NEWSLETTER
LES JOGGEURS AUBAGNAIS

depuis 1998 Les Joggeurs AUBAGNAIS

DECEMBRE 2026 | N51

LES JOGGEURS AUBAGNAIS

Décembre, le mois qui clot l'année

Le plaisir de courir ensemble est là



Le mot du Bureau

Les prochains évènements

Les LJA racontent

Les résultats





Photographie | Les Joggeurs Aubagnais

LE MOT DU BUREAU

Nous voici arrivés au dernier mois de l'année 2026
Déjà, la première partie de la saison s'est écoulée, et que de bons moments passés ensemble !
Les entraînements succèdent aux courses, les courses s'enchaînent, et les progrès de chacun se lisent sur les visages à l'arrivée, entre sourires, satisfaction et parfois une bonne dose de fatigue !
Les nouveaux adhérents ne sont pas en reste, bien au contraire ! Ils apportent avec eux un vent de fraîcheur, celui du renouveau et du rajeunissement de nos troupes, sans rien enlever à l'enthousiasme des plus anciens.
Et comment ne pas être fiers de voir les anciens se mêler aux nouveaux, partager non seulement les entraînements, mais aussi les week-ends de course, les déplacements, et quelques soirées bien arrosées... mais toujours avec modération, bien entendu !
C'est cet esprit qui nous anime et qui fait toute la particularité de notre club. Là où d'autres recherchent avant tout la performance, nous cultivons aussi la solidarité, l'entraide, le soutien et, surtout, le plaisir de nous retrouver.
Car au fond, peu importe le chrono ou la place à l'arrivée : ce qui compte, c'est le chemin parcouru ensemble, les encouragements échangés et les souvenirs que nous construisons au fil des saisons.

Joggeur un jour, Joggeur toujours

Les prochains évènements

Moments festifs

Descente nocturne à Gémenos - 17/12/2026

Soirée de fin d'année - Samedi 19 décembre 2026

Un moment important à partager tous ensemble

Un sondage va être lancé courant novembre pour savoir qui sera présent. Le principe est simple, on se retrouve dans un esprit convivial autour de quelques victuailles que chacun concocte… et c'est tout, on passe un bon moment à rigoler!



Galettes des rois- 22/01/2027

WEEK-END Saint Vincent Les Forts - du 04 et 06 juin 2027

Il va être demandé qui souhaite venir pour ce week-end de détente



Les prochains évènements

Prochains rendez vous de la saison

- 29/11/2026 Cross UAVH
- 05/12/2026 Trail nocturne Gemenos
- 17/12.2026 Descente nocturne à Gemenos
- — > 19/12/2026 - **Soirée de Noël**
- —- > 22/01/2027 - **Galette des rois**
- 31/01/2027 Trail Galinette
- 31/01/2027 Panoramique Carnoux
- 07/02/2027 Bel Air Salonnais
- 21/02/2027 10km et semi de cannes
- 21/03/2027 10km et semi de Hyères
- 04/04/2027 Semi de Cavaillon
- 09/05/2027 - MARATHON de la DROME - Semi -10km
- — > 05/06/2027 → 06/06/2027 **week- end St Vincent les Forts**
- 19/06/2027 - Trail Col du Noyer de 9 - 13 - 24 - 50 - 80 km (300 à 4900dn+)

Les prochains évènements

2027-2028

Deux courses sont d'ores et déjà envisagées :

- Octobre 2027 : Marseille-Cassis - inscription groupe possible
- Avril 2028 : Marathon de Milan

D'autres courses ont été évoquées et pourront être intégrées au programme :

- Challenge des Trails de Provence
- Trail de Pichauris
- Trail du Caturige
- Trail des Avens
- Trail de Haute Provence
- Sciacche trail 42 km dans les Cinque Terre en mars
- Les templiers
- Le trail des Maures

Et déjà 2028-2029

La saison 2028-2029 marquera les 30 ans des Joggeurs Aubagnais.
Le bureau réfléchit dès à présent à l'organisation d'un événement particulier pour célébrer cet anniversaire.

LES LJA Racontent

Le club dans La Provence
VOTRE CLUB, VOTRE HISTOIRE
La Provence a consacré un article aux Joggeurs Aubagnais, à leur histoire et à l'héritage de la Gem'Aubagne.

La Provence.

VOTRE CLUB, VOTRE HISTOIRE



Les licenciés peuvent venir s'entrainer à leur guise sur les créneaux proposés. / PHOTO PHILIPPE LAURENSON

La Gem'Aubagne en héritage pour les Joggeurs Aubagnais

ATHLÉTISME Esprit de famille, convivialité, santé… le club aubagnais renferme de solides bases pour transmettre le plaisir de courir. Ici, on travaille dur pour évoluer tout en conservant ses racines et avec la Gem'Aubagne en héritage.

Un des piliers majeurs du club, c'est le sport santé. C'est l'élément clé qui va nous permettre d'aller vers la performance." Ces quelques mots de Rodolphe Santacru, coach des Joggeurs Aubagnais, résument parfaitement la ligne directrice du club : les performances viennent en se concentrant sur ses objectifs personnels. Les 82 licenciés profitent d'un entrainement adapté à chacun, une méthode forgée depuis bientôt trente ans.

AUX ORIGINES

Créée en septembre 1998, l'association doit son existence à un groupe de 18 coureurs. Tous issus d'un autre club, ces sportifs se sont unis avec un projet clair : bâtir un club convivial, centré sur le plaisir, une pratique libre et la santé de chacun. Des éléments que l'on retrouve toujours aujourd'hui.

"*Courir, c'est naturel pour nous. Mais avec tous les outils qui nous permettent de nous économiser, on a perdu notre instinct. Il faut être vigilant et guidé pour ne pas faire n'importe quoi*", explique Rodolphe Santacru.

Quelques années après le départ de René Teisseire, président fondateur des Joggeurs Aubagnais, l'institution est revenue entre les mains de Thierry Maurin en 2019. Adhérent historique depuis 1999, il a pris l'initiative d'organiser la première course de 10 kilomètres sur du plat dans cette zone : la Gem'Aubagne. Malheureusement, Thierry Maurin est décédé en août 2024 et il n'a jamais pu voir l'aboutissement du projet qui lui tenait tant à cœur. Alain Chastel, président des Joggeurs Aubagnais et ami de Thierry Maurin se souvient : "*C'était quelqu'un d'entier. Il n'avait pas de faux-semblants et il avait de l'ambition pour le club. C'était son travail, sa vie et sa famille.*"

Le 7 septembre 2025 a marqué le lancement de la première édition de la Gem'Aubagne. Avec 600 coureurs en 2025 et près de 900 cette année, ce projet est l'une des plus grandes réussites du club. "*Cette course nous a permis de relever les défis que l'on s'était imposés. L'association aurait pu s'écrouler après le drame, mais plutôt que de nous annihiler, ça nous a donné la force de continuer*", déclare Rodolphe Santacru.

AUJOURD'HUI

Chaque semaine, six séances d'entrainement sont organisées par les entraineurs, mais chacun est libre de venir selon ses disponibilités et ses envies. "*Le but du jeu, c'est de faire en sorte que les gens se sentent bien et prennent du plaisir à courir. Il n'y a pas de meilleur coach que soi-même parce que celui qui prend les bonnes décisions, c'est le coureur lui-même*", explique l'entraineur aubagnais.

Composée entièrement de bénévoles, l'association se base sur des valeurs simples : la convivialité et l'esprit de famille. Pour la Gem'Aubagne, le club est en partenariat avec la Team Mathilde, une association qui soutient une enfant atteinte du syndrome de Leigh, et une partie des bénéfices lui est reversée. "*Mathilde était une élève de Christelle Maurin, la femme de Thierry. Christelle l'a vu grandir et elle tenait à lui apporter tout son soutien. Quand le club a fait son choix, c'était aussi pour elle*", précise Alain Chastel.

ET DEMAIN ?

Réussir à maintenir le club, continuer de faire perdurer sa flamme, son âme et sa convivialité, voici l'objectif d'Alain Chastel sur les prochaines années. "*On est un club modeste, donc survivre c'est déjà bien. Malgré tout, notre objectif est de reconduire la Gem'Aubagne chaque année*", envisage le président.

Voilà 28 ans que les Joggeurs Aubagnais existent, que ses bénévoles conseillent les nouveaux, accompagnent les adhérents et transmettent l'amour de la course. Les valeurs de l'association n'ont jamais changé et ne changeront jamais, elles sont son âme. "*En 2028, le club aura 30 ans et on compte se fixer un nouveau défi. J'aimerais que, dans 10 ans, l'association des Joggeurs Aubagnais soit encore ce qu'elle est aujourd'hui. Je veux que tout le monde ait toujours envie de venir et de participer à la vie du club*", imagine Alain Chastel.

Mathis COURDOUAN

Notez-le
Siège du club
13 Avenue Joseph Fallen, Immeuble "Le Gaboulet", Aubagne
Où s'entrainent-ils ?
Stade De Lattre, Aubagne
Contacts
06 32 87 52 50
06 06 63 18 67
lesjoggeursaubagnais@laposte.net

La Provence des Sports

Si vous voulez entrer dans "La Provence des clubs"... *Écrivez à Club@laprovence.com*

LES LJA Racontent

Nice–Cannes : une aventure père-fille

LE RÉCIT DE FRANCK

J'ai couru avec ma fille ce week-end le marathon Nice-Cannes en duo. C'était un vrai challenge pour elle, et j'avais accepté de l'aider à faire son premier semi-marathon. Elle n'a pas pu s'entraîner de façon régulière ces dernières semaines, mais nous sommes partis sur Nice samedi pour récupérer nos dossards. Dimanche matin, départ pour Nice depuis Cagnes pour me déposer sur la ligne, tandis qu'elle est partie à Antibes pour m'attendre au 21e kilomètre. Malgré les 25 000 concurrents présents place Masséna, je trouve facilement Gert, Mendouh et son ami. On fait la photo, bien sûr, puis Gert est parti rejoindre son sas et nous le nôtre. Le départ a été donné à 8 h 15 au lieu de 8 h 25, ce qui nous a un peu surpris. Je cours d'abord avec Mendouh sur une allure de 4'40, puis au bout de 5 km je le laisse partir : il me reste encore beaucoup de kilomètres à parcourir. Je passe le 10e km en 47 minutes. Au 17e km, je m'arrête pour essayer de joindre ma fille afin de savoir si elle est bien arrivée au sas du relais, mais il n'y a pas de réseau. Je réessaye au 19e km, idem. J'arrive finalement au point relais en 1 h 43 pour le semi. Je retrouve ma fille et lui transmets le dossard relais. Nous repartons alors tous les deux en espérant que personne ne m'arrête, car je devais normalement m'arrêter là. Les 10 premiers kilomètres se passent bien, puis ma fille commence à galérer un peu à cause du manque d'entraînement. Mais avec de la volonté et mes encouragements, on arrive enfin sur Cannes ! Le chrono n'était pas important pour elle, le principal était de boucler ce semi. Je suis très fier d'elle. Mais avant qu'elle ne se lance dans une autre course, il va falloir qu'elle digère celle-ci !



LES LJA Racontent

Veni Vici : 87 km de détermination

LE RÉCIT DE Seb. L



VENI VICI – 87 KM, 2 450 M D+... MAIS QUELLE IDÉE ! Il paraît que courir, c'est bon pour la santé... Alors j'ai décidé de courir 87 km avec 2 450 m de dénivelé positif, histoire de pimenter un peu la balade ! Sur le papier, c'était un beau challenge et quand je vois notre je me dis que finalement ça conserve Dans la réalité, c'était surtout une sacrée folie ! Au départ, tout va bien, les jambes sont fraîches, j'ai le moral et je sentais bien la semaine de repos pour garder de la fraîcheur. Un départ prudent, c'était quand même l'inconnu pour moi et j'étais un peu impressionné quand même par les gars et les filles autour qui avoir l'air sereinset affûtés Les kilomètres commencent à défiler... Je suis la stratégie de Fab : objectif ravito après ravito donc environ 15 km par 15 km... Au 30e, mon quadriceps gauche décide de faire grève. Au 50e, le droit se dit qu'il va rejoindre le mouvement ! Je panique pas et j'avance... Hors de question d'abandonner ! Le mental prend clairement le relais. Et je me répète des phrases : « Tu vas au bout ! », « c'est dans la tête », « tu dois aller chercher la casquette que tu as promis à Virginie » ou « vas-y tu peux rattraper Robin et Fab » (celle-là je ne suis pas certain) Les montées piquent mais j'avance bien et c'est là que je fais la différence Surtout ce sont les descentes qui font très très très très mal Les kilomètres semblent parfois interminables. Mais bizarrement, je prends toujours du plaisir malgré un creux entre le 40e et le 60e km. Arrivent les 20 derniers kilomètres. Là, c'est surtout un combat avec soi-même car 100 m deviennent des 1 km Je serre les dents, je garde mon rythme et je continue d'avancer. Et la à 4 km de l'arrivée je vois Jo qui fait frein à main devant la police et Mel qui crie et me booste à fond et comme par magie je retrouve des jambes et je donne tout ce qu'il me reste, vraiment tout, ce qui me permet de doubler une vingtaine de traileurs ! Puis arrive cette fameuse ligne d'arrivée... J'avoue elle fait du bien Retrouver ma chérie, Fab, Cyndie, Mel et Jo ça fait un bien énorme Épuisé mais tellement heureux et fier ! Parce qu'au-delà du physique, c'est surtout le mental qui m'a porté du 40e au 60e et durant les 3 h dans la nuit noire à la frontale. Une aventure complètement folle, mais un défi relevé jusqu'au bout ! Je n'ai qu'une envie c'est de recommencer d'autant que les jambes vont bien aujourd'hui, incroyable En tout cas j'ai énormément appris sur moi-même durant les 12 h 54 de cette course et ce fut encore un superbe week-end LJA BRAVO ET MERCI à toutes et tous.

LES LJA Racontent

Veni Vici : 87 km d'émotion

LE RÉCIT DE Robin



Voilà un parcours qui s'annonçait être joueur et qui me correspondait.
Je suis donc très enthousiaste et fais en sorte de me tenir au plan de coach Roro au mieux.
J'ai décidé de faire un affûtage légèrement plus long pour arriver vraiment frais le jour J.
Ce week-end était un peu spécial pour moi car il fallait une assistance.
Et qui de mieux que ma mère et mon beau-père qui commencent à bien me connaître grâce au Mercantour.
Ils étaient donc là, mais pas que. Comme certains l'ont vu, j'étais avec un ami de lycée. Il s'appelle Fabien. Il est passionné d'images et de vidéos.
Il m'a proposé il y a deux mois de ça de me suivre sur mes courses et d'en faire quelque chose. J'ai accepté, c'est pourquoi vous allez certainement être amenés à le croiser de temps à autres.
C'est un coureur aussi ! Il a fait son premier 5km cette année à Aix en Foulées YOUUHHOUU !!
Nous arrivons sur les lieux du départ avec les deux Fabiens, Seb Lemelle et moi. Nous retrouvons aussi ma mère et mon beau-père.
Le monde est là, il fait frais et surtout, il fait beau. Trop bien ! On trouve un spot magnifique pour faire notre mobilité, mais pas plus.
Coach Roro nous avait bien dit de ne pas courir avant. C'est chose faite.
On se place dans le SAS de départ avec Fabien. J'avance. Je suis en deuxième ligne.
Je souffle. Les musiques retentissent dans la place d'Uzès. Les cloches s'agittent et le speaker nous donne le décompte.
5, 4, 3, 2, 1, PAAANNNNN !!
C'est parti pour rejoindre Nîmes... à pied.
Je me place pour ne pas avoir de problème dans le village et je me retrouve rapidement dans le top 10. Puis top 5.
Aujourd'hui j'avais une consigne. Il faut partir fort ! Voir où ça lâche. Est-ce que je m'en remets. Combien de temps il me faudra pour m'en remettre, si je m'en remets.
Et si je m'en remets de quelle manière.
J'étais donc 5 ou 6e au 2e km mais je me rends très vite compte que je m'ennuie. Alors je décide de jouer comme prévu.
J'accelère et je prends un rythme qui, je sais, ne sera pas tenable 87km. Je me retrouve 2e ex aequo avec Kevin Vermeulen. Le pro de la course... sponsorisé etc...
Je prends conscience que je ne suis pas forcément où je devrais être. On fait 7km ensemble, on discute.
Au bout d'un moment je lui dis que je vais faire mon rythme car les montées étaient trop rapides pour moi.
J'arrive donc bien trop vite au 1er ravito en 3e position, une minute derrière le duo de tête. Tout se passe bien au ravito. Ce fut express. Ma route continue.
Je me fais rattraper par un gars qui est intenable. Il parle à tout le monde sur les bords des chemins. Il rigole, il discute. On discute beaucoup, il est adorable mais trop rapide pour moi.
Je suis donc 4e. Le deuxième ravito arrive. 27e km RAS. Je repars en me disant : "tiens, je crois que je vais devoir changer de rythme sinon je n'arriverai jamais à Nîmes".
Mais il fallait jouer alors je continue. 35e km la machine surchauffe. "Robin si tu ne te calmes pas de suite, TU NE FINIRAS PAS LA COURSE".

LES LJA Racontent

Je me calme. J'essaie de trouver un rythme où je récupère mais qui me permette d'avancer quand même. Dur... Je passe le ravito du 42e et ça ne va pas trop du coup.
En repartant je passe 5e, 6e, 7e même 8e... Décidément ce nouveau rythme est bien lent et il y a de la densité surtout ! Pas de panique.
On est là pour se chercher, se comprendre, alors continuons et apprenons.
Je reste toujours en visu du 7e, puis reviens dessus petit à petit. Je me mets dans ses baskets et ne le lâche pas pendant bien 6km.
Avant le ravito je le passe et je sens que la tendance s'inverse gentiment. Ça revient ! Ravito km54, je repars bien dans la tête. Les jambes reviennent et le moral avec.
Je relance. Je vais passer 20km seul à doubler des gens du 52, en essayant d'appuyer partout où je peux. Les jambes répondent, c'est agréable.
Même si j'ai les ischios déchirés depuis le km 40. Arrivé au ravito du km74 mon pote Fabien me dit, il est juste devant, tu le rattrapes.
Effectivement, je le vois, mais pas de panique. Je m'arrete au ravito et le laisse partir. Un km après le ravito, l'inévitable arrive. Je lui reviens dessus.
Je ne lui laisse pas l'opportunité de croire qu'il va pouvoir faire la fin de course avec moi. Je me satellise en haut de la montée. Je ne reverrai plus ce monsieur.
Un km plus loin, je vois une foulée que je reconnais. C'était le fameux Kevin Vermeulen ! Mon dieu, je suis en train de le rattraper.
Je lui reviens dessus. On discute 20 secs. Mais rebelotte, je pars à bloc dans une montée pour lui couper toute envie de jouer avec moi.
La course était assez longue et je n'avais pas envie de me battre à l'arrivée. J'avais envie de profiter.
C'est chose faite ! J'arrive dans les rues de Nîmes après avoir doublé Cécile, Sabine et Mel et leurs tonnes d'encouragements ! Je vois Cyril et Emma et ça me donne des ailes !
J'entends Aurélie qui me crie dessus "300 mètres Robin, c'est génial !!!" Je double Jo juste avant la dernière montée. Je donne tout ce qu'il me reste. Je savoure. C'est fait !
Je passe cette ligne d'arrivée. Un cri du plus profond de mes tripes sort. Je suis satisfait de ce que j'ai fait. Je vois ma famille, mon pote et tous les Joggeurs. Quel bonheur !
Un peu plus loin, je me rends compte que j'avais arrêté ma montre à l'arrivée mais que je n'avais pas regardé le chrono depuis le km70.
7h36 et 16 secondes. Une grande émotion s'empare de moi. Je fonds en larmes. Enfin ! Enfin un chrono qui me parle et dont je suis satisfait. C'est la première fois que je le ressens, et c'est puissant.
Je vais garder des souvenirs magiques de cette course. Ce fut incroyablement intense.
Merci à coach Roro et à tous les Joggeurs pour vos encouragements et votre soutien.
Merci à mes ravitailleurs qui ont été, encore une fois, plus que parfaits. A mes Fabs pour les personnes qu'ils sont.
Aurélie pour le logement et le soutien.
Vous êtes tous géniaux ! Je vous aime.

LES LJA Racontent

La Ronde des Vignes

LE RÉCIT DE PATRICE



Il me prend l'envie de vous raconter ma RONDE DES VIGNES. J'éprouve toujours beaucoup de plaisir à accrocher des dossards à mes maillots depuis 1972 , 54 ans d'expérience alors aucune appréhension ni phobie si ce n'est que l'excitation et le besoin de me dire " ouah , je cours toujours , trop content". J'avais dit à PATOU (ma femme) allez j'espère moins de 2 h surtout ne pas regarder sur mon carnet mon dernier chrono de 2022 !!! Pris dans l'ambiance d'encourager nos brillant(e)s LJA sur le 5 km , je me retrouve sur la ligne de départ avec pour seul échauffement 100 m à trottiner. Pas terrible !! Vraiment pas idéal mais on ne peut pas penser aux autres et à soi-même. Je ne vois aucun LJA dans le box de départ excepté BERNARD tant pis , pas de photo de groupe non plus , ce sera pour une autre fois. 9 h 30 on part tranquillement, inertie de masse , tiens un qui refait déjà son lacet , beaucoup discutent comme si ils se promenaient, moi concentré sur ma respiration , au 1er carrefour , surprise , on ne tourne pas à gauche ? ??
Bon , le sens a dû être inversé au fil des éditions. Bitume , encore du bitume , moi qui ai chaussé mes trails SALOMON !! On attaque même plusieurs descentes alors qu'aucune montée sérieuse ne s'est encore présentée. Décidément ce parcours a bien changé. Miracle des compétitions , ma douleur tenace depuis 3 ans au genou gauche m'a abandonné, point positif. 1er ravitaillement, sûrement vins et fromages , non ce n'est pas pour moi ! Je choisis le suivant avec 1/4 de verre d'eau et ma poudre magique (stick de sucre). Je me sens bien , je ne regarde ma montre que pour suivre le kilométrage, zéro pression sur le chrono , juste prendre du plaisir. Tiens une montée dans les vignes , trop courte mais très agréable. Les kilomètres défilent , je suis vraiment bien , je double en montées et je suis bien vite rattrapé en descentes. Surtout ne pas me blesser , bien poser les pieds , éviter les trous . Je pense à tous ces entraînements faits en solo ou avec vous au stade et à ST PONS. Aux petits pas de RORO en côtes, mais RORO je fais des petits pas tout le temps même sur le plat !!! Au 10 ème, après absorption de mon 2e stick de sucre , je me sens pousser des ailes (c'est ce que je crois) entouré par 5 ou 6 jeunes femmes , bon rythme, bonne sensation mais au bout de 400 m , je les laisse partir oh oh PATRICE il reste encore 4 petits kilomètres. Ah une très courte côte où je décide de marcher , la seule , à peine 20" , je récupère, les pisteurs nous disent " c'est fini , plus que des descentes !!!" je connais la musique il y aura encore une côte vite avalée. Et voilà on descend et là , je n'aime pas du tout , mon genou gauche se rappelle à mes bons souvenirs, aie aie aie. Pas grave on serre les dents , l'arrivée dans ROQUEFORT se profile et là excellente surprise , MENDOUH est là pour me flatter " quelle belle foulée " pour m'encourager " même pas fatigué " et m'aider sur 150 m , tellement motivant que j'essaie d'accélérer puis VIRGINIE et SOPHIE puis d'autres encore m'encouragent. Et voilà ligne franchie, très content avec mes 1 h 36' 57" 999/ 1220 L'entraînement paie me dis je et , de retour à la maison, je consulte enfin mon carnet pour me rendre compte que j'ai perdu 21 ' oui 21 minutes en 4 ans. Tant pis je chasse rapidement ce cruel constat et je me dis que le principal est de participer encore et toujours et de prendre du plaisir à courir des épreuves aussi importantes à mes yeux depuis si longtemps. Merci à vous LJA.

LES LJA Racontent

La Ronde des Vignes

LE RÉCIT DE SARAH



La Ronde des Vignes. Lorsque je m'inscris à cette course, j'ai encore en tête ma souffrance de 2025. Première Ronde des Vignes, première course après plus d'une année sans courir, et bien sûr, je choisis un terrain qui n'est (toujours) pas mon point fort ! Donc l'objectif est clair : faire mieux que l'année dernière et passer sous la barre des 1 h 30. Mon entraînement MK6 dans les jambes, ça devrait le faire... Mais surtout, je ne suis pas du tout stressée ! Sur place, je retrouve les copains, avec toujours autant de sourires. Seb Nikiel annonce qu'il vise 1 h 24. Je lui dis que si c'est vraiment son objectif, je vais essayer de le suivre ! Mais connaissant le personnage et sachant qu'il est sur son terrain de jeu, je me doute bien qu'il fera mieux que ça... Nous voilà tous ensemble au départ, et évidemment, le dernier pipi arrive (petite pensée pour Delphine). Et là, je me dis que je ne vais pas tenir. Je m'éclipse et, à mon retour, impossible de retrouver le groupe. Résultat : me voilà seule sur la ligne de départ ! Le départ est donné. Je commence à avancer et je croise peu à peu quelques copains qui étaient partis quelques mètres devant moi. Je pars plutôt tranquillement. Beaucoup de portions sur route en début de course et je réalise à quel point le choix des chaussures est important selon le terrain. Au bout de 10 minutes, mes mollets commencent à me faire mal...
Je pense même m'arrêter pour les étirer car, dès la première petite montée dans les vignes, ça tire ! Je prends sur moi et je continue, en sachant que généralement, la douleur finit par s'estomper après quelques kilomètres. Et effectivement, petit à petit, ça passe. Les premières descentes me font du bien, probablement grâce au changement de foulée. Je commence à trouver mon rythme, à chercher l'allure dans laquelle je me sens bien, même si les relances sont nombreuses. Je repense aux conseils de Fabien : ne pas laisser les jambes partir trop vite après une montée pour ne pas trop les traumatiser. Petits pas et fréquence dans les montées, comme nous l'a appris coach Roro... Et comme je suis plutôt à l'aise dans les descentes et que mes mollets ne me font plus souffrir, j'en profite pour donner tout ce que je peux ! Je regarde très peu ma montre, juste de temps en temps pour vérifier le temps écoulé et les kilomètres parcourus. Au 8e kilomètre, je décide de prendre un gel. Je commence à sentir un petit coup de fatigue. Il faut dire que nous sommes à peine une semaine après Marseille-Cassis, avec en prime une belle randonnée de 10 km la veille. Autant dire que les jambes sont déjà bien chargées ! Le gel fait son petit effet et je repars. Les montées me semblent de moins en moins difficiles, les descentes passent toujours aussi bien et surtout, je ne me suis jamais arrêtée de courir... Et ça, c'est un exploit ! Je regarde ma montre et je commence à me dire que le sub 1 h 30 est jouable ! De retour sur le bitume, j'essaie de retrouver une bonne allure. Pas évident avec des chaussures de trail sur le goudron... La sensation de fluidité n'est vraiment pas la même ! Je suis à 500 m de l'arrivée. Au loin, je distingue Mendouh, téléphone dégainé, prêt à immortaliser l'arrivée. J'entends ses encouragements et ça motive ! Il se rapproche et m'annonce qu'il va terminer la course avec moi. C'était sans compter sur son trop-plein d'énergie ! Monsieur n'avait fait que 5 km en 40 min... Autant dire qu'il en avait encore sacrément sous le pied ! Je me laisse embarquer dans sa cadence, plutôt soutenue. Je sens que les jambes ont encore de l'énergie, mais que le souffle commence à manquer. Je sors clairement de ma zone de confort et je donne tout jusqu'au bout.

LES LJA Racontent

Je ne regarde plus ma montre. Je ne sais absolument pas à quelle vitesse je suis en train de courir. J'ai l'impression que je vais mourir ! Mendouh et les copains m'encouragent. Je me dis que je dois aller au bout, mais c'est dur... Je suffoque presque ! Mendouh me lance : « Allez, c'est comme un accouchement ! » Mais je n'ai même pas la force de lui répondre que "j'ai eu deux césariennes bor***el !!!" Je franchis la ligne d'arrivée, j'appuie sur STOP et là... 1 h 18'44 ! Temps officiel : 1 h 18'59 ! Autant dire que je suis hyper contente ! Non seulement l'objectif des 1 h 30 est largement atteint, mais je ne m'attendais absolument pas à un tel chrono. Un immense merci à Mendouh pour m'avoir tirée sur les derniers mètres et poussée à aller chercher ces précieuses secondes. Une très belle matinée, de belles sensations et un chrono qui fait vraiment plaisir ! À J+1 : une gêne sous le pied droit depuis la séance de jeudi dernier, qui ne m'a pas trop dérangée pendant la course, mais qui reste douloureuse lorsque j'appuie. Et une ampoule au pied gauche, exactement là où j'avais l'impression d'avoir un caillou... Sinon, tout va bien pour une meuf de 50 ans ! Encore merci à tous !

Marseille–Cassis : le plaisir de progresser

LE RÉCIT DE MENDOUH



C'est tout simplement ma course fétiche depuis une vingtaine d'années, un repère et un rdv immuable avec mon ami d'enfance, où le plaisir est toujours plus grand, notamment depuis que je le partage aussi avec LJA (Eva pour la 2e année consécutive, Sarah pour son objectif "50", et celles et ceux que j'ai pu croiser). Pour l'édition 2026, MK6 est tombée 2 semaines avant le marathon Nice-Cannes, parfaite dans la préparation. Je n'avais pas d'objectif particulier, si ce n'est prendre du plaisir, y aller à la sensation et pourquoi pas faire mieux que l'an passé (1 h 43). Pour cette édition, j'ai obtenu un SAS 1 h 30 grâce à mon sub1 h 35 au semi de Cannes en début d'année, et je dois avouer que ça change la vie après avoir connu l'an passé les fameuses vagues grand public. L'ambiance est toujours excellente et la météo est au rdv. Je n'ai pas bcp de temps pour m'échauffer (footing 800 m + mobilité), je me positionne dans le SAS avec Élodie et son amie et le départ est donné à 9 h pétantes. Elles partent assez fort et je me positionne 80 m derrière, pas envie de reproduire l'erreur de me griller d'entrée et d'être emporté par l'euphorie du départ, d'autant plus que je connais le parcours par coeur. Les foulées s'enchaînent et leurs échos sur le bitume me mettent peu à peu dans la course, il faudra 3 km pour que mon cardio se stabilise après être monté bien haut, et je rentre enfin dans ma bulle. Je rattrape Élodie, avec qui j'ai le plaisir de partager 1 km, et j'accélère légèrement à l'approche de la fameuse Gineste, prêt à en découdre grâce aux sacro-saints "petits pas". Je me sens bien, et j'ai envie de partager ça donc je dégaine le téléphone le temps d'une courte vidéo dédicace, avant de me remettre en mode métronome. Tout se passe bien, cardio stable, jambes OK, je connais le parcours et ça aide vraiment. Je me retrouve assez rapidement au Col, où je me fais arroser le visage d'eau par les ravitailleurs, je prends 2 dattes et une gorgée d'eau et me voilà en train de dérouler avec une facilité qui me surprend. J'arrive donc tout naturellement assez vite au km 15, c'est le début de la belle descente où on "casse de la fibre". Je regarde ma montre et je sais d'emblée que je vais exploser mon RP si tout se passe bien jusqu'à la fin. J'essaie d'accélérer en étant

LES LJA Racontent

relâché, mais à mon grand désarroi, je me rends compte que mes talons se baladent dans la chaussure... Aïe, erreur de débutant, je me rappelle soudain que je n'avais pas bien serré les lacets avant le départ et que j'avais enfilé les chaussures comme on met des pantoufles Tant pis, je décide de ne pas m'arrêter et je descends en me concentrant et me retenant....C'était frustrant mais peut-être pas plus mal car j'ai pu finir en force sur les fameux km 18 et 19 qui sont sacrément exigeants. C'est le seul moment de la course où j'ai senti que ça commençait à être dur, je finis en sprint en découvrant que je fais 12 min de mieux que l'an passé...Quelle surprise et quel bonheur ! Je me sens fort et frais à l'arrivée, et je me dis que, finalement, la légende est bien vraie ... : "l'entraînement et la patience finissent toujours par payer !" Je suis très vite rejoint par Élodie qui arrive toute fraîche avec le sourire, puis par mon ami d'enfance qui fait aussi un RP malgré des orteils en sang (ongles coupés 3 jours avant). On croise ensuite Vincent F. qui attendait et donnait l'impression d'être à l'échauffement tant il avait bonne mine et j'apprends son chrono stratosphérique, wahou, impressionnant !!! Je retrouve mes esprits et je consulte vite le live sur le site pour voir où en sont les copines, je vois que le passage de Sarah au km 15 laisse penser qu'elle va atteindre son objectif. Entre-temps, Emma arrive aussi avec le sourire, on prend des photos, puis j'actualise la page web et je vois que Sarah a rempli son objectif haut la main ! Quel plaisir de la voir sur son nuage à l'arrivée . On discute au soleil, c'était très agréable, jusqu'à ce qu'Eva nous rejoigne, pleine d'émotions. Nous partageons tous les 3 nos récits respectifs en allant récupérer nos affaires et montons dans le bus pour retourner à nos quotidiens, des souvenirs plein la tête. À J+1/+2/, peu de courbatures, jambes légèrement lourdes mais sans plus. Je me suis senti fort du début à l'arrivée et c'est une grande source de satisfaction, avec celle, incommensurable bien entendu, d'avoir partager cela avec les LJA et mon Ami d'enfance. Merci au club, aux coachs, aux copains/copines, car c'est grâce à ces moments que nous partageons tous ensemble à l'entraînement et en dehors, que nous créons de merveilleux souvenirs de sport et de partage. Prochaine étape, marathon Nice-Cannes dans 10 jours, avec mon Belge préféré et Olivier mon Ami d'enfance bises



LES LJA Racontent

La VENIVICI - 52km

LE RÉCIT D'Aurélie



Le 18 mai je rejoins le club Les Joggeurs Aubagnais et je découvre qu'un des prochains défis du club est le trail de la Veni Vici. C'est parti, je m'inscris sur le 52km. Les entrainements et les courses s'enchainent et nous voilà le vendredi 6 novembre en route pour Nîmes dans le magnifique carrosse de Robin, accompagnés de son ami Fabien qui vient le soutenir sur sa course folle de 87 km.

Lors de la soirée, chef Robin nous prépare des pâtes de Champions, nous accrochons nos dossards sur nos maillots et nous discutons des allures envisagées. Robin est serein, il sait qu'il est capable de faire une bonne course. De mon côté, je n'ai jamais fait une si longue distance donc je ne sais pas trop à quoi m'attendre. Robin me conseille sur l'allure, sur la quantité de gels et de boissons et il me dit que je suis capable de faire un bon chrono. Ok, alors je me dis intérieurement que je vais viser le top 10 féminin...

Après une courte nuit, le réveil sonne à 4h30 et me voilà en route vers le pont du Gard où je suis très contente de retrouver Mel, Jo, Vincent et Baptiste. On s'étire, on applique du baume du tigre, on fait quelques mouvements de mobilité comme Rodolphe nous avait conseillé puis nous nous plaçons dans le 1er sas après les élites.

8h, le coup de feu retentit ! Jo se place à côté de moi et commence à discuter... il n'a pas compris que j'étais déjà focus sur mon objectif... impossible de l'arrêter, il ne cesse de papoter donc je pars devant. Dès la première côte dans un single, certains se mettent à marcher. Pas question de perdre du temps, je double une à une les personnes. Je dépasse Baptiste qui me dit « ne pars pas trop vite Aurélie, gardes-en sous le pied ». Mais c'est mal connaitre la rebelle que je suis... donc je continue sur le même rythme... Je me cale avec une fille qui a la même allure que moi et nous ferons une bonne partie du parcours ensemble.

A partir du 15ème km, après une descente technique je ressens une douleur à la cheville gauche. Je fais le lien avec ma chute sur le trail de Porquerolles, un mois plus tôt, qui m'a laissé un petit hématome osseux. Je commence à douter car, si cette douleur persiste, ça sera compliqué de tenir. Finalement la douleur disparaît sur le plat, ça me rassure.

Je me régale sur les sentiers, et plus particulièrement sur ceux dans la forêt où le terrain est plus souple. Avant d'arriver au 1er ravitaillement (18 ème km) je pense au conseil de Robin, je vide ma poudre dans la flasque tout en courant pour ne pas perdre trop de temps, surtout que la fille avec qui je cours, a des personnes qui lui assurent le ravitaillement et repart donc très vite.

Je continue sur la même allure (6:25 / km), je sais qu'à cette allure je peux être dans la top 10 féminin. Je sens qu'un petit caillou est entré dans ma chaussure gauche, il est sous la plante du pied et me gêne mais je ne veux pas m'arrêter. Assez vite, il descend au niveau des orteils, il me gêne moins donc je continue.

LES LJA Racontent

Je ne m'arrête pas au deuxième ravitaillement (26ème km) car il me reste de quoi tenir jusqu'au prochain ravito.
Nous sommes à la moitié de la course et je repense à la maman de Robin qui lui a dit la veille : « Robin, tes 40 premiers km doivent te paraitre faciles, la course commencera vraiment à mi-parcours. ». C'est vrai que jusqu'à maintenant je me sens bien, c'est donc maintenant que les choses sérieuses commencent…
Les douleurs dans la cheville reviennent après chaque montée / descente un peu raide puis disparaissent. Je continue à prendre un gel toutes les 50min et, côté alimentation et hydratation tout se passe bien. Du 35ème au 42ème km je trouve le temps long. Les kilomètres ne défilent pas vite mais je garde l'allure. Je pense à Jérémy, mon binôme de course et à tous les kilomètres parcourus ensemble. Dans les côtes, je pense aux petits pas de Rodolphe et à ma posture. Dans les descentes je pense à la technique « chamallow » de Robin pour me détendre.
Au 3ème ravito (38ème) je remplis rapidement les flasques et c'est reparti…
Une fois le 42ème km passé, je me dis que le marathon est passé et qu'il ne reste plus que 10km. Ce n'est rien ! Ça commence à tirer dans les cuisses mais heureusement je n'ai pas de crampes, je prends quand même un cachet de Sporténine pour me rassurer (merci pour le conseil Mel !). On se rapproche de plus en plus de Nîmes, on rejoint la route et le bitume parait bien dur pour mes jambes qui ne sont plus très fraiches. Je garde l'allure…
50ème km, j'entre dans les jardins de la Fontaine, mes fils Nino et Léo et mon mari, Vincent, sont là pour m'encourager. Les larmes montent, je suis tellement heureuse de les voir… Ils courent avec moi sur quelques mètres et ça me donne de la force pour gravir les escaliers du parc. Plus que 2km et enfin l'arrivée !! 5h32, 9ème femme, objectif atteint !
Je suis heureuse de retrouver Vincent JF et Vincent F à l'arrivée et d'échanger nos premières impressions sur cette belle course même si on se dit : « plus jamais une telle distance ». Je sors vite mon téléphone pour regarder le live et voir où en sont les copains ! Robin est 5ème !! Incroyable, je suis super heureuse pour lui ! Il l'a fait !!!
J'enlève enfin le caillou de ma chaussure et je constate que j'ai un doigt de pied en sang… le caillou et le doigt de pied n'ont visiblement pas réussi à s'entendre…
Je vais me positionner 300 m avant l'arrivée pour encourager les copains et j'assiste avec émotion à l'arrivée de Michel, Baptiste, Jo, Robin, Emma et Cyril !!

Merci Vincent JF de m'avoir entraînée dans l'aventure LJA !

Merci les Joggeurs pour ce beau week-end plein d'émotions !!! J'ai déjà hâte d'être à la prochaine course avec vous !

LES LJA Racontent



Christelle raconte THIERRY

Mon Thierry était un homme franc ,honnête, généreux et combatif.(Il a couru la Prom classic de Nice avec des côtes cassées !!!) Facile à vivre mais pas toujours à suivre.

Ses passions

La course à pied depuis toujours. La rando pour être au plus près de la nature chamois et bouquetins qu'ils voulaient suivre jusqu'au sommet.

Et plus récemment l'apiculture et les abeilles. Faire son propre miel ,c'était pour lui le Graal

Il était toujours partant pour tenter des expériences sportifs rien ne lui faisait peur sauf peut-être la danse

Zéro rythme

Le club était pour lui ,une grande famille...avec qui il aimait partager des bons moments sportifs,des défis mais pas que ... Il aimait partager sa passion et avait envie de faire courir tout le monde . De nombreux membres étaient devenus de vrais amis. Il riait facilement car un peu moqueur mais surtout très taquin.

Lieux de course.....

Il pouvait courir de partout et n'importe où. Mais il aimait partir de la maison et grimper aux antennes de Roquevaire mont des Marseillais pour me faire un coucou arrivé en haut car visible de la fenêtre de la cuisine . Depuis notre petite acquisition à Barcelonnette,il adorait trottiner là haut entouré des montagnes.

Il aimait aussi finir ou commencer l'année en faisant une boule avec Roro C'était un compétiteur qui voulait toujours courir plus vite.

Son dernier Marathon l'avait rempli de joie et de fierté.

En rando ,il voulait toujours grimper plus haut .

Sa croix il l'a cherchée de nombreuses fois avant d'arriver à l'atteindre.

Il mettait de la compèt partout même quand on jouait au scrabble

Il était très très gourmand et aimait pâtisser.

Il était plutôt fort aussi pour ça

Il aimait les desserts généreux par ex le flan pâtissier.

Quand ils ont fait le défi du GR20, Roro voulait se faire masser moi je lui avais acheté une tarte à la châtaigne.

Ce à quoi il tenait vraiment en tant que président, c'était le respect des couleurs du club ,le port du maillot, une place pour tout le monde et tous les niveaux . Il était fier d'avoir réussi à faire accepter Sam et son travail de structuration des entraînements ainsi que l'adhésion du club à la FFA.

Christelle

LES LJA Racontent











RECORDS DU CLUB

Records féminins

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		
BOREY Aurélie	1h 32' 38"	Venise 2026
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
RECORDS 10 KMS		
KELBESA Ayantu	41' 51"	Esterel 2023
TERRER Elodie	43' 12"	Course des vignobles 2026
GOUFFIER Ana	43' 57"	Hyères 2023
DUTERIEZ Cécile	47' 10"	Salon 2024
ADAM Emma	47' 17"	LA PROM'HYERES 2025
MAURIN Christelle	47' 48"	Hyéres 2022

Records masculins

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
GAUDEZ Robin	33' 07	LA PROM'HYERES 2025
NEUVILLE Yves	34' 08"	Salon 2025
POUGET Yann	34' 12"	Lyon 2000
GICHURU Sam	34' 27"	Hyères 2021
FLORENTIN Vincent	34' 42	LA PROM'HYERES 2025

RÉSULTATS DU CLUB
OCTOBRE
NOVEMBRE

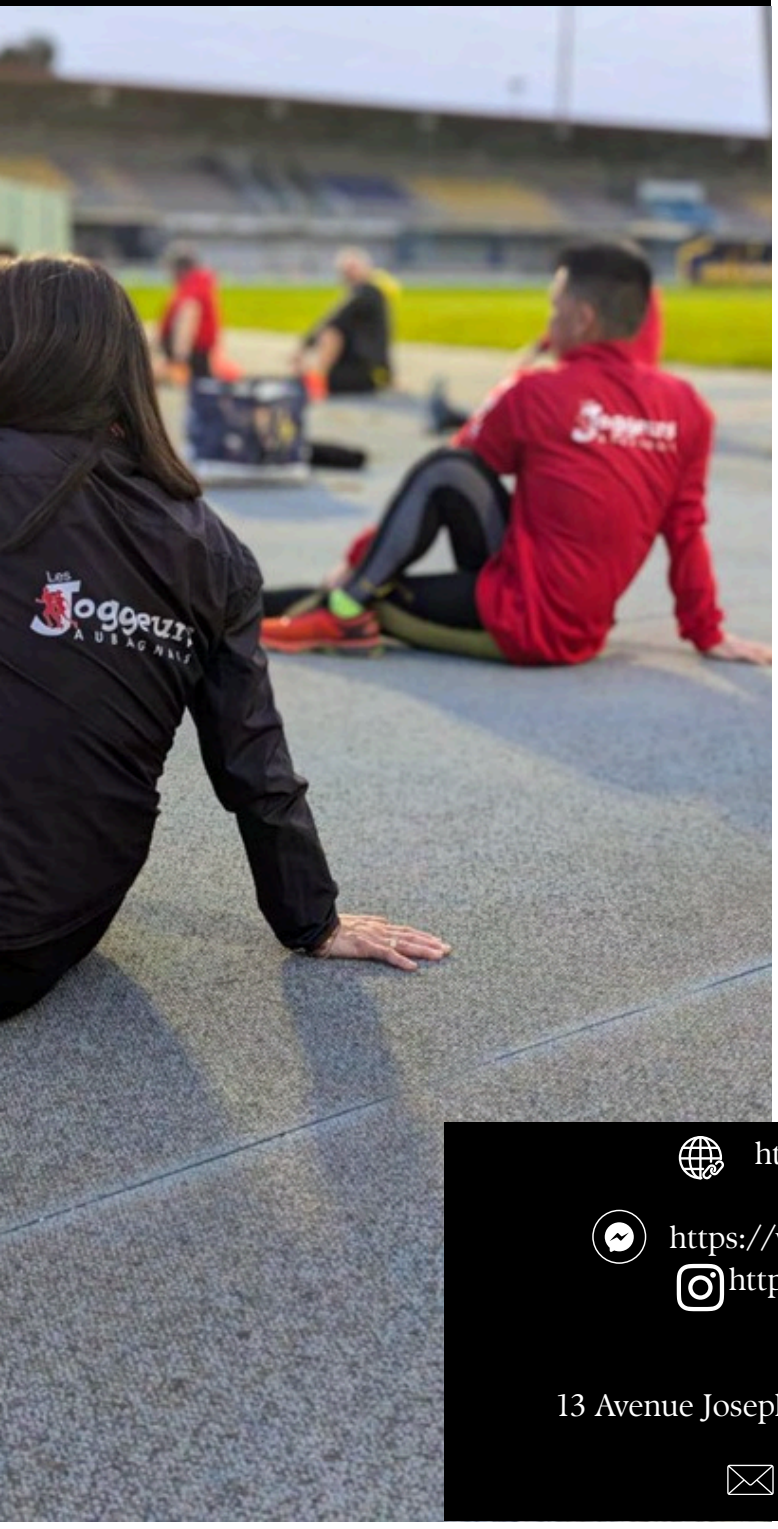
COURSE	DISTANCE	DENIVELE	DATE	RENTRANTS	NOM	PRENOM	CLASSEMENT	TEMPS	CLASSEMENT_CATEGORIE
LA FORÊT DES AFARS	8 KM	250 m	25/10/2026	169	REPETTO	Philippe	72	00:38:18	4 M5M
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	FLORENTIN	Vincent	184	01:16:20	109 SEM
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	AKHRIB	Mendouh	1515	01:31:46	168 M1M
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	TERRER	Elodie	1711	01:32:57	6 M2F
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	ADAM	Emma	5085	01:46:11	383 SEF
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	ABDOURAHMAN	Sarah	6224	01:49:44	49 M3F
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	MICHEL	Laetitia	9363	01:57:57	57 M4F
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	ZWOJSCZYKI	Michel	13038	02:08:50	106 M6M
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	DESROCHES	Eva	14163	02:12:28	301 M3F
MARSEILLE-CASSIS	20 KM	350 m	25/10/2026	19746	AMARANTINIS	Sophie	19293	02:32:20	549M3F
SEMI MARATHON DE VENISE	21,1 KM	78 m	25/10/2026	4690	BOREY	Aurélie	198	01:32:38	2 M0F
LA COURSE DES CHATEAUX DU PUY-STE-RÉPARADE	22,3 KM	250 m	01/11/2026	468	FARCY	Joël	468	03:24:54	8 M6M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	CHEVALIER	Sébastien	63	01:00:09	5 M1M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	ZUNINO	Fabien	68	01:00:28	4 M2M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	BAUNEZ	Franck	112	01:03:32	4 M5M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	LESAGE	Yvan	134	01:05:28	1 M6M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1450	COZZOLINO	Frederic	152	01:06:00	7 M5M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	NIKIEL	Sebastien	169	01:07:02	18 M3M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	FORESTIERI	Marc	203	01:08:28	5 M6M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	MILLE	Marvin	223	01:08:57	36 M0M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	LAUTHIER D'AUBENAS	Alexandre	378	01:13:08	76 SEM
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	ABDOURAHMAN	Sarah	502	01:13:59	10 M3F
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	PACHECO	Veronique	592	01:21:41	13 M3F
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	CHASTEL	Agnès	600	01:21:54	4 M5F
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	RUSCONI	Vincent	805	01:29:14	418 M4M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	FRANCESCHIN	Bernard	936	01:33:42	30 M6M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	BEAUFORT	Patrice	999	01:36:57	11 M7M
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	BRICARD	Edwige	1035	01:38:40	43 M2F
LA RONDE DES VIGNES 14	14 KM	250 m	01/11/2026	1220	DENIZOT	Véronique	1170	01:46:16	17 M3F
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	MAGNAN	Baptiste	9	00:20:07	1 SEM
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	CECCANTI	Cyril	10	00:20:19	1 M3M
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	BOREY	Aurélie	22	00:21:37	1 M0F
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	PLENET	Laurent	36	00:23:12	2 M2M
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	CIARAVINO	Cindy	90	00:27:07	2 SEF
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	COZZOLINO	Estelle	139	01:22:20	40 SEF
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	VOLPE	Virginie	143	00:28:45	5 M2F
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	AMARANTINIS	Sophie	150	00:36:49	11 M3
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	BONAVENTURE	Michel	212	00:31:53	9 M5M
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	LE COINTRE	Pauline	301	00:35:25	19 M0F
LA RONDE DES VIGNES 5	5 KM	100 m	01/11/2026	458	AKHRIB	Mendouh	375	00:39:04	19 M1M
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	SANTACRU	Rodolphe	93	02:04:00	10 M4M
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	PACHECO	Veronique	827	02:38:48	23 M3F
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	LACROIX	Stephan	872	02:40:29	98 M4M
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	SCLAVO	Isabelle	882	02:40:41	6 M5F
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	MAURIN	Christelle	893	02:41:00	301 M3F
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	BOUDEREAUX	Laurence	1150	02:48:32	38 M3F
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	GNOIKZAK	Karine	1163	02:49:03	39 M3F
VENI VICI 18	18 KM	600 m	07/11/2026	2076	CERIZZA	Eric	1164	02:49:03	127 M4M
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	LE CHAPELLIER	Marion	911	04:22:42	67 M1F
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	NIKIEL	Sébastien	944	04:24:03	83 M3M
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	PLENET	Laurent	944	04:24:03	188 M3M
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	DESROCHES	Eva	1204	04:34:51	78 M3F
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	SIANI	Delphine	1217	04:35:22	32 M3F
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	VOLPE	Virginie	1217	04:35:22	79 M2F
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	CIARAVINO	Cindy	1402	04:43:09	134 SEF
VENI VICI 33	33 KM	750 m	07/11/2026	2479	CHASTEL	Agnès	1677	04:55:41	8 M5F
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	FLORENTIN	Vincent	40	04:58:11	14 SEM
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	JULLIEN-FOURNIER	Vincent	68	05:16:36	31 M0M
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	BOREY	Aurélie	98	05:32:26	4 M0F
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	FLORENTIN	Michel	145	05:52:24	8 M4M
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	MAGNAN	Baptiste	359	06:29:10	318 -30 ANSM
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	WOWK	Jonathan	763	07:05:48	134 -50M
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	ADAM	Emma	769	07:06:02	33 SEF
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	CECCANTI	Cyril	769	07:06:02	59 M3M
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	CAMOIN	Sabine	1034	07:26:34	19 M3F
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	DUTERIEZ	Cecile	1045	07:26:59	59 M0F
VENI VICI 52	52 KM	1470 m	07/11/2026	2097	MICHEL	Mélanie	1053	07:27:23	40 -50F
VENI VICI 87	87 KM	2250 m	07/11/2026	1104	GAUDEZ	Robin	5	07:36:16	5 SEM
VENI VICI 87	87 KM	2250 m	07/11/2026	1104	ZUNINO	Fabien	122	10:23:14	21 M2M
VENI VICI 87	87 KM	2250 m	07/11/2026	1104	LEMELLE	Sebastien	568	12:55:40	140 M2M
COURSE DES VIGNES LA CADIÈRE D'AZUR	11 KM	250 m	08/11/2026	139	FORESTIERI	Marc	30	00:54:15	1 M6M
MARATHON DUO NICE CANNES 2026	21 KM		08/11/2026	1112	BAUNEZ	Franck	198	01:43:18	
MARATHON NICE-CANNES	42,195 KM	110 m	08/11/2026	11802	VAN DER VLOEDT	Gert	265	02:57:19	5 M4M
MARATHON NICE-CANNES	42,195 KM	100 m	08/11/2026	11802	AKHRIB	Mendouh	822	03:14:13	127 M1M
MARSEILLE OUTDOOR EXPÉRIENCE	23 KM	560 m	08/11/2026	2476	MILLE	Marvin	549	02:04:01	90 M0M
MARSEILLE OUTDOOR EXPÉRIENCE	12 KM	420 m	08/11/2026	2659	GARCIN	Sylvie	1314	01:34:46	46 M1F
MARSEILLE OUTDOOR EXPÉRIENCE	12 KM	420 m	08/11/2026	2659	DENIZOT	Véronique	2440	01:55:39	22 M3F
BLADE RUN	5 KM		14/11/2026	169	ABDOURAHMAN	Sarah	53	00:24:40	2 M3F
CROSS LA BLADE RUN DÉCATHLON	5 KM		14/11/2026	169	GILARDEAU	Michel	26	00:20:56	1 M6M
COURSE DE LA MÉMOIRE	10 KM		15/11/2026	1485	RUSCONI	Vincent	817	1:02:52	33 M4H
COURSE DE LA MÉMOIRE	10 KM		15/11/2026	1485	AMARANTINIS	Sophie	1037	01:13:05	18 M3F
COURSE DE LA MÉMOIRE	5 KM		15/11/2026	393	GILARDEAU	Michel	22	00:19:57	1 M6M
COURSE DE LA MÉMOIRE	5 KM		15/11/2026	393	TERRER	Elodie	26	0:20:04	1 M2F

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...



Cette saison 2026-2027 nous étions 83 Joggeurs Aubagnais au 1er octobre 2026

ABDOURAHMAN Sarah
ADAM Emma
AKHRIB Mendouh
AMARANTINIS Sophie
AMOLETTI Max
ARROYO Alexis
BAUNEZ Franck
BEAUFORT Patrice
BONAVENTURE Michel
BOREY Aurélie
BOUDEREAUX Laurence
BRICARD Edwige
CAMOIN Sabine
CAORS Régis
CECCANTI Cyril
CERIZZA Eric
CHASTEL Agnès
CHASTEL Alain
CHEVALIER Sébastien
CIARAVINO Cindy
COSTAGLIOLA Patrick
COZZOLINO Estelle
COZZOLINO Frédéric
DA HORTA José
DEFIX Danielle
DENIZOT Véronique
DESROCHES Eva
DUTERIEZ Cécile
FARCY Joël
FERRER Sabine
FLORENTIN Michel
FLORENTIN Vincent
FORESTIERI Marc
FRANCESCHIN Bernard
GARCIN Sylvie
GAUDEZ Robin
GENOULAZ Romain
GICHURU Samuel
GILARDEAU Loïc
GILARDEAU Michel
GNOJCZAK Karine
ISNARD Nathalie
JOSE Frédéric
JULLIEN-FOURNIER Vincent
LACROIX Stephan
LAURO Robin
LAUTHIER d'AUBENAS Alexandre
LE CHAPELLIER Marion
LE COINTRE Pauline
LEMELLE Sébastien
LEMOZIT Amandine
LESAGE Yvan
LEYAT Chantal
LIBERT Laurent
MAGNAN Baptiste
MARTINHO Ilona
MAURIN Christelle
MAURIN Ludovic
MICHEL Laëtitia
MICHEL Mélanie
MILLE Marvin
NIKIEL Sébastien
PACHECO Véronique
PERROY Kevin
PLENET Laurent
POLI Moktaria (taya)
RAGUEB Alexandre
RANDRIANOMEHINJANAHARY Heriniaina
REPETTO Philippe
RICHIER Thibault
RUSCONI Vincent
SANTACRU Rodolphe
SAVIN Jean-Baptiste
SCLAVO Isabelle
SIANI Delphine
SIMONCINI Marjorie
TERRER Elodie
TORRENTE Carine
VAN DER VLOEDT Gert
VOLPE Virginie
WOWK Jonathan
ZUNINO Fabien
ZWOJSCZYKI Michel

https://www.lesjoggeursaubagnais.fr/

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

http://instagram.com/joggeursaubagnais/

Les Joggeurs Aubagnais
13 Avenue Joseph Fallen Immeuble "Le Galoubet" Office Des Sports
13400 Aubagne
lesjoggeursaubagnais@laposte.net