

A large, vibrant photograph of a waterfall cascading over mossy rocks in a lush green forest. The image is tilted at an angle, matching the text overlay.

NEWS LETTER Les Joggeurs Aubagnais

Et si on échangeait
Janvier 2024

Le mot du bureau :

Nous avons laissé derrière nous l'automne et les journées les plus courtes, pour trouver le froid de l'hiver de la nouvelle année 2024.

Ainsi, l'année 2023 s'est éteinte doucement, rassemblant dans ses derniers jours les joggeurs aubagnais lors d'un repas de fête en dehors des sentiers, routes ou pistes, puis autour d'un vin chaud pour un dernier moment de convivialité.

Après quelques jours d'abstinence nous voilà déjà plongés dans le planning des séances concoctées méticuleusement par les coachs pour nous amener vers de nouveaux challenges au gré des courses dont vous trouverez les principales dans le programme de cette NL.

Janvier est une étape importante du plan car c'est la fin d'un premier gros cycle, et le début d'un nouveau. Alors que souhaiter pour cette nouvelle année qui n'ait déjà été dit ? Le bonheur, la santé bien sûr pour tous les joggeurs et leur petite ou grande famille, mais au travers du club, le bureau vous souhaite de belles performances, et surtout le bien-être de vous retrouver à chaque fois que cela est possible.

Que le club puisse vous apporter le petit plus qui fait que le quotidien de la vie, souvent un peu stressant, se trouve parsemé de doux moments conviviaux.

C'est à chacun d'entre nous que ce vœu est formulé car nous sommes tous les acteurs de ce qui fait notre club.

Joggeur un jour, Joggeur toujours



Le mot du Président



Chers Joggeurs Aubagnais,

En ce début d'année, je tiens à vous adresser mes vœux les plus chaleureux au nom de toute l'équipe dirigeante du club. Que cette nouvelle année soit porteuse de succès, de santé, et de bonheur pour chacun d'entre vous et pour vos familles.

Tout d'abord, permettez-moi de vous exprimer ma gratitude pour votre engagement, votre enthousiasme et votre détermination tout au long de l'année écoulée. Ensemble, nous avons formé une équipe exceptionnelle en partageant une passion commune pour la course à pied. L'année qui s'achève a été riche en moments inoubliables, en défis relevés, records battus au sein de notre club.

Au fil des années, j'ai vu les joggeurs aubagnais évoluer, grandir et se transformer en une famille accueillante et bienveillante. Comme dans chaque famille, il y'a des hauts et des bas, mais ensemble nous surmonterons tous les obstacles.

En cela chacun d'entre vous a contribué à créer un environnement où le partage, le soutien mutuel et la camaraderie sont au cœur de notre passion sportive.

En 2024, je souhaite que chacun d'entre nous continue à grandir, à se surpasser et à atteindre de nouveaux objectifs au sein des joggeurs aubagnais. Que la route qui se dessine devant nous soit parsemée de succès sportifs, mais surtout, qu'elle soit le reflet d'une solidarité sincère qui caractérise notre club. Pussions-nous continuer à nous soutenir mutuellement, à partager nos expériences et nos conseils.

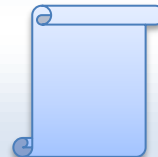
En tant que président du club, je suis honoré de guider cette équipe fantastique. Merci pour votre confiance, votre implication. Je vous souhaite à tous une merveilleuse année, pleine de réussites sportives individuelles et collectives.

Sportivement et amicalement,

Thierry



Le billet d'Ana



En cette période de célébration et de renouveau, je tiens à vous adresser mes vœux les plus sincères pour la nouvelle année. C'est avec une profonde gratitude que je prends un peu de place dans la NL de ce début d'année pour exprimer toute ma reconnaissance envers notre club donc vous, devenu au fil du temps bien plus qu'une simple équipe sportive.

En rejoignant ce club, je ne m'attendais pas seulement à trouver des partenaires de course, des amis en baskets, j'ai découvert une famille. Le chemin que nous avons parcouru ensemble, kilomètre après kilomètre, n'a pas seulement été une série d'entraînements et de courses. Cela a été une aventure où l'amitié, le soutien et la passion pour la course à pied se sont mélangés pour créer quelque chose d'incalculable.

La course à pied nous fait grandir, c'est indéniable. Les entraînements intenses, les compétitions exigeantes, les moments de doute et de victoire ont forgé des liens et nous ont amené à repousser nos limites de façon individuelle comme en groupe.

Le sport nous a tous façonnés d'une certaine façon, sinon nous ne serions pas à Beaudinard à -3 degrés le dimanche matin. Le sport m'a façonné et vous en êtes les premiers témoins. Vous avez été les témoins de mes succès, des échecs, de mes défis personnels. Vous m'avez aidé à grandir, à surmonter des obstacles que je n'aurais jamais pensé pouvoir dépasser, et à trouver en moi une force insoupçonnée.

Les encouragements, les moments de joie et de peine partagés après chaque course, les sourires, les mots lors des entraînements difficiles, tout cela a créé des moments qui resteront gravés dans mon cœur. Vous m'avez apporté bien plus que des conseils pour améliorer ma performance, vous m'avez offert un soutien inébranlable. Grâce à vous que j'ai appris à persévérer, à croire en moi (encore un peu de chemin de ce côté-là) et à tirer force de l'unité. Vous avez été mes complices dans cette belle aventure sportive.

Aujourd'hui, à l'aube d'une nouvelle année, alors que nous contemplons le chemin parcouru et que personne ne sait vraiment de quoi demain sera fait, je ressens une immense fierté à l'idée de porter les couleurs de notre club. Ces couleurs ne représentent pas simplement un maillot, mais tout ce que nous avons vécu ensemble, chaque rire partagé, chaque larme séchée, chaque Rp décroché, chaque dossard porté... C'est ensemble que nous avons franchi des lignes d'arrivée, surmonté des douleurs, et célébré des victoires, grandes et petites.

Il y a quelque chose de spécial dans le fait de représenter un club, une fierté qui va au-delà des résultats sportifs. C'est la fierté de faire partie d'une famille, d'une communauté qui croit en la force de chacun, de la solidarité et de la passion partagée.

Alors, merci !

Merci d'être mes compagnons de routes et de collines, de m'avoir aidé à grandir et continuer à le faire. Merci d'avoir été là, de m'avoir soutenu, de m'avoir encouragé et permis de partager cette aventure extraordinaire. Je me réjouis de continuer cette belle histoire avec vous et de vivre de nouveaux défis tous ensemble.

Avec une reconnaissance profonde et une fierté partagée,

Votre coureuse à tresses <3

INFORMATION IMPORTANTE

Week-end St Vincent les Forts

L'année sportive démarre activement depuis quelques jours et nous pensons déjà au mois de juin !!

Le bureau vous propose de nous retrouver, le temps d'un week-end en famille, à Saint-Vincent Les Forts, dans le centre de vacances de la ville d'Aubagne,

du vendredi 7 juin au dimanche 9 juin 2024

Le site est propice aux randonnées, trail, jogging, parapente, pétanque mais aussi au farniente...

L'arrivée sur le Centre peut s'effectuer le vendredi soir ou le samedi matin.

Voici les tarifs de l'année dernière :

- Pour les adultes qui arrivent le vendredi soir : **114,46 €** et pour les enfants : **83,78 €** (enfant de - de 5 ans gratuit)
- Pour les adultes qui arrivent le samedi midi : **83,78 €** et les enfants **52,22 €**

Nous attendons des précisions à ce sujet !

Pour une bonne organisation, les inscriptions débutent dès à présent sur le site de **Les Joggeurs Aubagnais et seront closes le 31 mars**. Mais au plus tôt vous vous inscrivez, mieux on s'organise.

Un beau Week end en perspective, alors n'hésitez pas à vous inscrire.

<https://lesjoggeursaubagnais.kalisport.com/week-end-st-vincent-les-forts/apercu/1/week-end-st-vincent-les-forts>

SAISON 2023-2024
LE CLUB A 25 ANS

Les prochains rendez-vous

Vendredi 19/01/2024 :

TEST VMA

Début du test à 18H00

26/01/2024 :

GALETTES des ROIS

07 au 09 Juin 2024

WEEK-END CLUB

Les prochaines courses club

dim. 07 janv. 2024
Trail de la Fuvelaine

dim. 28 janv. 2024
Trail de la Galinette

dim. 25 févr. 2024
Trail de la ste Baume

dim. 03 mars 2024
Semi-marathon de Cannes (Semi,
10 km et 5 km)

dim. 17 mars 2024
Semi, 10km Hyères

Dim. 07 avril 2024
Championnat France Trail

dim. 14 avril 2024
Trail Beaumes de Venise

dim. 28 avril 2024
SEMI maratho de NICE
Trail de la Perce-Roche, Sisteron

dim. 05 mai 2024
MARATHON de GENEVE
Trail de Mimet

sam. 18 mai au dim. 19 mai 2024
Trail des Maures, Collobrières

LES PETITES HISTOIRES

des Joggeurs Aubagnais



Portrait de Sébastien LEMELLE

Âge 42 ans

Profession : Responsable Recrutement Sud-Est

Situation familiale : Marié avec Chloé, Nantaise rencontrée à Paris et marseillaise d'adoption,

Et papa de 2 merveilleux enfants :

Romane (9 ans) et Théo (13 ans).

Sans oublier notre « 3ème enfant » : Roxy notre Berger Australien âgé de 3 ans

Comment t'es tombé dans la CAP ?

Après plus de 15 ans de foot j'ai voulu essayer d'autres sports comme le tennis, le squash et le running.

Certaines blessures ont fait que je me suis concentré sur la course et j'y suis allé de plus en plus régulièrement avec mes amis d'enfance Fab et Germ, plutôt sur route. Puis un beau jour de juillet 2020 notre famille s'est agrandie avec l'arrivée de notre chienne Roxy, un berger australien pleine d'énergie, et ce fut le point de départ des sorties hebdomadaires dans les collines avant de sauter le pas et de rejoindre cette année les @LesJoggeursaubagnais sur les bons conseils de Fabien Zunino.

Plutôt route ou trail ?

J'hésite... non je plaisante : le Trail c'est la vie ! Après quelques années sur route j'ai mis le doigt dans l'engrenage du trail et c'est un pur kiff à chaque sortie ! La nature, le silence, les odeurs, le sentiment de liberté, les différentes couleurs selon les saisons et le dépassement de soi avec un relief toujours différent à chaque sortie.

Ce qui est génial et fou en même temps dans le trail c'est que tu peux finir complètement KO, trempé par la sueur, la pluie ou la boue, possiblement amoché par les malencontreuses chutes, la bouche grande ouverte, le cœur qui bat à 2000 à l'heure, les cuisses et les mollets durs comme du béton armé et les genoux littéralement en miettes

et de dire quand même à tes potes à peine cinq minutes après le passage de la ligne d'arrivée « c'était trop bien, vivement le prochain trail ».

Rp 10km, semi , marathon, distance trail ?

En trail c'est un peu différent car on doit prendre en compte le dénivelé. Disons que c'est un premier RP sur ma dernière course de l'Alpin Trail de Pichauris : 2h08 pour 17 kms et 730d+.

Lors de ma période route j'avais réalisé mon meilleur semi en 1h43 et un 10kms en 46 min même si cela date un peu maintenant.

Course qui t'a le plus marquée ?

Sans hésiter le Trail de Pichauris car très technique avec du gros dénivelé qui m'a fait très mal aux jambes... et à la tête car le mental a été mis à rude épreuve. Et puis passer la ligne d'arrivée avec mes deux enfants et finir 11eme de ma catégorie c'était tout simplement génial !

Une course que j'ai également adorée avec un petit clin d'œil pour la Corse : le trail de Finocchiarola en bord de mer qui est devenu un peu notre traditionnel trail avec mes 4 amis d'enfance le temps d'un week-end à Méria !

C'est le genre de course de village sur laquelle il est possible de claquer un top 3 et de faire croire à la terre entière que tu viens de gagner l'UTMB.

Quelle a été ta plus grosse épreuve/difficulté en CAP et comment l'as-tu surmontée?

Les blessures ! C'est pas toujours facile à gérer et très frustrant ! Plusieurs mois d'entraînement pour préparer des courses et sans prévenir un adducteur qui lâche ou un genou qui tourne et tout ce travail « s'écroule » en quelques secondes. Mais ces moments difficiles et les années qui passent m'ont appris à relativiser et à gérer différemment mes efforts au niveau physique et mental.

Et ma récente inscription aux @LesJoggeursaubagnais m'a déjà permis de mieux préparer mes courses toujours dans la bonne humeur.



Bonne année

2024



Résultats des mois de novembre et décembre

PLACE	NOM	TOT.GEN.PTS	BONUS	TOT.GEN.PTS + BONUS
1	trail club de provence	76013	2000	78013
2	aix athle	70524	2000	72524
3	om athle	36208		36208
4	ultra trail adventurer	34996		34996
5	tac	32460	2000	34460
6	marseille trail club	26820	2000	28820
7	bertagne	16183		16183
8	ghaa	15855		15855
9	caval	13758		13758
10	omnisport hyerois	13036		13036
11	courir a bouc bel air	12296		12296
12	amsi frejus athletisme	12269		12269
13	as cavaillon	12196		12196
14	occ	12112		12112
15	trail club ollioules	11925		11925
16	provence endurance	11334		11334
17	foulees du loriot	11057		11057
18	les joggeurs aubagnais	10131		10131
19	courir a saussset	9255		9255
20	foulee de greasque	8622		8622

Challenge trail régional.

18ème place du club sur 1557 grâce à nos traileurs !

Des joggeurs peuvent rapporter des points en participant aux trails de challenge.

<https://www.trailsdeprovence.fr/2023>

Les autres résultats sont à retrouver sur le site www.lesjoggeursaubagnais.fr

ROQUEFORT TRAIL - 27,5 KM - SAMEDI 04 NOVEMBRE 2023

332 reentrants

GAUDEZ Robin - 28e - 2h 24' 25"
GICHURU Sam - 38e - 2h 28' 18"
SANTACRU Rodolphe - 107e - 2h 50' 09"
PLENET Laurent - 125e - 2h 55' 04"

LA GAMBADOULENNE - 5 KM - DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023

243 reentrants

GOUFFIER Ana - 34e - 23' 50" - 2SEF
CHEVALIER Sébastien - 39e - 24' 29" - 3M0M
BAUDIN Cécile - 131e - 32' 15" - 1M4F
LARREA Céline - 158e - 34' 42"
BRICARD Davv - 171e - 35' 10"
LESAGE Yvan - 139e - 1h 06' 56" - 2M5M
MICHEL Mélanie - 249e - 1h 12' 49"
MINETTE Julien - 285e - 1h 14' 52"
ISNARD Nathalie - 323e - 1h 16' 38" - 3M3F
LIBERT Laurent - 420e - 1h 19' 37"
CERRIZA Eric - 430e - 1h 19' 51"
BRICARD Edwige - 545e - 1h 24' 58"
ARROYO Alexis - 546e - 1h 24' 58"
POLI Taya - 576e - 1h 26' 06" - 1M7M
GNOJCZAK Karine - 669e - 1h 30' 36"
FRANCESCHIN Bernard - 834e - 1h 38' 31"
BOSCA Clarisse - 846e - 1h 39' 34"
DENIZOT Véronique - 884e - 1h 42' 15"

MARATHON DE NICE CANNES - 42 KM - DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023

6062 reentrants

VAN DER VLOEDT Gert - 97e - 3h 00' 08" - 2M4M
FLORENTIN Michel - 186e - 3h 06' 38"
MAURIN Thierry - 290e - 3h 13' 04"
FLORENTIN Vincent - 599e - 3h 25' 07"
BAUNEZ Franck - 736e - 3h 29' 15"
GOUFFIER Francois - 1271e - 3h 41' 03"
MAURIN Christelle - 3106e - 4h 12' 50"
REPETTO Philippe - 3681e - 4h 22' 36"
DAHORTA José - 3691e - 4h 22' 46"
ADAM Emma - 3700e - 4h 22' 52"
CHASTEL Agnès - 3879e - 4h 27' 09"
VOLPE Virginie - 4218e - 4h 34' 08"

COURSE DU FRIOUL - 14,5 KM - SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023

322 reentrants

CHASTEL Alain - 133e - 1h 19' 43"

LA VINI VICI UZES - 27 KM - SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023

640m de dénivelé positif

1554 reentrants

MICHEL Mélanie - 680e - 3h 04' 00"

TRAIL DE PICHAURIS - 17 KM - SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023

730m de dénivelé positif

284 reentrants

LEMELLE Sébastien - 115e - 2h 08' 28"

TRAIL DE PICHAURIS - 33 KM - SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023

1950m de dénivelé positif

481 reentrants

GAUDEZ Robin - 51e - 4h 14' 16"

TRAIL DE PICHAURIS - 80 KM - SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023

4250m de dénivelé positif

122 reentrants

ZUNINO Sébastien - 20e - 12h 03' 18"

2439 reentrants

BOUDEREAUX Laurence - 1707e - 5h 31' 03"

EKIDEN DE MARSEILLE 42 KM EN RELAIS - 19 NOVEMBRE 2023

346 équipes reentrantes

EQUIPE 1 - 3 h 06' 46" - 168e
LESAGE Yvan - 5 km - 21' 52"
PLENET Laurent - 10 km - 42' 41"
CHASTEL Alain - 5 km - 23' 22"
RANDRIANOMEHINJANAHARY - 10 km - 39' 27"
CERREZA Eric - 5 km - 24' 51"
CAORS Régis - 7,195 km - 34' 29"

EQUIPE 2 - 3 h 53' 28" - 314e

DEFIX Danielle - 5 km - 29' 32"
DUTERIEZ Cécile - 10 km - 52' 01"
CHASTEL Agnès - 5 km - 25' 53"
POLI Taya - 10 km - 55' 59"
DAHORTA José - 5 km - 23' 33"
BRICARD Davy - 7,195 km - 46' 36"

EQUIPE 3 - 4 h 02' 59" - 326e

WARIN Sophie - 5 km - 31' 52"
CHATONNIER Jessica - 10 km - 54' 26"
MAURIN Christelle - 5 km - 25' 59"
BRICARD Edwige - 10 km - 55' 01"
REPETTO Cathy - 5 km - 34' 14"
GNOJCZAK Karine - 7,195 km - 41' 33"

CROSS D'AUBAGNE HOMME - 8,410 KM - DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

67 reentrants

VAN DER VLOEDT Gert - 17e - 35' 44"
GICHURU Sam - 18e - 35' 54"
MAURIN Thierry - 28e - 37' 48"
SANTACRU Rodolphe - 38e - 40' 03"
BAUNEZ Franck - 49e - 42' 15"

CROSS D'AUBAGNE FEMME - 5,540 KM - DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

29 reentrants

GOUFFIER Ana - 13e - 27' 09"
MICHEL Mélanie - 15e - 28' 02"
DUTIRIEZ Cécile - 23e - 31' 19"
VOLPE Virginie - 25e - 31' 53"
SYLVY Charlotte - 27e - 33' 21"

L'EGUILLENNE - 10 KM - DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

667 reentrants

MAURIN Ludo - 2e - 38' 14"

CROSS DE MARSEILLE - 8,410 KM - DIMANCHE 03 DECEMBRE 2023

91 reentrants

MAURIN Ludo - 23e - 30' 44"
VAN DER VLOEDT Gert - 29e - 31' 24" - 2M4M
FLORENTIN Michel - 31e - 31' 37" - 3M4M
MAURIN Thierry - 33e - 31' 47" - 3M3M

TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS - 8,5 KM - SAMEDI 09 DECEMBRE 2023

188 reentrants

MAURIN Ludo - 33e - 48' 37"
FRANCESCHIN Bernard - 166e - 1h 12' 12" - 2M5M

TRAIL NOCTURNE DE GEMENOS - 15,5 KM - SAMEDI 09 DECEMBRE 2023

336 reentrants

790m de dénivelé positif
GOUFFIER Francois - 64e - 1h 38' 25"
LEMELLE Sébastien - 94e - 1h 44' 17"
CHASTEL Alain - 199e - 1h 57' 07"
LACROIX Stephan - 263e - 2h 09' 15"
CHASTEL Agnès - 278e - 2h 11' 25" - 2M5F

LA FROM HYERES - 10 KM - DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023

966 reentrants

MAURIN Thierry - 129e - 37' 13" - 3M3M
VAN DER VLOEDT Gert - 130e - 37' 13" - 2M4M
FLORENTIN Michel - 139e - 37' 26" - 3M4M
WOWK Jonathan - 316e - 41' 46"
BAUNEZ Franck - 382e - 43' 35"
GOUFFIER Ana - 392e - 43' 57"
MICHEL Mélanie - 518e - 47' 52"
DUTERIEZ Cécile - 539e - 48' 31"

Cette année nous sommes 77 joggeurs



ADAM Emma	ISNARD Nathalie
ARROYO Alexis	JOSE Frédéric
BAUDIN Céline	LACROIX Stephan
BAUVEZ Franck	LAFFINETRE Christophe
BEAUFORT Patrice	LARREA Céline
BECQUART Camille	LEMELLE Sébastien
BIEHLER Karine	LESAGE Yoan
BOSCA Clarisse	LEVETTI Laurence
BOUDEREAUX Laurence	LIBERT Laurent
BRICARD Davy	LIPARI Cathy
BRICARD Edwige	MADI Camel
CAMOIN Sabine	MAURIN Christelle
CAORS Régis	MAURIN Ludovic
CERIZZA Eric	MAURIN Thierry
CHASTEL Agnès	MAURIN Guillaume
CHASTEL Alain	MICHEL Melanie
CHEVALIER Sébastien	MINETTE Julien
COSTAGLIOLA Patrick	NEUVILLE Yves
DA HORTA José	NIKIEL Sébastien
DAMORE Raphaël	PERROY Kevin
DEFIX Danielle	PLENET Laurent
DENIZOT Veronique	POLI Moktaria (Taga)
	RANDRIANOMEHINA
DI PALMA Olivier	Heriniaina
DUTERIEZ Cécile	REPETTO Cathy
ESPANET Olivier	REPETTO Philippe
FAGLIA Nathalie	ROBLES Michel
FARCY Joël	ROUSEIN Amandine
FERIE Camille	ROUDEIX Laurence
FERRA Jessica	SANTACRU Rodolphe
FLORENTIN Michel	SAVIN Jean-Baptiste
FLORENTIN Vincent	SILVY Charlotte
FORESTIERI Marc	TURCO Roger
FRANCESCHIN Bernard	VAN DER VLOEDT G
GAUDEZ Robin	VOLPE Virginie
GICHURU Samuel	WACRENIER Pierre
GNOJCZAK Karine	WARIN Jérôme
GOUFFIER Ana	WARIN Sophie
GOUFFIER François	WOWK Jonathan
	ZUNINO Fabien

ENTRAINEMENTS

Les mardis et jeudis à 18 h 00 au Stade De Lattre De Tassigny à Aubagne.

Les dimanches matins, sortie groupe tous niveaux ou compétition.

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



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

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

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

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