

NEWS LETTER  
Les Joggeurs  
Aubagnais

Et si on échangeait

Juillet - Aout 2025

## Le mot du bureau :

Alors que la saison s'achève doucement, il est temps de revenir ensemble sur les moments qui ont marqué notre club, avec le cœur rempli d'émotions mêlées.

Cette année restera gravée dans nos mémoires. Le départ brutal de notre président nous a tous profondément touchés. Son souvenir continue de nous accompagner à chaque foulée, à chaque moment de partage. Dans cette épreuve, Christelle a accepté avec courage et générosité de prendre le relais, et nous tenons à saluer son engagement sans faille. Grâce à elle, le club a su rester uni, fidèle à ses valeurs et à son esprit de famille.

Nous avons aussi eu la joie d'accueillir de nouveaux adhérents, enthousiastes et motivés, qui ont apporté une belle énergie à notre groupe. Merci à eux d'avoir rejoint l'aventure !

La saison a été rythmée par les entraînements, les courses, les sourires, les progrès, et la préparation de notre grande course, qui mobilise déjà l'énergie de chacun. Votre engagement, votre bonne humeur et votre disponibilité sont notre plus grande richesse.

Un mot particulier pour Sam, notre coach, qui prend un peu de recul – nous espérons que ce n'est qu'un au revoir. Et un immense merci à Rodolphe, dont l'implication, la bienveillance et le professionnalisme font de chaque séance un vrai moment de plaisir et de progrès.

Continuons à faire vivre ce bel esprit d'équipe, à courir ensemble, à nous encourager, et à faire de notre club bien plus qu'un simple groupe d'entraînement : une famille sportive.

À très bientôt sur les routes et les sentiers !

Joggeur un jour, Joggeur toujours



## REPRISE 2025-2026

Chers Joggeur Aubagnais, une nouvelle année se profile et de belles choses à construire. Cette année si particulière aurait pu être fatale au club, Thierry nous manque tant. Au contraire d'être abattus, nous avons puisé la force dans le collectif pour aller de l'avant. Merci aux membres du bureau, à notre présidente qui a montré la voie à suivre.

Le départ de Sam est un autre défi à relever. J'y ai réfléchi longtemps avant de m'engager pour cette année encore. Vous m'avez rassuré à la fois par vos paroles réconfortantes mais aussi en actes. Des joggeurs dynamiques qui rejoignent le comité d'organisation de la course (le COC !). Ma chérie avec qui j'ai la chance de partager ma passion et qui a rejoint le bureau. Des nouveaux venus cette année qui ont adhéré rapidement à nos valeurs et notre organisation. Les « anciens », qui font l'effort de la jouer « collectif » par exemple en sacrifiant souvent leurs envies personnelles pour participer à une course Club. Un groupe qui comprend la logique du plan d'entraînement et écoute les consignes. Eric, qui se propose de m'épauler pour coacher le groupe. Homme d'expérience, son renfort est précieux et a fortement pesé dans la balance.

Ces bonnes bases peuvent permettre de réussir la saison prochaine mais ceci repose sur un équilibre fragile qui demande une mobilisation de chacun. La problématique est notamment l'accueil de nouveaux membres. Nous en discuterons en AG mais nous devons anticiper le fait que nous risquons d'être victime de notre succès.

Comment accueillir de nouveaux joggeurs en conservant « notre qualité de vie » aux Joggeurs ?

Une partie de la réponse est de développer ce que nous faisons déjà : l'investissement de chacun.

A toutes ces conditions, on va se régaler !

Coach Roro

### Préparation LJA 2025 - 2026

La coupure en juillet a permis au **corps de se régénérer**: nager, faire du vélo, marcher, s'étirer, se reposer... Au mois d'août, nombreux sont les joggeurs en vacances. Les quinze premiers jours sont consacrés à une **reprise en douceur** d'une activité physique régulière, de premiers footing. Si vous randonnez, cela convient parfaitement. Le plan d'entraînement est **conçu sur une année** et respecte des cycles de travail et d'assimilation et parfois de coupure. Le **respect du plan** est la meilleure garantie pour progresser et perdurer, donc pour se faire plaisir.

Cycle 1 - semaine 1		04 au 10 août 2025		REPRISE en douceur		
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Gainage	Endurance	Repos	Endurance	Gainage	Repos	Endurance
Exo planche 8x(20"/10") soit 4'	30' de footing facile et 5' étirements debout		30' de footing facile et 15' d'étirements au sol	"superman" 8x(20"/10") soit 4'		40' de footing facile terrain plat
Cycle 1 - semaine 2		11 au 17 août 2025		REPRISE en douceur		
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Gainage	Endurance	Gainage	Endurance	Repos	Repos	Endurance
gainage "planche" 8x(20"/10") soit 4'	40' de footing facile et 10' étirements debout	gainage 2 exos: "planche puis superman" 8x(20"/10") soit 8' en tout	45' de footing en EF	ASSOMPTION		1h de footing en EF valonné
Cycle 1 - semaine 3		18 au 24 août 2025		REPRISE		
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Endurance	Endurance/Renfo	Endurance	Endurance/Gainage	Endurance	Repos	Endurance
	18h15 St Pons		18h15 St Pons			
Marche rapide 45'-1h terrain plat	20' footing facile + Renforcement chaise 10x(30"/10") +10' footing RAC	Footing 45'-1h ou natation ou velo et étirements 10'	footing 45' en EF - suivi de 30' Gainage 6 exos	footing facile terrain plat 45'-1h ou natation ou vélo		1h - 1h30 de footing facile en colline
Cycle 1 - semaine 4		25 Aout au 31 août 2025		REPRISE		
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Endurance	Endurance/Renfo	Endurance	Endurance et gainage	Endurance	repos / Massage	Endurance
	18h15 St Pons		18h15 St Pons			
footing 45'-1h EF terrain plat	30min de footing facile+ 30' Renfo sur muret à l'Abaye près de la source - 15' Retour parlant en récup	Marche rapide 1h et étirements	footing 45' EF + 30' Gainage abdo et dos	footing facile 45'-1h allure facile ou natation ou vélo		1h -1h30 de footing EF en colline (niveaux)
Cycle 1 - semaine 5		01 sept au 07 sept 2025		REPRISE		
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Endurance	Fartlek	Endurance/gainage	Endurance	Endurance		
Bitume	18h15 St Pons		18h15 St Pons			
Footing 1h EF terrain plat sur route	30' footing - 2x 10x30'30' - 10' RAC	Footing 45'-1h allure facile Piscine ou velo + gainage 30'	1h - 1h30 EF	Footing 45'-1h allure facile	Journée des Associations Aubagne Préparation Course Club	COURSE CLUB GEM'AUBAGNE



# Plan prévisionnel du premier cycle de l'année sportive 2025 2026.

## Évolution des séances

Les séances proposées sont susceptibles d'évoluer en fonction de plusieurs facteurs :

- Les retours de vacances,
- L'état de forme du groupe,
- La disponibilité des coaches, etc.

Mais elles constituent une **bonne base pour planifier votre entraînement.**

---

## Lexique des allures et abréviations

### Les allures d'endurance

1. **Marche rapide**  
À la limite entre la marche et la course, autour de **7 km/h**.
  2. **Footing facile**  
On peut parler sans effort, réciter un texte, changer de direction facilement.
  3. **Endurance fondamentale**  
Environ **65 % de VMA**. On peut dire une phrase, mais on est à la limite de l'essoufflement.
- 

### Les allures de résistance

4. **AS<sub>42</sub>** (Allure Semi pour marathon)  
Allure que l'on peut tenir sur un **marathon**. Essoufflement léger.  
Les changements de direction doivent être anticipés.
  5. **AS<sub>21</sub>**  
Allure de **semi-marathon**. Essoufflement modéré.
  6. **AS<sub>10</sub>**  
Allure de **10 km**. Essoufflement important.  
Changement de direction difficile.
- 

### Allures hautes intensités → Vo<sub>2</sub>max

7. **VMA** (Vitesse Maximale Aérobie)  
C'est la vitesse maximale à laquelle l'énergie produite pour la contraction musculaire ne provient plus du processus aérobie. Des allures pour travailler en Puissance !
  8. **105 à 130 % de VMA**  
Pour les **séries courtes et très courtes**, travail en **puissance** !
  9. **Vitesse maximale (Sprint)**  
Votre **vitesse de sprint** maximale !
- 

### Ressources supplémentaires

 Plus d'informations disponibles dans les "**fiches LJA**" sur **Kalisport**.

---

### Et aussi

- **Étirements au sol** : prévoir un **tapis**.
- **Renfo** : exercices de **renforcement musculaire**.
- **RAC** : **retour au calme**, généralement sous forme de marche rapide ou footing léger en fin de séance.

## Les prochains rendez-vous CLUB

### **Soirée des trophées sportifs**

05 septembre 2025 18h30

-----

### **Journée des associations**

06 septembre 2025

-----

### **5&10km GEM'AUBAGNE**

07 septembre 2025

### **Assemblée Générale du club**

Vendredi 26 septembre

-----

### **Sortie club**

Date à venir octobre 2025

### **Saison 2025-2026**

Période de préparation générale :

Construire sa foulée

Août/septembre/octobre

-----

Préparation spécifique 10km et

trail court

Novembre à janvier

-----

Construire sa vitesse / 10km,

course nature et Cross de

décembre à janvier

-----

Préparation Challenge club Route

et Challenge trail PACA

Fin janvier à début juillet

### **Les prochaines courses**

5&10km GEM'AUBAGNE

07/09/2025

-----

Ronde des vignes 02/11/25

Course Iles du Frioul 11/11/25

Trilogie de Lorient mi oct. 25

.....

-----

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)



## INSCRIPTION 2025-2026

Dès le 15 juillet, vous pouvez renouveler votre inscription

### ETAPE N° 1 Aller sur le site :

[https://webservicesffa.athle.fr/Siffa-Acteur2/AppMain\\_Login.aspx?ReturnUrl=%2fSiffa-Acteur2](https://webservicesffa.athle.fr/Siffa-Acteur2/AppMain_Login.aspx?ReturnUrl=%2fSiffa-Acteur2)

Avec votre n° de licence et votre mot de passe, allez dans la rubrique Licence, vérifiez vos informations, et validez toutes les rubriques, jusqu'à atteindre le parcours de prévention santé ; visionnage de 3 ou 4 vidéos notamment.

Une fois ceci fait ....

### ETAPE N° 2 Allez sur le site :

<https://lesjoggeursaubagnais.kalisport.com/>

Avec vos identifiants et mot de passe, connectez-vous, puis procédez à votre préinscription.

### ETAPE N° 3 Effectuez le virement bancaire de la somme due en fonction de votre choix :

Montant de mon règlement : 107 ou 148 € pour un renouvellement

127 ou 168 € pour une nouvelle inscription (y compris le maillot)

*Petit rappel sur le montant des licences :*

Licence	Running	Compétition
Part FFA	36,00 €	36,00 €
Part LIGUE	8,00 €	42,00 €
Part Comité 13	8,00 €	15,00 €
<b>TOTAL licence</b>	<b>52,00 €</b>	<b>93,00 €</b>
Adhésion LJA	55,00 €	
<b>TOTAL 2025-206</b>	<b>107,00 €</b>	<b>148,00 €</b>

### ETAPE N°3 Confirmation adhésion

Une fois le PPS effectué, et le virement reçu, le club prendra la licence que vous recevrez par mail dès le 1<sup>er</sup> septembre 2025





## Rejoignez le conseil d'administration et le comité d'organisation de course !

Le club, c'est avant tout une aventure collective. Si vous aimez courir avec nous, sachez que vous pouvez aussi contribuer à faire avancer le club... autrement !

Aujourd'hui, pour que notre belle dynamique continue, nous avons besoin de **renforts** au sein du **conseil d'administration** et du **comité d'organisation de notre course**.

Beaucoup de tâches sont à partager, à imaginer ensemble, à simplifier :

- Développement informatique (inscriptions, base adhérents...)
- Gestion des vêtements du club
- Mise à jour du site internet et de nos réseaux sociaux
- Rédaction de la présente News Letter
- Collecte et valorisation des résultats des coureurs
- Organisation des événements internes (soirées, sorties, pizzas...)
- Et bien sûr, **préparation de notre course**, avec tout ce que cela implique en amont et le jour J !

**Cela prend un peu de temps, avec en général une réunion par mois, le soir**, parfois un peu plus à l'approche de nos grands événements. Mais on y rit beaucoup, on échange, on décide ensemble et surtout, on fait avancer notre club avec fierté.

Toutes ces missions reposent aujourd'hui sur un petit noyau très impliqué, mais qui a besoin de **s'ouvrir à de nouvelles idées, de nouvelles énergies, de nouvelles compétences**.

Certaines tâches reposent sur une seule personne, et pour bien faire, **il faudra progressivement faire évoluer certaines responsabilités** pour faire vivre le club sur la durée, avec **du sang neuf et des bénévoles motivés**.

Si vous avez un peu de temps, des idées, de l'envie... ou simplement la curiosité d'en savoir plus, n'hésitez pas à venir en discuter avec nous. Le club a besoin de vous, même à petite dose !

Merci à toutes et tous pour votre engagement,

Rendez vous à l'assemblée générale,  
le 26 septembre 2025





## Vive le Champsaur !

Quel week-end sportif nous avons vécu du 04 au 06 juillet ! Tout y était : le beau temps, l'accueil chaleureux du centre, les paysages grandioses et, bien sûr, l'ambiance inimitable du LJA.

Tout a commencé vendredi après-midi par une petite partie de pétanque, histoire de se dégourdir les jambes et de lancer le week-end en douceur. Petit à petit, les membres du club sont arrivés, et c'est autour d'un bon repas que la bonne humeur a vraiment pris racine.

Les chambrées se sont organisées naturellement, chacun trouvant sa place... et surtout son lit !

Dès 4h00 du matin le samedi, Fabien s'élançait sur le redoutable trail de 81 km. Rodolphe l'a accompagné et ravitaillé en plusieurs points pendant que d'autres se préparaient pour le départ du 32 km depuis Les Borels. Tous les LJA présents étaient là pour les encourager, et nous en avons profité pour attendre Fabien au 50e km de son périple. Ce fut une décision sage de s'arrêter à ce stade, au vu de l'état de sa cheville – encore bien gonflée le lendemain.

Le reste de la troupe est arrivé dans la journée pour un pique-nique convivial et pour accueillir Robin, magnifique **second au scratch** du 32 km. Un grand bravo à lui pour cette performance remarquable !

Pendant que certains terminaient le 32 km, d'autres – engagés sur le 10 et le 20 km – entraient en phase de concentration, tentant tant bien que mal de se reposer avant leurs départs respectifs à 18h00 et 19h00.

La journée de samedi s'est ainsi écoulée au rythme des départs, des arrivées, des encouragements, et des moments de réconfort. À chaque course, un maximum de LJA était présent pour soutenir les coureurs. On se souviendra notamment de l'arrivée de Seb, accueilli en héros... avant que sa cheville ne double de volume, l'empêchant de marcher.

À 18h00, ce fut le départ du 10 km. Quelle joie de voir tant de maillots rouges et noirs au départ ! Chouchou, pour sa première participation, ne s'est pas laissé impressionner et a bouclé la course dans un temps plus qu'honorable.

À 19h00, le dernier départ – celui du 20 km – fut donné depuis la station de Saint-Michel-de-Chaillole. J'ai vécu cette course de l'intérieur, avec un peu d'appréhension : jamais je n'avais couru un trail aussi long ni avec autant de dénivelé. Finalement, ce fut un vrai plaisir de la vivre et de la terminer... même si, à l'arrivée, j'ai moi aussi dû faire un petit détour par les secours.

Vers 23h00, nous nous sommes enfin tous retrouvés autour d'une grande table pour partager nos émotions. Chaque LJA avait son aventure, son effort, sa fierté. Et il y avait de quoi ! Sébastien, Ana, Sébastien (encore un !), Laurent et Taya sont tous montés sur la **première marche du podium** dans leur catégorie. Bravo à eux !

Chacun a donné le meilleur de lui-même, comme toujours. Et les images de ces paysages magnifiques sont venues bercer notre sommeil bien mérité... pour certains, vers 1h00 du matin après une très longue journée.

Le dimanche matin, après un solide petit déjeuner – gargantuesque pour certains... n'est-ce pas Baptiste ? – une nouvelle partie de pétanque s'est organisée, 5 contre 5. Eric, cette fois, a remporté **deux parties sans en perdre une seule** ! Mais elles furent si longues qu'elles nous ont menés directement jusqu'à midi.

C'était l'heure idéale pour rejoindre la fromagerie de Laye, et partager une dernière fois un bon repas, ponctué de rires et d'échanges sincères – l'ingrédient parfait pour clore ce merveilleux week-end.

Que demander de plus ? Rien. Ce n'était que du bonheur. Et tout cela, c'est grâce à vous.

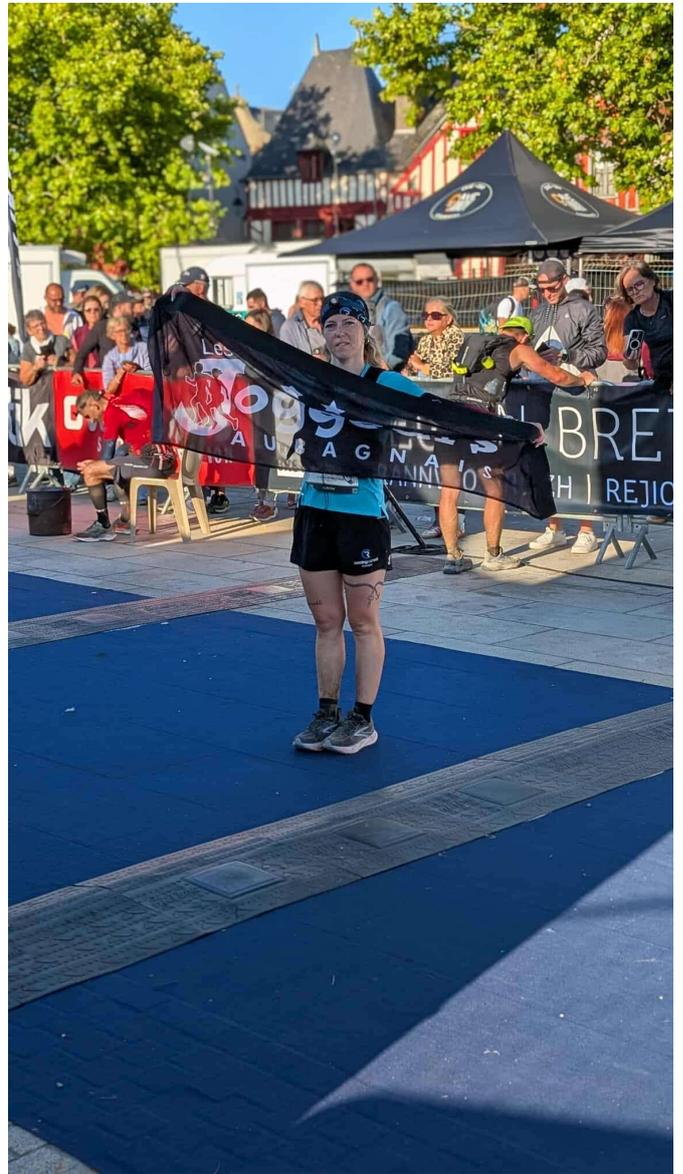
**Merci à chacun d'entre vous de faire vivre notre club.**



Les pizzas chez Sabine et Jean Michel







Ultra Marin Le réveil des ducs





CHAMPSAUR





## L'ULTRA MARIN par Ana

Faire le retour d'un ultra, ce n'est pas juste raconter une course. C'est essayer de poser des mots sur une expérience qui m'a emportée bien plus loin que je ne l'avais imaginé.

Avant chaque départ, on croit savoir. On a lu les profils, étudié chaque détail. Mais rien ne se passe jamais comme prévu. 23 heures, le départ est donné. Depuis une heure, une angoisse sourde me serre la poitrine. Je n'ai jamais couru la nuit. J'ai peur. Peur de tomber, de me blesser, de ne pas finir.

Cet ultra, je ne l'ai pas choisi au hasard. Bientôt un an que je me bats contre une maladie silencieuse, invisible. Elle est là, enracinée en moi, une adversaire insidieuse. Depuis un an, c'est une lutte étrange : Elle et moi, ennemies, alliées, à la fois.

Sur cette course, il n'y avait qu'une certitude, pour tenir jusqu'au lever du jour, il fallait qu'on fasse corps. Pas l'une contre l'autre, mais ensemble. Avancer sans jamais plier. Je prends le départ avec cette idée. Tenir. Toute la nuit. Je pars vite, peut-être trop vite, mais je me fais confiance. Le corps répond, l'esprit est clair. Je suis là, pleinement présente. À peine deux kilomètres, une silhouette rejoint mes pas. Dans cette nuit profonde, nos foulées se mêlent en silence. Il s'appelle Maxime Le Breton. Il deviendra mon compagnon de route.

On avance, on parle, on se découvre. Comme deux âmes perdues sous les étoiles, un blabla-run fragile qui fait oublier la nuit. Les kilomètres passent, le temps s'efface. Je vis chaque instant comme une sortie du dimanche, avec un inconnu devenu repère. Je découvre son histoire, ses joies, ses peurs, sa femme enceinte, le bébé qui ne dort pas, les travaux en attente.

Une vie que je ne connais pas, mais que je ressens profondément. C'est ça, aussi, la magie de l'ultra. On se dit tout, parce qu'on sait qu'on ne se reverra peut-être jamais. On partage l'essentiel, sans filtre, dans cette course au-delà de la douleur.

Puis, sur le parcours, mes piliers : Kévin, mon binôme, et Benjamin, mon ami fidèle. Leurs encouragements résonnent comme un écho d'espoir dans la nuit. Leurs voix me poussent à continuer, à ne pas lâcher. Les larmes me montent, si proches de perler, entre fatigue et émotion. Mais je serre les dents, je cours, portée par leur présence.

28e kilomètre. Premier ravitaillement.

Sous la lumière crue, je vois enfin le visage de Maxime. Celui qui, sans le savoir, a porté mes premiers pas dans cette nuit noire. Je remplis mes gourdes. Je mange deux quartiers d'orange, comme le coach Samuel me l'a conseillé, et je repars dans la nuit noire. Maxime reste au ravito. Il me lance un « T'inquiète pas, avance, je vais te rattraper. » Alors j'y vais. Je m'enfonce dans l'obscurité, entourée de deux ou trois personnes, deux ou trois frontales. Un silence. La ville est loin. La lumière aussi. Il ne reste que le noir complet. Seuls mon sac à dos, mes pensées... et moi.

Je traverse des marécages. J'avance dans cette obscurité totale. Je sais qu'il y a du monde devant. Du monde derrière. Mais cette marche est sourde, insidieuse. Et les doutes commencent à surgir. « Pourquoi je fais ça ? Pourquoi m'élancer dans une telle course ? Pourquoi me faire autant de mal ? » Mon mental vacille. Je suis dans le noir. Dedans comme dehors. Je ne sais plus ce qu'il y a autour de moi. Je perds pied. Petit à petit.

Alors j'appelle le coach. Il décroche. Il m'écoute pleurer. M'entendre raconter pourquoi je suis là. Pourquoi je tiens encore debout. Je cherche un sens à tout ça. Et je bascule. Le noir s'installe. Le vrai. Celui qui n'est pas seulement autour de moi, mais aussi en moi. Le doute. Celui qui ronge les jambes et la tête. Je ne suis pas fatiguée. Je suis épuisée. Épuisée mentalement.

37e kilomètre. Je n'ai pas l'impression d'avoir fait autant. Et pourtant, je viens de franchir la moitié de la course. Abandonner serait si simple. Se laisser ramener au point de départ. Fermer les yeux. Tout arrêter. Mais je ne peux pas. C'est plus fort que moi.

Arrive le 39e. Une descente, je lâche le téléphone, lâche le coach. Et je repars. Une lumière au loin. Des silhouettes. Des voix. Un souffle d'énergie me traverse. Je suis submergée. Il y a deux minutes, je pleurais. Maintenant, je cours. Et je me répète : « tout est possible ». Il fallait juste atteindre le 43e. Le ravito chaud. Celui où Kevin m'attendait. Mon binôme de toujours. Il avait tout prévu, tout préparé (un peu trop). J'avais cette obligation d'y arriver. Pour lui. Pour Benjamin aussi. Mes deux ravitailleurs de la nuit. Mes anges gardiens. Ils vivaient au rythme de ma course. De mes passages dans les villages. De mes silences. Et eux aussi, ils subissaient de plein fouet cette épreuve. Cette course... qui, à la base, devait être « la mienne ».

Impossible de manger au ravito. Impossible de suivre le programme. Alors je me contente d'un taboulé que je n'avais même pas envisagé, d'un peu d'eau, de remplir mes gourdes à nouveau. Je regarde mes compagnons de voyage, je lis la fatigue sur leurs visages, mais aussi ce sourire, cette joie d'être là. Finalement, on était fatigués, mais heureux d'être là. Et même si j'entendais, tout comme eux, ce fameux « Mais qu'est-ce que je fous là ? », on savait tous qu'on allait continuer. Qu'on allait replonger dans la nuit, prêts à tenir jusqu'au petit matin, à espérer voir le jour se lever. Et c'est ça, cette promesse, qui rend tout ça magique.

De nouveau, c'est le noir qui m'attend. Mais ce noir-là est différent, moins dur, moins solitaire. Quelques kilomètres plus loin, j'entends Maxime derrière moi. « Ana, Ana, je suis là, je t'ai retrouvée. » Ce moment reste gravé : fort, magique, dur aussi, parce que je savais que je ne finirais pas seule, mais que je ne pouvais plus me fâcher. On était deux, et quoi qu'il arrive, on s'est promis de finir cette course ensemble. Alors on s'est enfoncés dans la nuit, jusqu'aux premières lueurs du matin. Avec chacun nos amis, nos supporters, venus nous ravitailler, nous encourager, nous suivre au rythme de notre aventure.

On croise les copains, les concurrents — mais est-ce vraiment des concurrents ? Ou juste des fous, comme nous, lancés dans une aventure sans toujours savoir ce qui les attend au bout ? C'est ça qui m'a touchée, ce qui m'a émue. C'est pour ça qu'aujourd'hui encore, je manque de mots pour décrire ce que j'ai vécu, hormis cette émotion immense qui me remplit, ces larmes qui me viennent à chaque fois que j'y repense. Ces émotions fortes, ces moments que je voudrais revivre encore.



Le temps passe. On avance. C'est le petit matin. Un chant, des amis, le soleil qui se lève, la mer. Toute cette magie. Puis, le doute revient chez mon compagnon de route. Fatigué, souffrant, il a de plus en plus de mal à tenir la distance. Alors c'est à mon tour de le soutenir, de l'aider à franchir les 14 derniers kilomètres. Je pense que ça a été la plus grande épreuve de la course. Cette course, qui aurait dû être la mienne, est devenue « la nôtre ». Celle de deux personnes qui ne se connaissaient pas quelques heures avant, et qui n'avaient qu'un seul but : finir main dans la main, franchir cette ligne d'arrivée, dire ensemble : « Je l'ai fait, je suis finisseur ».

On y était, tous les deux. À s'encourager, se soutenir, marcher quand il le fallait, courir quand ça allait mieux. Je crois qu'inconsciemment, chacun a trouvé sa place, son rythme, au service de l'autre.

J'avais du mal à manger sur la fin. Il me rappelait de boire, de manger. Je lui rappelais d'avancer, que la douleur était normale, mais qu'on allait y arriver. Et c'est ça qui a fait la magie : lui, qui me rappelait de prendre soin de mon corps pour finir. Moi, qui lui rappelais que la douleur est éphémère. Cette course est à moi. Je l'ai voulue pour moi. Mais c'est une course qu'on a vécue à deux, parce qu'on était là, ensemble, soutenus. Je pense qu'on s'est parfois un peu détestés, d'avoir dû avancer l'un pour l'autre. Mais surtout, on s'est encouragés, soutenus.

Au petit matin, quand le port était en vue, quand il restait un dernier kilomètre, j'ai vu les larmes sur le visage de Maxime. Il savait que c'était fini, que la douleur était immense. Moi, je ne ressentais plus rien. Pas de larmes, pas d'émotions. Je n'étais pas vide. J'étais trop pleine d'émotions pour en laisser sortir. Aujourd'hui encore, j'ai du mal à exprimer tout ça. C'est trop plein.

Cette course est unique. Elle est à moi.

Et même si on l'a vécue à deux, avec du soutien, avec une préparation, elle est en moi.

Elle m'appartient.





## ELLES SONT QUINZE par Sabine – Texte d'Ana.

Quinze femmes, venues d'horizons différents, unies par une épreuve commune : la maladie.



Toutes ont affronté le chaos intérieur. Les traitements. Les doutes. Le regard sur soi. Les cicatrices, visibles ou invisibles. Mais surtout, elles ont choisi de rester debout, de ne pas se définir uniquement par ce qu'elles ont traversé. Et ensemble, elles ont rêvé plus grand.

Elles ont choisi de se dépasser, de se reconnecter à leurs corps meurtris, de reprendre possession de leur force. Alors, elles ont lancé un défi : gravir la Roche Faurio, 3730 mètres d'altitude, dans le parc national des Écrins. Un sommet de glace, mais surtout un sommet symbolique, comme un miroir de leur propre ascension intérieure. Trois jours de marche, de silence, de rires nerveux et d'encouragements à voix basse. Elles ont marché sur un glacier, encordées comme on se relie les unes aux autres dans la douleur. Elles ont chaussé leurs crampons comme on enfle une armure, et avancé malgré le vertige, malgré la fatigue, malgré la peur. Leur force n'était pas dans la vitesse, ni dans la performance. Elle était dans le courage d'y aller, de faire un pas de plus, ensemble. Et surtout, dans le choix de ne plus jamais

laisser la vie les traverser sans qu'elles y participent pleinement. Car cette aventure, ce n'est pas seulement la leur. Elle nous concerne toutes. Car aucune femme n'est à l'abri. Aucune vie n'est trop pleine, trop jeune, trop "en forme" pour qu'on mette sa santé de côté. Trop souvent, on minimise, on reporte. On se dit que "ce n'est rien", qu'on verra plus tard. Mais parfois, ce "rien" est le début de tout. C'est pourquoi ce sommet est aussi un appel. Un appel à la vigilance, à l'écoute de son corps, à la prévention. Faire un dépistage, ce n'est pas être dans la peur. C'est être dans la responsabilité, l'amour de soi, l'avenir. Ce sommet, elles l'ont gravi pour elles, mais aussi pour vous. Pour vous dire que oui, la maladie bouleverse tout. Mais qu'il y a une vie après. Et parfois même, une renaissance. À 3730 mètres, elles ont laissé leurs doutes. Leurs colères. Leurs "pourquoi moi ?" Elles ont levé les yeux vers le ciel, serré les mains de leurs sœurs de cordée, et se sont dit : "Je suis là. Je suis vivante. Je suis forte." À toutes celles et ceux qui hésitent à consulter... À celles qui sentent que "quelque chose cloche", mais qui remettent à demain... À celles qui veulent être fortes pour tout le monde sauf pour elles-mêmes... N'attendez pas. Écoutez-vous. Préservez-vous. Faites-vous dépister. Car parfois, s'aimer, c'est aussi passer un coup de fil pour prendre un rendez-vous. C'est oser dire "je ne vais pas bien". C'est choisir de vivre longtemps, et pleinement.

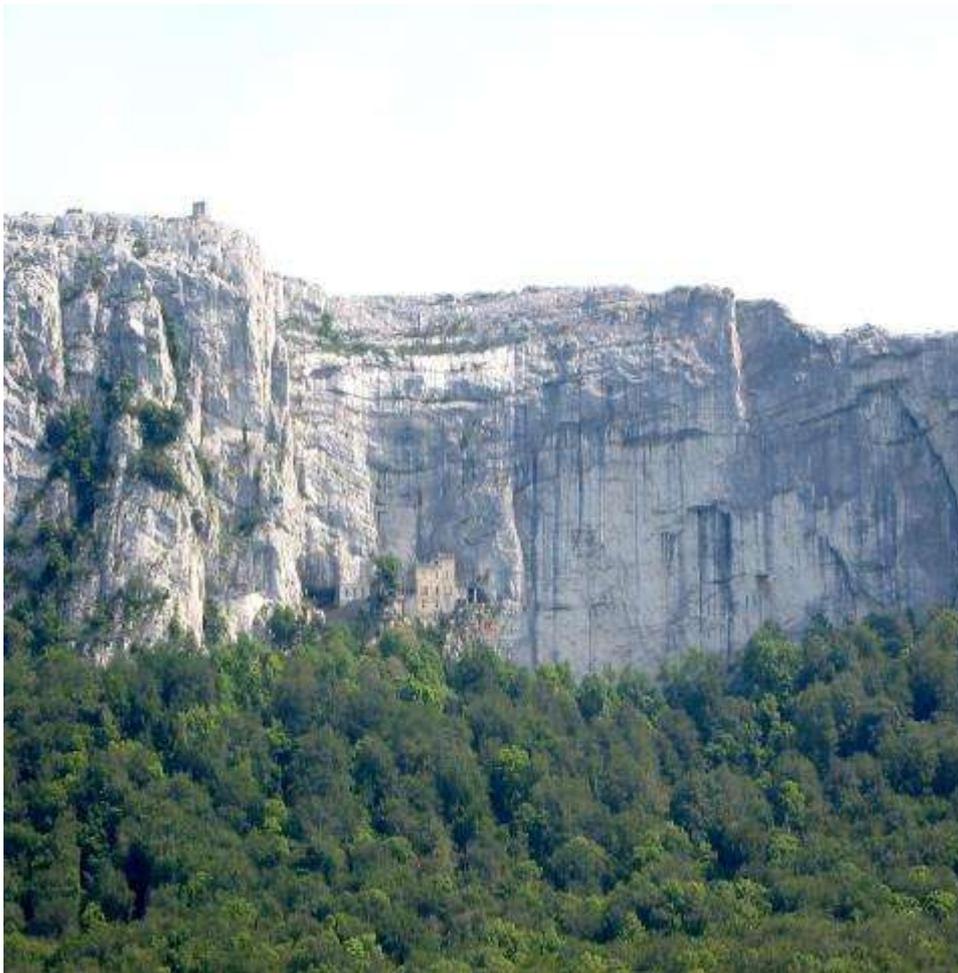
À vous les #15FemmesPourUnSommet, vous êtes des héroïnes du réel. Des modèles de courage, de résilience et de sororité. Et grâce à vous, ce sommet n'est pas qu'une fin. C'est un début pour tant d'autres.



## Résultats juin juillet 2025

La Montadine PLAN DE CUQUES	7 KM	200 M	24 mai 2025	147	BEAUFORT Patrice	84	0:47:31 2M6H
TRAIL DES ELEPHANTS	16,5 KM	530 M	24 mai 2025	223	GOUFFIER ANA	71	1:58:19 2M0F
Trail canton vert	13 KM	350 M	24 mai 2025	213	CAMOIN Sabine	14	1:19:39 4M3F
Trail du canton vert	13 KM	350 M	24 mai 2025	213	CERIZZA Eric	109	1:19:39 16M3H
Trail du canton vert	13 KM	350 M	24 mai 2025	213	GNOJCZAK Karine	183	1:36:26 7M3F
Trail du canton vert	7 KM	200 M	24 mai 2025	147	WOWK Jonathan	8	0:33:33 3M1H
Trail du canton vert	7 KM	200 M	24 mai 2025	147	MICHEL Melanie	16	0:35:34 1M0F
Trail du canton vert	7 KM	200 M	24 mai 2025	147	CAMOIN Jean Michel	32	0:50:46 4M3H
5km d'Embrun	5 KM	0 M	25 mai 2025	132	AREZZI Bruno	18	0:23:36 1M5H
FOULEE VENELLOISE	7,6 KM	125 M	25 mai 2025	146	PERROY KEVIN	4	0:27:22 1SEH
FOULEE VENELLOISE	7,6 KM	125 M	25 mai 2025	146	GOUFFIER ANA	14	0:34:29 3eme FEN
FOULEE VENELLOISE	15 KM	400 M	25 mai 2025	378	LACROIX Stéphane	211	1:38:40 21M3H
Trail du Bocage	13,9 KM	440 M	25 mai 2025	91	LEMELLE Sébastien	23	1:19:43 3M1H
Trail la Cannetoise	25 KM	900 M	29 mai 2025	125	GOUFFIER Ana	16	2:35:54 1M0F
Les trails de Nans	22 KM	800 M	01 juin 2025	135	GOUFFIER Ana	55	2:39:18 1M0F
Trail de Nans les pins	12 KM	306 M	01 juin 2025	226	BAUNEZ Franck	21	1:02:45 1M5H
Trail Hautes Provence	22 KM	800 M	01 juin 2025		NIKIEL Sébastien	232	3:11:17 9M3H
La foulée carnoulaise	15 KM	350 M	07 juin 2025	110	GOUFFIER Ana	33	1:23:08 1M0F
Course des embruns	11,2 KM		08 juin 2025	1226	GOUFFIER Ana	199	0:56:14 6M0F
Course des Embruns	11,2 KM		08 juin 2025	1049	MAGNAN Baptiste	42	0:46:59 12SEH
Bandol Var classique Clair de Lune	11,4 KM	270 M	14 juin 2025	991	DESROCHES Eva	135	1:09:30 2M2F
Bandol Var classique Clair de Lune	11,3 KM	270 M	14 juin 2025	991	VOLPE Virginie	158	1:13:36 5M2F
Bandol Var classique Clair de Lune	11,4 KM	270 M	14 juin 2025	991	RUSCONI Vincent	203	1:20:31 12M3H
Le Bol d'Air Barbenais	10 KM	134 M	14 juin 2025	474	BAUNEZ franck	56	0:47:49 2M5H
Le bol d'air Barbenais course de jour	10 KM	120 M	14 juin 2025	474	GOUFFIER Ana	76	0:49:40 2M0F
Le bol d'air Barbenais course de nuit	10 KM	102 M	14 juin 2025	141	GOUFFIER Ana	38	0:50:35 1M0F
Le Bol d'Air Barbenais nuit	10 KM	105 M	14 juin 2025	141	BAUNEZ franck	34	0:49:30 1M5H
Meyreuil	10 KM		15 juin 2025	198	TURCO Roger	156	1:04:29 7M6H
MARTIGUES-CARRO	13,5 KM	240 M	22 juin 2025	1130	GOUFFIER Ana	155	1:08:02 4M0F
MARTIGUES-CARRO	13,5 KM	240 M	22 juin 2025	1130	DUTERIEZ Cecile	259	1:13:40 9M0F
MARTIGUES-CARRO	13,5 KM	240 M	22 juin 2025	1130	SIANI Delphine	530	1:22:57 6M3F
MARTIGUES-CARRO	13,5 KM	240 M	22 juin 2025	1130	POLI Moktaria	652	1:27:12 1M8F
MARTIGUES-CARRO	13,5 KM	240 M	22 juin 2025	1130	DESROCHES Eva	698	1:28:44 21M2F
Ultra Marin Le réveil des ducs	72 KM	500 M	28 juin 2025	1170	GOUFFIER Ana	570	9:06:33 11M0F
SKM La course du soleil	5 KM		04 juil. 2025	338	AREZZI Bruno	63	0:24:50 3M5H
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	GOUFFIER Ana	57	1:05:08 1M0F
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	CERIZZA Eric	107	1:15:00 9M3H
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	VOLPE Virginie	124	1:17:09 2M2F
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	POLI Moktaria	140	1:18:42 1M8F
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	CHASTEL Agnès	175	1:23:51 2M5F
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	GNOJCZAK Karine	181	1:24:25 2M3F
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	CAMOIN Sabine	109	1:25:00 3 e M3F
Champsaur Trail de Frustelle	10 KM	350 M	05 juil. 2025	249	CAMOIN Jean.Michel	191	1:25:00 M3H
Champsaur Trail des balcons des champs d'C 20 KM	1000 M	1000 M	05 juil. 2025	95	PLENET Laurent	12	2:28:32 1M2H
Champsaur Trail des balcons des champs d'C 20 KM	1000 M	1000 M	05 juil. 2025	95	CHEVALIER Sébastien	14	2:29:06 1M1H
Champsaur Trail des balcons des champs d'C 20 KM	1010 M	1010 M	05 juil. 2025	95	MAGNAN Baptiste	15	2:29:25 10SEH
Champsaur Trail des balcons des champs d'C 20 KM	1000 M	1000 M	05 juil. 2025	95	CHASTEL Alain	35	2:58:09 3M5H
Champsaur Trail des balcons des champs d'C 20 KM	1000 M	1000 M	05 juil. 2025	95	GOUFFIER François	40	3:01:49 5M0H
Champsaur Trail des balcons des champs d'C 20 KM	1000 M	1000 M	05 juil. 2025	95	LE CHAPPELLIER Marion	63	3:20:05 4M0F
Champsaur Trail des balcons des champs d'C 20 KM	1000 M	1000 M	05 juil. 2025	95	NIKIEL Sébastien	94	4:09:27 3M3H
Champsaur Trail des venasques	32 KM	2000 M	05 juil. 2025	252	GAUDEZ Robin	2	3:43:24 2SEH
Champsaur Trail des venasques	32 KM	2000 M	05 juil. 2025	252	RAGUEB ALEXANDRE	20	4:32:01 13SEH
Champsaur Trail des venasques	32 KM	2000 M	05 juil. 2025	252	LEMELLE Sébastien	52	5:03:13 3M1H
Champsaur Trail des venasques	32 KM	2000 M	05 juil. 2025	252	FLORENTIN Michel	58	5:06:26 3M4H
Champsaur Trail des venasques	32 KM	2000 M	05 juil. 2025	252	WOWK Jonathan	100	5:31:10 10M1H
Champsaur Trail des venasques	32 KM	2000 M	05 juil. 2025	252	MICHEL Melanie	147	5:59:56 5M0F





**Cette saison 2024-2025  
nous étions 92 Joggeurs**

ABDOURAHMAN Sara	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 Laurer	MADI Camel
BRICARD Davy	MAGNAN Baptiste
BRICARD Edwige	MASUERO Jérémy
CALLOT-BENMENI Yc	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 Patricl	PERROY Kevin
DA HORTA José	PLENET Laurent
DAMORE Raphael	POLI Moktaria (taya)
DEFIX Danielle	RAGUEB Alexandre
DENIZOT Véronique	RANDRIANOMEHINJANAHAI
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 Berna	SIMONCINI Marjorie
FREMONT Nathalie	TURCO Roger
FREMONT Rodolphe	VAN DER MOEVEN Paul
GAUDEZ Robin	VAN DER VLOEDT Gertr
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  
somp tueux 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)

**Cette saison 2025-2026**  
A partir du 1<sup>er</sup> septembre 2025