notre SAS. Le risque était de partir trop vite ... Je trouve dès la fin du premier kilomètre, un super lièvre ! Un Mr qui allait pile à mon allure cible et il courait en détente totale. Il m'inspirait et m'apaisait totalement ! Au 5 ème km, premier ravito, je le perds je m'y attendais. Je suis repartie avant lui ... Puis les km s'enchaînent. Des jolis paysages dans la campagne Genevoise. Un coureur a dit : UN MARATHON C'EST 30 KM AVEC LES JAMBES 10 KM AVEC LA TETE 2 KM AVEC LE COEUR ET 195 M AVEC LES LARMES ... VIVEMENT LES LARMES ! Quel joli message. J'ai adoré ! Et 30 km je savais faire ! J'avais tenu mes allures sur cette distance en entraînement ! Un plaisir de voir Luciana et Anaïs le long de la course. Voir les visages des joggeurs Aubagnais, leurs sourires, leurs encouragements merci à eux Il y avait une super ambiance ! À un moment nous sommes passés dans un tunnel et c'était boîte de nuit lol. Le top 🥰🥰🥰 La course est vite passée j'ai trouvé. Le plus long et le plus horrible étaient les 4 derniers km ! Interminables ! Je courais lentement (allure 6'18 en instantané) ! Je n'arrivais plus à relancer mon allure Mais jamais jamais jamais je n'ai marché pendant ces 42,195 km et j'en suis plus que ravie ! Niveau alimentation et boissons pendant la course, le top avec mes gels "MAURTEN". Le gatosport le matin au p'tit dej. Tout est passé nickel Je m'imaginai le plaisir de passer la ligne d'arrivée avec ma fille, mais il y avait tellement de monde partout que ce fût compliqué pour elle de savoir où se positionner. Course finie ! 3h57'23 heureuse ! Une fois la ligne d'arrivée passée, je n'avais pas envie de pleurer comme à mon habitude.... Non pas de larmes. Je me sentais bizarre Je vois coach Sam et le collègue Jacques , ils me serrent la main je pars à la recherche de ma fille. Je ne savais plus marcher ... J'avais envie de vomir ... Je sentais le malaise arriver Je ne vois pas Luciana alors je pars à la recherche des secours pour tomber en sécurité mais je n'en trouve pas ... Puis je vois un coin d'herbe sympa pour pouvoir tomber et des gens super sympa se sont merveilleusement bien occupés de moi ils ont appelé ma p'tite famille qui m'a ensuite rejoint 🙏 Jonathan Wowk a réussi son objectif Generali Genève Marathon en moins de 3h30 avec 3h26 🥰🥰🥰 J'ai dû rester 1h allongée 🙏 après ça allait mieux 😊😊 et c'est pendant cette petite heure que j'ai enfin versé quelques larmes . Youpiiii 🥰🥰🥰 Mon Dieu quel bonheur On est ensuite allés rejoindre le groupe des JOGGEURS AUBAGNAIS pour raconter nos courses respectives Un merveilleux week-end j'ai plein d'étoiles dans les yeux.

Merci aux coachs pour tout cet investissement leur super programme de prépa, leurs conseils merci à tous les joggeurs Aubagnais pour tous ces beaux moments partagés. Merci à tous pour vos encouragements, ceux qui étaient là, ceux qui étaient plus loin mais présents quand même. Merciiiiii

Témoignage de Philippe

Un séjour fantastique, avec du beau temps et une superbe course. Un grand BRAVO aux participants et accompagnateurs, une belle ambiance malgré les consignes des coachs pas respectées (pastis ou plutôt soupasse... du vendredi soir). Concernant mon petit résultat, j'ai eu le sentiment de le faire légèrement en dedans, sans prendre de risque, pas comme aux entraînements, plus la même niaque. Malgré ça, j'ai pris du plaisir à courir avec le mister Eric, la classe, on a fini ensemble...

Témoignage de Jacques

L'OBJECTIF 45 ou le MARATHON de Genève d'un homme qui a toujours eu peur de courir les 42km195.

Courir le marathon était un grand défi pour moi...trop d'hésitation ! voir même : envahi par la peur de ne pas y arriver !

Mais cette saison, la décision a été prise avec fermeté au moins pour mes 45 ans dans un premier temps. Puis pour être en union avec mes amis JOGGEURS AUBAGNAIS en rendant hommage à notre cher Président Thierry qui nous a quitté très tôt pour l'autre rive. Paix à son âme.

Sa plus grande valeur : le dépassement de soi.

Je devais me dépasser aussi ! c'est une des raisons qui m'a incité à venir chez les Joggeurs Aubagnais.

J'ai accepté d'encaisser la douleur et les heures d'entraînements intenses tout en me privant des invitations aux fêtes 🍷🍷..

Au début, finir en 3H30 était un objectif plus que raisonnable pour un premier Marathon. Mais au fur à mesure des entraînements, selon le planning des coachs, je me sentais très en forme.

Le jour J, j'ai opté pour le SAS de 3h00-3H15 dans le but de franchir la ligne d'arrivée en toute sécurité et en beauté 😊

A partir du 4 -ème kilomètre, je me suis mis à côté du meneur d'allure de 3H00 pour être dans son tempo, dans son rythme. Sa connaissance de la topographie de la course m'a beaucoup aidé à maintenir l'allure en 4'15 jusqu'au 37 -ème Km.

Le plus dur pour moi, était le kilomètre 32 : le passage dans le tunnel sombre et bruyant ..moi qui aime tant la musique, la danse (j'ai le rythme de le sang 🍷) ... pour une fois de ma vie, la lumière sombre et la musique à fond m'ont énormément dérangé mais je devais continuer à me dépasser.

Au 35e km, on n'était plus que sept coureurs à côté du meneur d'allure, le rythme était de plus en plus soutenu, la fatigue commençait à se dessiner sur nos visages mais le bruit de nos pas, l'acclamation des supporteurs nous ont fait vibrer de joie.

A ce moment précis, j'ai vu mon fils tout souriant 😊, (accompagné par Yvan, un ami du club), venir courir un bout de parcours avec moi...

C'était l'extase ..et encore les amis des Joggeurs étaient à quelques mètres devant pour m'encourager... j'ai associé ma joie avec les leurs ... ces encouragements constituaient une force supplémentaire pour parcourir courageusement les 5 derniers kilomètres.

Mes jambes commençaient à être lourdes, les muscles derrière les cuisses tiraient mais l'OBJECTIF était déjà à l'horizon...J'ai serré les dents sans perdre l'allure qui à ce moment-là est passée de 4'15 au 4'12 .

Dernière ligne droite puis me voilà sur le Pont. J'ai vu l'arche rouge de la délivrance...le sourire aux lèvres...j'ai levé mes bras pour exprimer toute ma GRATITUDE.

Les yeux vers le ciel, un coup d'œil sur le tableau électronique : 2h57min59s

J'ai crié fort en franchissant la ligne d'arrivée en fermant le poing...je l'ai fait !

Tous mes remerciements aux coachs et à l'ensemble des membres du club LJA: nous avons tous couru pour la bonne cause et nous avons réussi ensemble.

Joggeur un jour, joggeur toujours 🌟🌟

Témoignage de Véro

J'ai enfilé ce dossard uniquement pour prendre du plaisir et ayant pour objectif de faire ce semi avec le sourire et surtout sans m'arrêter. Je me suis donc élancée dans le dernier SAS, ne me mettant pas de pression. J'ai découvert ce parcours et fût agréablement étonnée de partir dans la campagne genevoise découvrant des paysages de prairies, vaches, montagnes enneigées j'étais très bien dans mon allure, je suis ensuite entrée dans le tunnel pour rejoindre la ville de manière un peu euphorique jusqu'au 17, 18 km j'étais dans mes temps puis à partir de là, ce fût avec ma tête que j'ai terminé ma course : s'accrocher... ne rien lâcher...(grosse pensée pour Thierry)...Bref j'ai fait de mon mieux et j'ai vécu encore une fois une magnifique expérience dans cette très belle ville de Genève que j'ai découverte et ne suis pas prête d'oublier...

L'arrivée avec les sourires des Joggeurs a effacé les derniers kilomètres où j'avais l'impression que mes jambes n'avançaient pas ...

Ce fût une très belle expérience humaine et conviviale comme toujours avec Les Joggeurs Aubagnais !!!

A refaire évidemment...

Véro 🌸

Témoignage de Cathy R.

Voici en quelques lignes mon ressenti sur le 10 km...Reprendre un dossard après des mois d'absence, loin des entraînements et des chronos a été réfléchi.

Une course seulement pour le plaisir de courir, sans pression ni objectifs, pour profiter des paysages, des encouragements. Un plaisir qui avait disparu depuis très longtemps...

Alors oui, comme Véro j'ai vécu une magnifique expérience. Je n'ai pas lâché des yeux le portique rouge de la ligne d'arrivée (



). Alors merci à vous qui êtes venus nous encourager, merci à mon Philou.

Témoignage de Jonathan

Voici un petit récit de mon premier Marathon officiel.

Tout d'abord une prépa qui aura duré 4 mois avec 2 dossards de préparation un 10km et un semi.

Habituellement, pas très fan des obligations je me suis forcé à être Irréprochable sur les 2 derniers mois en étant présent à toutes les séances, le volume n'a pas été très compliqué avec 3 dernières semaines à 95 km (je fais entre 50 et 70 km hors prépa). A vrai dire le plus difficile a été de ne faire que de la piste et de la route.

Nous arrivons à Genève en famille (ma chérie, qui participe elle aussi à son premier Marathon, et nos filles respectives), je n'ai aucune pression car j'ai validé mes allures sur toute la période d'entraînement et j'ai le sentiment d'avoir fait tout ce qu'il fallait. Nous retrouvons l'ensemble du club et nos 2 coachs qui nous ont super bien préparés !!!

Le matin de la course nous laissons les filles rejoindre le parcours en leur expliquant bien tous les transports et les points de RDV, un dernier bisou à ma chérie, je fais un petit footing pour vérifier que tout est bon avant de rejoindre mon sas de 3h30. Je prends soin de me placer devant le meneur d'allure afin de ne pas être gêné par le groupe qui va le suivre, mon objectif est moins de 3H30.

Départ au frein à main en essayant de maîtriser la vitesse, très rapidement je vois les filles, quel bonheur !!! les kilomètres s'enchaînent à travers la campagne Genevoise et paradoxalement le temps passe assez vite.

Arrivé au km 30 la fatigue musculaire se fait sentir mais pas de mur, je continue à manger toutes les 30 min et à boire à chaque ravito. Je passe sous le tunnel avec la musique et les lumières pour arriver au bord du lac, j'aperçois devant moi Franck, on échange quelques mots, il souffre de la chaleur ce qui explique sa position alors qu'il devait être 5 min devant moi.

J'arrive à l'endroit où il y a le plus de monde, on passe à côté de l'arrivée, les joggeurs sont là pour nous encourager, on part sur l'autre rive et d'un coup plus personne !!! Cette sensation m'a complètement coupé les jambes, je perds 1min30 sur ces 3/4 derniers kms mais je franchi la ligne d'arrivée dans un état second où se mêle la rage de l'avoir fait et le sentiment du devoir accompli 3H26'05 !!!

J'ai énormément de mal à marcher mais je rejoins ma fille qui m'attend à la sortie de la zone coureur et qui me soutient 10 min avant que je reprenne mes esprits.

A ce moment-là, elle rejoint Lulu pour voir l'arrivée de Melanie et après une douche au milieu du parc j'attends au pied de la consigne l'arrivée de toute la famille. Le temps me paraît long car je ne sais pas où elles se trouvent et je m'inquiète de savoir si la course de ma chérie s'est déroulée correctement.

Soudain Anais arrive avec mon tel et me dit que Melanie vient de passer l'arrivée, je vérifie sur l'appli et elle a réussi l'objectif moins de 4H !!!

Je reste sur place en me disant qu'elle va venir récupérer son sac quand un numéro inconnu m'appelle ; une dame m'indique qu'elle a fait un malaise après l'arrivée, je la rejoins, il va lui falloir une heure pour récupérer de l'effort !!

Bilan nous avons réussi tous les deux à atteindre nos objectifs et on a passé un super moment avec les copains du Club.

Nous sommes MARATHONIENS.

Prochain défi l'ultra Champsaur avec le club et les amis, à J+4 j'ai hâte d'enfiler les chaussures de trail mais encore quelques jours de repos et en avant !





Et toujours nos fiches

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

Joggeurs AUBAGNAIS		S'ENTRAÎNER AVEC LES JOGGEURS AUBAGNAIS																				
Fiche 17 : FAIRE LE POINT SUR SA SANTE																						
Objectif : Tenir compte des éléments constitutifs d'un bon état de santé: à la clé, prévention des blessures, amélioration des performances																						
Mode d'emploi : 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. 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 mentir 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.																						
AVANT LA SEANCE																						
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																				
PENDANT LA SEANCE																						
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																				
APRES LA SEANCE																						
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																				
EQUIPEMENT																						
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																				
RESPECT DU PLAN D'ENTRAINEMENT																						
22	Je sais lire le plan envoyé sur messenger LIA 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/couppure, 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 répétition.	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	Je respecte la frustration de ne pas être à l'eau sur piste le mardi après la compétition ni le jeudi avant la compétition!	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
29	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																				
30	Je ne fais pas de pas course pendant au moins une semaine toutes les 6 semaines, ou 1 mois l'été.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
31	Je fais varier les activités : randonnée, vélo, natation...	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
32	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																				
JE PARTICIPE A UNE COURSE																						
33	Je me fixe des objectifs atteignables	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
34	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																				
35	Je sais gérer une contre performance. Je cherche à analyser.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
36	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																				
HYGIENE DE VIE																						
37	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																				
38	Je sais que courir ne fait pas maigrir mais aide à stabiliser mon poids.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
39	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																				
40	Je ne laisse pas une douleur s'installer sans en connaître la cause.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
41	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																				
42	Je ne marche jamais sans eau , 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																				
43	Je fais des exercices de gainage (abdominaux) (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																				
44	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																				
45	J'ai rdv avec un ostéopathe pour un bilan une fois par an.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
46	Je corrige ma posture au quotidien.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
47	Je fais toujours des étirements et souplesse avant une séance ou pour atteindre à un objectif quel qu'il soit.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
48	Je vois correctement. Faire tester sa vue régulièrement.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
SECURITE																						
49	Je sais où trouver un défibrillateur (au stade notamment).	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
50	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																				
51	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																				
52	Seul, je laisse mon itinéraire à quelqu'un (live track GPS sur Garmin connect).	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
53	Je m'informe des conditions météo et adapte la sortie.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
54	L'hiver, on me voit sur la chaussée (bandes réfléchissantes, frontale...)	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
55	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																				
56	Je connais et je respecte les règles de déplacement sur la piste d'athlétisme.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
57	Je refais mon score santé régulièrement (2 fois par an)	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Date</th> <th>Sept 2023</th> <th>Janvier 2024</th> <th>Juin 2024</th> <th>Sept 2024</th> <th>Janvier 2025</th> <th>Juin 2025</th> <th>Sept 2025</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Score santé SUR 600 pts</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							Date	Sept 2023	Janvier 2024	Juin 2024	Sept 2024	Janvier 2025	Juin 2025	Sept 2025	Score santé SUR 600 pts							
Date	Sept 2023	Janvier 2024	Juin 2024	Sept 2024	Janvier 2025	Juin 2025	Sept 2025															
Score santé SUR 600 pts																						

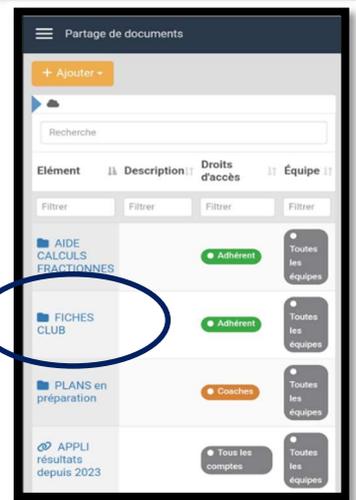
Fiche rédigée par Sam et Rodolphe, Septembre 2023

Sur l'appli KALISPORT, Cliquez sur :

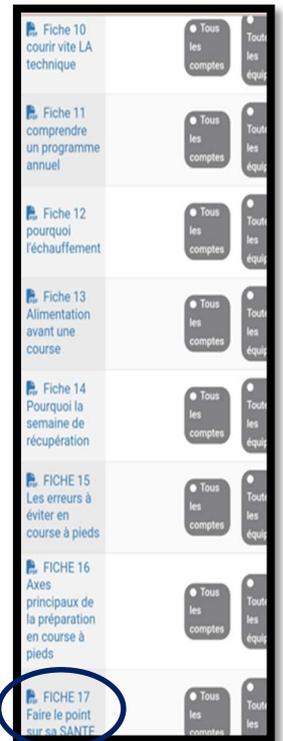
1- Partage de documents →



2- Fiches club →



3- La fiche de votre Choix



Ici Fiche 17

Faire le point sur la santé →



Résultats année 2025

Record club féminin

RECORDS MARATHON		
DUTERIEZ Cécile	3 h 38' 24"	Genève 2025
ANDRADE Chantal	3 h 43' 28"	Cabre d'Or 2006
MICHEL Mélanie	3 h 57' 25"	Genève 2025
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 42' 40"	Hyères 2025
ADAM Emma	1h 45' 05"	Genève 2025
CAMOIN Sabine	1h 46' 33"	Genève 2025
ISNARD Nathalie	1h 46' 34"	Genève 2025
TABARES Amandine	1h 47' 59"	Hyères 2022
RECORDS 10 KMS		
KELBESA Ayantu	41' 51"	Esterel 2023
GOUFFIER Ana	43' 57"	Hyères 2023
DUTERIEZ Cécile	47' 10"	Salon 2024
ADAM Emma	47' 34"	Hyères 2025
MAURIN Christelle	47' 48"	Hyères 2022

Record club masculin du club

RECORDS MARATHON		
POTY Bertrand	2 h 43' 28"	Paris 1999
GICHURU Sam	2 h 45' 31"	Paris 2025
RUFFIE Daniel	2 h 47' 58"	Turin 2000
VAN-DER-VLOEDT Gert	2 h 52' 31"	Genève 2025
SAVIN Jean-Baptiste	2 h 52' 34"	Paris 2013
RECORDS SEMI-MARATHON		
NEUVILLE Yves	1 h 15' 38"	Hyères 2025
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
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	34' 50"	Salon 2025
MAURIN Thierry	35' 32"	Hyères 2021

NOM COURSE	Distance	Déniweld	DATE	Reentrants	NOM + PRENOM	Classement	Temps	Classement catégorie
Prom'Classic	10 KM		05 janv. 2025		13000 WDWK Jonathan	1825	41:13.00	158M1H
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	8M6H
LA BOUCLE GARDANNAISE	12 KM	400 M	12 janv. 2025		446 GICHURU 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	230 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	1:05.58	3M6H
Panoramique de Carnoux	13 KM	350 M	26 janv. 2025		580 TURCO Roger	463	1:35.29	15M6H
Trail de la Galignette	12 KM	800 M	26 janv. 2025		294 ADAM Emma	47	1:37.43	25EF
Trail de la Galignette	45 KM	2400 M	26 janv. 2025		300 GOUFFIER François	130	6:23.00	23M0H
Trail de la petite Galignette	12 KM	800 M	26 janv. 2025		294 FLORENTIN Vincent	3	1:14.20	25EH
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 NEUVILLE Yves	23	0:34.08	5M0H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 GAUDEZ Robin	40	0:35.19	195EH
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 GICHURU SAMUEL	47	0:35.58	4M2H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 FLORENTIN Vincent	49	0:36.06	225EH
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 RANDRIANOMEHINIANAHARY Heriniaina	55	0:36.42	7M2H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 VAN DER VLOEDT Gert	66	0:37.06	1M4H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 MAGNAN Baptiste	102	0:38.35	265EH
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 SANCARU Rodolphe	180	0:41.50	12M3H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 WDWK Jonathan	197	0:42.29	30M3H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 ZUNIND Fabien	222	0:43.27	27M2H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 LESAGE Yvan	257	0:44.32	8M5H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 GOUFFIER Ana	266	0:44.58	7M0F
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 DUTERIEZ Cécile	272	0:45.11	8M0F
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 ADAM Emma	287	0:46.02	195EF
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 MICHEL Mélanie	380	0:51.25	16M0F
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 LEMELLE Sébastien	429	0:54.04	50M3H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 VOLPE Virginie	428	0:54.04	5M2F
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 POLI MOKTARIA	456	0:54.39	1M8F
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 ARROYO Alexis	482	0:56.05	7M6H
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 BOUDEREAUX Laurence	492	0:56.57	8M4F
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 LE CHAPPELLIER Marion	488	0:57.28	20M0F
Bel air salonnais	10 KM		02 févr. 2025		590 RUSCONI Vincent	496	0:57.35	42M3H
Bel air salonnais	5 KM		02 févr. 2025		245 PLENET Laurent	59	0:19.29	5M2H
Bel air salonnais	5 KM		02 févr. 2025		245 BAUNEZ Franck	89	0:21.11	1M5H
Bel air salonnais	5 KM		02 févr. 2025		245 CAMOIN Sabine	113	0:23.07	4M3F
Bel air salonnais	5 KM		02 févr. 2025		245 ISNARD Nathalie	123	0:23.49	5M3F
Les Chemins de Sainte Rosalie	7 KM	210 M	02 mars 2025		113 AREZZI Bruno	27	0:36.05	1M5H
GARDANNE - AIX by MARSEILLE - AIX, Le Tra	12 KM	250 M	02 mars 2025		829 MAGNAN Baptiste	11	0:55.45	35EH
La rondé des mineurs : tour des puits	14 KM	250 M	16 mars 2025		ROOSEN Amandine	224	1:27.50	155EF
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 GAUDEZ Robin	21	0:34.51	95EH
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 MAGNAN Baptiste	70	0:38.00	275EH
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 PLENET Laurent	119	0:40.34	7M2H
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 AREZZI Bruno	181	0:44.43	7M5H
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 ADAM Emma	240	0:47.33	185EF
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 ISNARD Nathalie	385	0:49.34	5M3F
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 CERUZZA Eric	293	0:50.01	13M3H
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 REPETTO Philippe	292	0:50.01	10M5H
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 CAMOIN Sabine	67	0:50.09	6M3F
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 LE CHAPPELLIER Marion	394	0:56.28	20M0F
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 RUSCONI Vincent	423	0:57.27	19M3H
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 BEAUFORT Patrice	527	1:03.02	10M6H
SEMI-MARATHON D'HYERES	10 KM		16 mars 2025		659 AMARANTINIS sophie	35	1:17.10	M3F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 NEUVILLE Yves	6	1:15.40	2M0H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 GICHURU Samuel	19	1:20.28	1M2H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 RANDRIANOMEHINIANAHARY Heriniaina Jean Jacques	23	1:20.56	4M2H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 VAN DER VLOEDT Gert	28	1:21.36	1M4H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 FLORENTIN MICHEL	48	1:25.48	2M4H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 ZUNIND Fabien	112	1:32.15	16M2H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 SANCARU Rodolphe	113	1:32.17	10M3H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 BAUNEZ Franck	165	1:35.40	2M5H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 WDWK Jonathan	180	1:37.09	24M3H
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 DUTERIEZ Cécile	282	1:42.53	7M0F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 GOUFFIER Ana	291	1:43.40	8M0F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 MICHEL Mélanie	537	1:55.15	19M0F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 MAURIN Christelle	162	1:57.17	M3F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 VOLPE Virginie	620	1:59.30	19M2F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 POLI Moktaria	708	2:04.25	1M8F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 CHASTEL Agnès	760	2:08.27	5M5F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 BOUDEREAUX Laurence	1148	2:09.03	11M4F
SEMI-MARATHON D'HYERES	21,1 KM		16 mars 2025		973 ARROYO Alexis	804	2:12.20	8M6H
Mars en bleu	5 KM		23 mars 2025		506 GOUFFIER Ana	57	0:20.17	1M0F
Trail de Cuers	42 KM	2270 M	23 mars 2025		258 LEMELLE Sébastien	166	6:56.57	40M3H
La Ronde des Virgins	10 KM		29 mars 2025		162 AREZZI Bruno	26	0:47.10	3M5H
Championnat de France Cogolin	10 KM		30 mars 2025		318 NEUVILLE Yves	200	0:35.22	36M3H
Championnat de France Cogolin	10 KM		30 mars 2025		500 VAN DER VLOEDT Gert	232	0:38.47	12M4H
Championnat de France Cogolin	10 KM		30 mars 2025		500 BAUNEZ Franck	409	0:44.59	41M5H
Championnat de France Cogolin	10 KM		30 mars 2025		500 POLI Moktaria	485	0:58.14	1M8F
Championnat de France Cogolin	10 KM	60 M	30 mars 2025		500 FLORENTIN Michel	272	39:41.00	20M4H
Course nature Saint Cyr 2025	6,5 KM	95 M	05 avr. 2025		230 PERROY Kévin	5	0:26.44	15EH
Course nature Saint Cyr 2025	6,5 KM	95 M	05 avr. 2025		230 GOUFFIER Ana	27	0:31.20	1M0F
10 KM Marseille By ASPPT 2025	10 KM		06 avr. 2025		2576 RUSCONI Vincent	1883	1:00.17	75M3H
Semi Marathon de LOUVAÏN-championnat E	21,1 KM		12 avr. 2025		8616 VAN DER VLOEDT Gert	393	1:22.42	vM4H
MARATHON DE PARIS	42,195 KM		13 avr. 2025		55497 GICHURU Samuel	415	2:45.31	19M2H
Mezza Torino (semi-marathon Turin)	21 KM		13 avr. 2025		2574 FORESTIERI MARC	1028	1:45.26	9/26M6H
Montpellier Run Festival	21 KM	127 M	13 avr. 2025		4780 MAGNAN Baptiste	100	1:26.45	595EH
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025		278 GAUDEZ ROBIN	2	0:50.30	15EH
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025		278 GICHURU SAMUEL	5	0:53.15	2m2H
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025		278 JOSE FRÉDÉRIC	21	1:03.45	1M3H
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025		278 GOUFFIER ANA	27	1:06.08	1M0F
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025		278 PERROY KÉVIN	28	1:06.43	85EH

NOM COURSE	Distance	Dénivelé	DATE	Renants	NOM + PRENOM	Classement	Temps	Classement catégorie
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	VAN DER HOEVEN PAUL	38	1:08:44	115EH
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	CERIZZA ERIC	63	1:14:40	3M3H
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	ISNARD NATHALIE	1536:00:00	1:14:42	2M3F
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	CHASTEL ALAIN	1608:00:00	1:14:54	4M5H
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	CAMDIN SABINE	1632:00:00	1:14:56	3M3F
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	CHEVALIER SÉBASTIEN	1656:00:00	1:14:57	8M1H
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	DA HORTA JOSE	1776:00:00	1:17:06	3M4H
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	LE CHAPPELLIER MARION	2280:00:00	1:21:45	4M0F
EKIDEN TRAIL 12 km	12 KM	320 M	26 avr. 2025	278	FRANCESCHIN BERNARD	3264:00:00	1:51:05	10M5H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H3 03:54:53	ARREZZI Bruno	0:38:20		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H3 03:54:53	DAHORTA José	0:40:18		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H3 03:54:53	JOSE Frédéric	0:35:07		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H3 03:54:53	REPETTO Philippe	0:38:56		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H3 03:54:53	RUSCONI Vincent	0:45:46		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H3 03:54:53	CHASTEL Alain	0:36:28		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 2 04:10:47	LEANDRE Yoann	0:34:09		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 2 04:10:47	SIMONCINI Marjorie	0:46:55		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 2 04:10:47	BOUDREAUX Laurence	0:52:38		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 2 04:10:47	DUTERIEZ Cécile	0:41:18		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 2 04:10:47	WOWK Jonathan	0:33:02		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 2 04:10:47	DESROCHE Eva	0:42:49		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE F 04:28:49	SIANI Delphine	0:41:53		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE F 04:28:49	CHASTEL Agnès	0:47:13		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE F 04:28:49	POLI Maktaria	0:42:56		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE F 04:28:49	MICHEL Mélanie	0:37:35		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE F 04:28:49	FERRER Sabine	0:59:51		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE F 04:28:49	ISNARD Nathalie	0:39:24		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H1 02:57:49	MURAGA Josephat	0:25:42		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H1 02:57:49	VAN DER VLOEDT Gert	0:29:38		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H1 02:57:49	ZUNINO Fabien	0:29:47		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H1 02:57:49	MAURIN Ludovic	0:30:57		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H1 02:57:49	PERRYON KEVIN	0:32:07		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H1 02:57:49	FLORENTIN Michel	0:29:41		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H2 03:05:11	RANDRIANOMEHINIANAHARY Heriniaina Jean Jacques	0:28:25		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H2 03:05:11	LEMELLE Sébastien	0:32:59		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H2 03:05:11	SANTACRU Rodolphe	0:32:14		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H2 03:05:11	PLENET Laurent	0:30:44		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H2 03:05:11	NEUVILLE Yves	0:26:44		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE H2 03:05:11	BAUNEZ Franck	0:34:07		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 1 03:15:27	GAUDEZ Robin	0:25:41		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 1 03:15:27	GOLFFIER Ana	0:35:39		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 1 03:15:27	MAGNAN Baptiste	0:29:19		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 1 03:15:27	MAURIN Christelle	0:38:17		F
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 1 03:15:27	GICHURU Samuel	0:28:27		H
EKIDEN RELAIS DE L'ESPOIR	33 KM 5,5 km KM		27 avr. 2025	EQUIPE Mixte 1 03:15:27	CAMDIN Sabine	0:38:06		F
Les boucles bel air	13 KM	450 M	04 mai 2025	217	TURCO Roger	191	1:50:54	4M6H
Trail font de mai (Bec Cornu)	10 KM	450 M	04 mai 2025	243	RAGUEB Alexandre	3	0:50:03	35EH
Trail Font de Mai (Bec Cornu)	10 KM	450 M	04 mai 2025	243	MAGNAN Baptiste	16	0:56:03	65EH
Trail Font de Mai (Bec Cornu)	10 KM	450 M	04 mai 2025	243	LEANDRE YOANN	55	1:03:57	5M3H
Trail font de mai (Bec Cornu)	10 KM	450 M	04 mai 2025	243	CHEVALIER Sébastien	63	1:06:31	7M1H
Trail font de mai (Bec Cornu)	10 KM	450 M	04 mai 2025	243	CHASTEL Alain	78	1:10:03	3M5H
Trail Font de Mai (Bec Cornu)	10 KM	450 M	04 mai 2025	243	DESROCHES Eva	109	1:15:06	1M2F
10 km de Genève	10 KM		10 mai 2025	4216	ZWOJSCZYKI MICHEL	566	0:46:34	5M5H
10 km de Genève	10 KM		10 mai 2025	4216	NIKIEL Sébastien	698	0:47:50	M3H
10 km de Genève	10 KM		10 mai 2025	4216	WARIN Jérôme	1830	0:56:51	246 sur 402M1H
10 km de Genève	10 KM		10 mai 2025	4216	WARIN Sophie	3192	1:05:44	316 sur 499M2F
10 km de Genève	10 KM		10 mai 2025	4216	FRANCESCHIN Bernard	3370	1:07:19	M5H
10 km de Genève	10 KM		10 mai 2025	4216	REPETTO Cathy	3837	1:13:25	28M5F
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	VAN DER VLOEDT Gert	112	2:52:31	3M4H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	NEUVILLE Yves	135	2:54:19	49M0H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4266	GICHURU sam	149	2:54:19	10M3H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	FLORENTIN Vincent	153	2:56:09	675EH
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	RANDRIANOMEHINIANAHARY Heriniaina Jean Jacques	179	2:57:59	12M2H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	FLORENTIN MICHEL	188	2:58:34	5M4H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	SANTACRU Rodolphe	362	3:11:56	26M3H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4266	ZUNINO Fabien	558	3:20:46	51M2H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	WOWK Jonathan	675	3:26:06	93/386M1H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	BAUNEZ franck	733	3:27:35	9M5H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	DUTERIEZ Cécile	1100	3:38:24	19M0F
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	MICHEL Mélanie	1883	3:57:23	45/137M0F
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	MAURIN Christelle	2484	4:13:14	M3F
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	5354	LEMELLE Sébastien	2527	4:14:27	2107M1H
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	POLI Maktaria	2805	4:21:52	1M8F
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	VOLPE Virginie	3108	4:31:21	M1F
Marathon de Genève	42,195 KM		11 mai 2025	4241	CHASTEL Agnès	3668	4:55:16	13M5F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	PLENET Laurent	329	1:27:24	63 - H40M1H
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	LESAGE YVAN	949	1:37:01	8M5H
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	ADAM Emma	1733	1:45:05	1205EF
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	CAMDIN Sabine	1936	1:46:33	17M3F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	ISNARD Nathalie	1939	1:46:34	18M3F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	GOLFFIER Ana	2107	1:48:00	133ème F30M0F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	PERRYON Kevin	2110	1:48:01	643 H305EH
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	REPETTO Philippe	2771	1:52:14	M5H
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	CERIZZA ERIC	2773	1:52:15	241M3H
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	SIANI Delphine	3042	1:54:25	45M3F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	FERRA Jessica	3355	1:56:23	300M2F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	LE CHAPPELLIER Marion	4162	2:01:22	405M0F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	GNOJCZAK KARINE	4648	2:05:24	117M3F
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	FERRA Christophe	5472	2:13:10	5472M2H
Semi Marathon de Genève	21,097 KM		11 mai 2025	6958	DENIZOT Véro	6427	2:28:20	35M6F

**Cette saison 2024-2025
nous sommes 92 Joggeurs Aubagnais**



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