

Lundi
02
MARS 2026

N°27



Les Bipèdes de la Vaunage NEWS

SAISON 2025 2026

 **CRYOPÔLE**
PLAISIR | PERFORMANCE | SOIN
Cryothérapie Corps Entier
Nîmes



SUD
ECRANS

Les sorties de la semaine

MARDI 03 mars 2026

18h45 NAGES abribus

Séance de côtes avec Micha
Dans Langlade prendre direction NAGES jusqu'au 3ème stop

18h45 CAVEIRAC Parking MASSIP

Ruben Sortie Garrigue ou plaine

18h45 LANGLADE Parking stade des Lauziers tennis

Christian Stephane Sortie garrigue

MERCREDI 04 mars 2026

9h00 CAVEIRAC Parking des Chasseurs

Prendre au rond point côté Nîmes le long de l'agence immobilière et monter jusqu'au dfci

Sortie garrigue 1H pour finir PPG 20mn avec THIERRY

JEUDI 05 mars 2026

18h45 NAGES Abribus

Sortie frac avec MICHA

18h45 ST DIONISY Parking NETTO

Sortie voie verte avec Ruben

18h45 CAVEIRAC Parking massip

Sortie garrigue avec Christian

TRAIL de la ST ROCH

On fait appel à vous pour les postes de bénévoles, comme d'habitude on compte sur vous.
Si vous allez sur une course pensez à prendre des flyers pour distribuer ou poser au retrait de dossards

Photos de la semaine



sortie du week end lac de la
carrière

ST ROCH
Nous recherchons des bénévoles

[Postes garrigues](#)

Faites votre Choix et envoyez un message à
CHRISTIAN
christiandamour@outlook.fr

Et n'oubliez pas....

12ème édition du Trail ST ROCH
CAVEIRAC (30)
Samedi 25 avril 2026

Repas d'après course offert sur inscription (seule à 30€)

13h00 44km
17h00 24km
17h30 13km
13h45 Backyard
20h30 13km duo

2ème manche du Trepêhe Gardois des Duos

Inscriptions sur : www.ats-sport.com
Les infos sur : www.coursestrochedecaveirac.com



Organisé par LES BIPÈDES DE LA VAUNAGE

Courses payées par le club

COURSE de la CAMARGUE GARDOISE VAUVERT 19 Avril

5km 10 km et semi-marathon

BEAVER TRAIL de POULX 3 octobre

9km 18km 28km 50km 80km il n'y a que 5 places de réservées par distance les 1^{er} demandeurs seront les premiers servis

URBAN TRAIL SOMMIERES 3 MAI 2026 10 et 18 km inscriptions terminées

18 KMS

AUBERT	GRAZIELLA
BERTHOD	BENOIT
BILLY	HERVE
DOERLER	FELICIE
FARGIER	SWAN
GARCIA	CARINE
LAPIERRE	CYRIL
LUCIANO	ADELINE
MARQUET	PIERRE OLIVIER
MAS	STEPHANE
MOURAD	CHOURFA
POMIE	CHRISTELLE
RODRIGUEZ	EMILIE
VENDRAN	ELODIE

10 KMS

BASTID	FREDERIC
BERTHOD	PAULINE
BONNIER	LAETITIA
BORDE	JEAN JACQUES
CHAUDESAYGUES	ERIC
COMTE	FLORENCE
DAHO	MELANIE
FERRESI	DOROTHEE
GAMBE	STEPHANE
JOUVE	YOANN
LEFEVRE	YVES
LOORIUS	BLANDINE
MALEBRERA	GERALDINE
MALLET	DAMIEN
PAPIN	JACQUES
QUILLERIE	BRICE
SIMOTHE	ISABELLE
VANEL	RUBEN

COURSE DES 3 CLOCHERS 5 avril 2026 32km 20 km 10 km

inscriptions terminées

10 KM	BASTID	FREDERIC
10 KM	BORDE	JEAN JACQUES
10 KM	BOY	CELINE
10 KM	BOY	FABRICE
10 KM	CODOU	STEPHAN
10 KM	COLOMINA	PHILIPPE
10 KM	FERRESI	DOROTHEE
10 KM	FLAMAND	CHRISTIAN
20KM	BITAUDEAU	JEAN PHILIPPE
20KM	CATTEAU	NATACHA
20KM	DAMOUR	CHRISTIAN
20KM	FARGIER	SWAN
20KM	GADELLE	MAXIME
20KM	GARCIA	CARINE
20KM	LUCIANO	ADELINE
20KM	MARQUET	PIERREOLIVIER
20KM	MAS	STEPHANE
20KM	REBOUL	RACHEL

20KM	RODRIGUEZ	EMILIE
20KM	SEGURA	REMI
20KM	SENAUX	OLIVIER
20KM	STEUER	FREDERIC
20KM	VENDRAN	ELODIE
30KM	AUGER	FLORENT
30KM	DE OLIVEIRA	ISABELLE
30KM	DESENFANT	ERIC
30KM	SEGURA	JULIEN
30KM	SIMON	THOMAS

Vous envoyez votre demande d inscription avec les infos suivantes :
Nom de la course ,Nom ,prénom ,date de naissance,distance et PPS à jour.

Lien pour faire votre pps [PPS](#)

A Patricia gouvernet.patricia@gmail.com

Pour vous inscrire vous devez être à jour de votre cotisation 2025 2026

RESULTATS DES COURSES DU WEEK END

COURIR A BOUILLARGUES

10km (328 arrivants)

115	00 :43 :24	SEF	3	DAMOUR	Valentine	13,8
155	00 :46 :40	ESM	5	SENAUX	Bastien	12,8
267	00 :57 :46	SEF	21	SENAUX	Amandine	10,3

5km (257 arrivants)

87	00 :20 :59	M5M	4	CHAUDSAYGUES	Eric	14,2
----	------------	-----	---	--------------	------	------

Courses à venir

Parcours, infos et règlement

**49^{ÈME} FOULÉES
PERRIER-VERGÈZE**

VAISCO - ANIMATION BABY / VAISCO - ENVULÉE EA
 VAISCO - ENVULÉE PO / VAISCO - COURSE DE
 VAIN - SAIN / HDM / LYON
 VAIN - VAIN MARCHÉ BAROQUE
 VAIN - RANDONNÉE SAIN (NON CIRCONMÉTRIÉE)

100% RUNNING
 MÉDAILLE ET PARTICIPATION POUR TOUS
 MÉDAILLES PARTICULIÈRES POUR LES FAMILIERS
 VAINQUEUR ET COURSE 400 PARTAGIABLES

SAMEDI 4 AVRIL 2026
 À PARTIR DE 14H

ASSP
 PERRIER-VERGÈZE

STADE STÉPHANE DIAGANA
 Inscription : asso@perrier-vergeze.com
 Site du club : perrier-vergeze.com
 Contact : asso@perrier-vergeze.com

Logos: RUNNING, POTTIER, SUPER, ATILÉ

Reconnaissance
Du parcours le
Samedi 21mars

ATTENTION ! Certaines courses même éloignées dans le temps sont complètes ou sur le point de l'être.
vous êtes intéressé(e) par l'une d'entre elles, consultez rapidement le site de la course ou celui du site inscripteur en cliquant sur les liens

MARS 26

- [22ème Course Céven' trail](#) - 07/03 – (100/63/42/23/12km) – 4h00/COMPLET
- [3ème Trail de La Tavernoise RIBAUTE LES TAVERNES](#) – 08/03 – (11,3 et 5km) – 9h00
- [Trail des lucioles de nuit FRONTIGNAN](#)(34) - 07/03 – (15 et 7km) – 19h30
- [Trail des 3 Pics BURZET](#) (07) – 07/03 – (32, 15 et 7,5km) – 9h00/10h30/11h00
- [La Chabeuilloise CHABEUIL](#) (26) – 08/03 - (5 et 10km) – 10h00/10h10
- [Trail de la Pierre Plantée VEYRAS](#) (07) – 08/03 – (26, 13 solo ou duo et 8km) - 9h00/10h00
- [Les Pyramides LA GRANDE MOTTE](#) (34) – 07/03 - (5 et 10km) 15h00/15:30
- [Les Pyramides LA GRANDE MOTTE](#) (34) – 08/03 - (Semi marathon) – 9h45
- [Le Vailhaut trail VAILHAUQUES](#) (34) – 08/03 – (15 et 7km) -
- [La course des femmes BEZIERS](#) (34) – 08/03 - (10km) – 10h00
- [La Ronde des Mineurs 2026 GREASQUE](#) (13) 6- 08/03 – (8, 14 et 27 km)
- [Trail des Six Collines 2026 CABRIES](#) (13) – 07/03 – (8km) - 19h00
- [Trail des Six Collines 2026 CABRIES](#) (13) – 08/03 – (8, 15 et 22km) – 9h45/9h00/9h20
- [Trail de VENASQUE](#) (84) – 08/03 – (10,20 et 30km) - 8h30/9h30/10h00
- [Trail Suc de Vent St ALBAN D'AY](#) – 13/03 – (12km) - 20h00
- [3ème Foulées du Rein NÎMES](#) – 14/03 – (5km)
- [Trail Suc de Vent St ALBAN D'AY](#) – 14/03 – (54, 38, 23 et 12km) – 12h00/13h00/14h00/15h00
- [Le défi Clémentville LA GRANDE MOTTE](#) (34) – 14/03 (course contre le cancer 10km) – 14h30
- [7ème Foulées des Halles VAUVERT](#) - 15/03 - (12 et 6km) - 10h00
- [Trail de ST Pancrace SUZE \(26\)](#) - 15/03 - (7,7 et 12km) – 9h30
- [La foulée des Félibres CHATEAUNEUF DE GADAGNE](#) (84) – 15/03 – (13 et 5km) - 9h15/10h00
- [20ème Duo Nocturne de STHILAIRE DE BRETHMAS](#) – 20/03 – (14km) – 20h30
- [2ème Foulées du Rein ALES](#) - 21/03 – (4km) –
- [9ème Ronde des 2 SAINTS ST JULIEN DE ROSIERS](#) – 21/03 – (5 et 10km) - 14h30
- [38ème Foulées des Remparts AIGUESMORTES](#) – 21/03 – (10km) – 14h00
- [Trail muzolois St JEAN DE MUZOLS](#) (07) – 21/03 – (17km) – 18h00
- [Trail muzolois St JEAN DE MUZOLS](#) (07) – 22/03 – (10km) 9h30 + challenge des 2 courses
- [3ème ASVA 4 RUNVILLE NEUVELES AVIGNON](#) – 22/03 – (14 km) - 9h00
- [Courir sur un plateau CLANSAYES](#) (26) – 22/03 – (20,12,5 et 7km) – 9h00/9h05/10h0
- [La gambade du Loubatas PEYROLLES EN PROVENCE](#)(13) - 22/03 - (10 et 20km) - 10h30/9h30 COMPLET
- [Trail de Bouzigues BOUZIGUES](#) (34) - 21/03 - (6 / 13 / 29 km) - 14h45/15h00/14h00
- [La Boisserunaise BOISSERON](#) (34) - 22/03 - (5 et 14km)
- [La Baleine en course AIGUESMORTES](#) – 27/03 – (Duo Nocturne 16km) – 19h15
- [La Baleine en course AIGUESMORTES](#) – 28/03 – (58/42/30/12 et 21km) – 7h00/9h00/10h00/13h00/13h30
- [2ème Foulées du Rein LE GRAU DU ROI](#) – 28/03 – (4km)
- [4ème course Courir pour un rêve SAZE](#) – 29/03 – (10,5km) – 10h00
- [Nocturne d'ALLAUCH](#) (13) - 28/03 - 5 et 10 Km
- [25ème Ronde de CHATEAU GOMBERT](#) (13) - 29/03 - (5,5 / 12 et 24 km)
- [Grand Trail du Garlaban ROQUEVAIRE](#) (13) - 29/03 – (13, 28 et 41 km)
- [Les Collines du Berger COUDOUX](#) (13) – 29/03
- [Course Bleue SETE](#) (34) – 28/03 - (9 km)
- [Trail des Lucioles FRONTIGNAN](#) (34) – 28/03 – (15 km)
- [Trail De Clamouse ST JEAN DE FOS](#)(34) – 29/03 – (13 ,3 / 25,4 / 38 km)
- [Trail de la Resclauze GABBIAN](#) (34) – 29/03 – (12,6 / 21,7 km)

Avril 26

- [49ème Foulées de PERRIER VERGEZE](#) - 04/04 - (5 / 10 / 17KM)
- [Trail Des Ayes TOULAUD](#) (07) - 04/04 - (22 et 10km) 15h30/16h00
- [Run LAGNES](#) (84) - 04/04 - (24, 15 et 9 km) – 8h00/9h00/9h30
- [La Ronde Castriote 2026 CASTRIES](#) (34) – 04/04 – (13m DUO) – 18h00) -

- [La Ronde Castriote 2026CASTRIES](#) (34) – 05/04 – (8, 13 et 21km) – 9h30/9h45/9h00
- **EVASION CHRONO**
- [5èmecoursedes 3ClochersSTANASTASIE](#) – 05/04 – (32/20/10KM) 8H /9H/9H45
- [Les éléphants d’ Hannibal VIC LA GARDIOLE](#) – 04/04 – (9 / 22 km)
- [Trail du sentier du Paty CAROMB](#)(84) - 05/04 – (25, 13 et 7km) – 9h15/9h45
- [Tour des remparts de la ville d’AVIGNON](#) (84) – 05/04 – (5 et 11km) – 10h30 kms

Les calendriers 2026

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[HERAULT](#)