

Lundi
10
Mars 2025
N°28

Les Bipèdes de la Vaunage NEWS

SAISON 2024 2025



Les sorties de la semaine

Entraînements

MARDI 11 MARS 2025

18h45 LANGLADE Parking des écoles

Avec MICHA séance côtes

Chaussures route et frontales

Dans langlade prendre direction Milhaud en haut de côte
au stop prendre à gauche

Sortie tous niveaux

18h45 CAVEIRAC Parking MASSIP

Groupe RUBEN sortie plaine et/ou Garrigue
sorties débutants et moyens

18h45 CAVEIRAC Parking MASSIP

jp et stephane absents la sortie se fait avec Christian
tous niveaux sortie Garrigue

MERCREDI 12 MARS 2025

9h00 CAVEIRAC Parking des Chasseurs

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

Sortie garrigue et PPG au retour
avec Thierry et Laurent

JEUDI 13 MARS 2025

18h45 ST DIONISY parking NETTO

Scéance de fractionné ave MICHA

18h45 ST DIONISY SORTIE VOIE VERTE

Rendez vous parking de NETTO de st Dionisy

Sortie Pierrick débutants moyens 8km

VENDREDI 14 MARS 2025

18h30 CAVEIRAC Parking stade /tennis

séance renfo city park avec MICHA

Rappel :

Si un lundi vous ne recevez pas la lettre , vérifiez
dans vos spams, sinon vous allez sur le site
www.lesbipedesdelavaunage.fr

option LES NEWS (en rouge)
vous entrez le mot de passe BIP2025
et vous cliquez sur lettre d'information des
Bipèdes.
Vérifiez que la lettre est bien celle de la semaine.

Photos de la semaine



Reco du 44 km de samedi

ST ROCH 2025
RECHERCHE BENEVOLES
Cette année nous avons besoin d'encore
de bénévoles , nous comptons sur vous.
Liste des postes disponibles
cliquer sur le lien :

[Bénévoles Arènes](#)

[Bénévoles parcours](#)

[Plan des parcours avec numeros des poste](#)



Laurine lance les inscriptions pour son étude
sur : **l'impact des maintiens de compression
sur les douleurs musculaires d'apparition
retardée chez les coureurs d'endurance.**

Pour voir le Protocole complet de l'étude, ainsi
que les détails concernant les critères de
participation :

Cliquez sur [protocole](#)
Pour vous inscrire [inscription](#)

Courses payées par le club

BUZIGNARGUES 5 KM et 10 KM parcours nature **30 MARS 2025**

LA JARRAS CLASSIC 6 KM 13 KM 21 KM Parcours plat dans le domaine de Listel (chemins)

13 AVRIL 2025

Le Mont Bouquet 13 KM 25 KM 40 KM Parcours trail avec (D+ important)

25 MAI 2025

- SAUSSINES 7 KM 13 KM Parcours nature **22 JUIN 2025**

Les inscriptions se font en répondant à ce mail en indiquant vos nom prénom et votre date de naissance .

N'oubliez pas de joindre votre PPS (validité 3 mois)

La date limite des inscriptions est le dimanche précédant la course en fonction des places disponibles bien sur .

En cas de non présentation le jour de la course la somme payée par le club sera à rembourser (sauf si vous trouvez un remplaçant)

RESULTATS DES COURSES DU WEEK END

✓ **MONT VENTOUX** **46KM (1100 arrivants)**

15	04 :28 :03	M0M	4	CODOU	Benjamin	10,2
211	06 :10 :07	M4M	2	BARDASU	Francisc	7,4
856	08 :05 :34	M3M	90	SERRE	Antoine	5,6
906	08 :15 :02	M1M	126	GANDON	Nicolas	5,5



Francisc

✓ **LA FOULEES DES HALLES VAUVERT** **46KM (84 arrivants)**

24	00 :37 :07	M5M	2	BORIE	Christian	9,6
----	------------	-----	---	-------	-----------	-----



Christian

Courses à venir

- [La Nocturne d'ALLAUCH](#) (13) – 15/03 – (5 et 10 Km) – 18h40/18h30
- [3ème course Courir pour un rêve SAZE](#) -16/03 – (10,5km) – 10h00
- [Les Collines du Berger à COUDOUX](#) (13) – 16/03 – (16 et 9 Km),- 09h00

- [La Ronde des Mineurs à GREASQUE](#) (13) – 16/03 – (8,14 /27 Km) – 10h10/10h00/08h00
- [Courir Ou Marcher avec les Olympes- MONTFERRIEZ SURLEZ](#) (34) – 16/03 – (9km) – 10h30
- [Trail de la Resclauze GABIAN](#) (34) – 16/03 – (12/ et 21) - 9h00/9h15
- [Foulée des Arts et métiers AIX EN PROVENCE](#) (13) – 16/03 – (5/10 Km) – 9h30/9h30
- [Trail De Saint Pancrace SUZE](#)(26) – 16/03 –(7,7/, 12,6/ et 18,4km) - 9h30
- [Courir Sur Le Plateau CLANSAYES](#) (26) – 16/03 – (22, 12,5 / 7km) 9h00/ 10h00
- [Trail De La Saint Patrick LES VANS](#) (07) – 16/03 – (25 et 13km) – 9h00/9h30*
- [La Foulée des Félibres CHATEAUNEUF DE GADAGNE](#) (84) – 16/03 – (5 et 13km) – 9h30/9h45
- [8ème Duo Nocturne de ST HILAIRE DE BRETHMAS](#) – 21/03 – (14km) – 19h30
- [37ème Foulée des Remparts AIGUES MORTES](#) – 22/03 – (10km) – 15h00
- [LeTraildeBOUZIGUES](#) (34) – 22/03 –(6/ 13/ 28km) – 14h45/14h10/14h00
- [Trail Suc de Vent SAINT ALBAN D'AY](#) (07) - 22/03 – (54, 38, 23 et 12km) - 12h00/13h00/14h30/15h30
- [Cross des Familles à MARIGNANE](#) (13) - 22/03 – (5km) – 15h30
- [Trail 2 Berg SAINT ANDEOL DE BERG](#) (07) 23/03 – (14 et 8km) 9h30/9h30
- [Les Chemins De Chatu CHATUZANGE LE GOUBET](#) (26) - 23/03 – (25, 15 et 8km) - 8h30/9h45/10h00
- [Trail Muzolais SAINT JEAN DE MUZOL](#) (07) – 22/03 – (17km) - 18h00
- [Trail Muzolais SAINT JEAN DE MUZOL](#) (07) – 23/03 – (10km) - 9h30
- [Grand Trail du Garlaban à Roquevaire](#) (13) – 23/03 – (41, 28 et 13Km) – 7h00/8h30/9h30
- [TraildeClamouse-STJEANDEFOS](#) (34) – 23/03 – (13,3/24,7 et 36,5km) -9h15/8h30/8h00
- [LaBoisserunaise-BOISSERON](#) (34) – 23/03 – (5 et 14km) – 10h10/9h40
- [Trail De Mirmande MIRMANDE](#) (26) - 29/03 (12 et 8km) - 1600/18h30
- [Trail De Mirmande MIRMANDE](#) (26) - 30/03 – (28 et 45km) - 9h30/9h00
- [RunAndBikeduMiradou-CASTELNAULELEZ](#) (34) – 30/03 – (8 et 15km) – 10h20
- [RUN 13380 PLAN DE CUQUES](#) (13) - 30/03 – (5 et 10km) - 10h00
- [Le Tour des Remparts de la ville d'AVIGNON](#) (84) –30/03 – (5 et 11km) – 10h30
- [La Buzignarquoise BUZIGNARGUES](#) (34) – 30/03 – (5 et 10km) – 9h30/9h45 **(course payée par le club)**
- [Course de printemps LE SOMAIL](#) (34) – 30/03 - (5km) - 10h00
- [2ème ASVA 4 RUN VILLENEUVE LES AVIGNON](#)- 30/03 – (14km) – 9h00
- [4ème course des 3 Clochers ST ANASTASIE](#) –30/03 – (21 /12,5/7,5 km) – 9h10 / 9h50 / 10h15
- [48ème Foulées de Perrier VERGEZE](#) – 05/04 - (5 ,10 et 17km) – 16h00
- [Trail Des Ayes TOULAUD](#) (07) – 05/04 - (22 et 10km) – 15h30/16h00
- [RondeCastriote-CASTRIES](#) (34) – 05/04 – (8 solo ou duo/13/19km) - 9h30/9h45/9h00
- [13ème Trail des Traces de LAUDUN](#) – 06/04 – (11 et 22km) - 9h30/8h30
- [1ère Les Roses du Gard CARDET](#) – 06/04 – (5et 10km)- 9h30/9h00 **Course caritative**
- [21ème Trail de la Ste-Victoire à ROUSSET](#) (13) – 06/04 - (60, 42,13 Km) – 7h00/08h00 / 10h00
- [10km de MARSEILLE](#) (13) – 06/04 – (5 et 10km) – 8h30
- [Run and Bike GIGEAN](#)(34) - 06/04 –(9/16km) - 9h45/9h30
- [LededaledeMoliere-PEZENAS](#)(34) – 06/04 – (7/14km) - 10h15/10h00
- [Course Des Quiou Blanc à EYGALIERES](#) (13) – 06/04 – (7,6 et 15km) 09 H 30
- [Semi marathon de CAVAILLON](#) (84) – 06/04 – (10km et semi) - 8H30 /8H45
- [Trail des entiers du Paty CAROMB](#) (84) – 06/04 – (25,13 et **7kmcomplet**) _8h30/ 9h15 /9h45
- [L'Avignonnaise AVIGNON La Barthalasse](#) (84) – 06/04 – (8km) – 10h00 (**réservée aux féminines**)
- [Défi YayosVertitrailPEYRUS](#) (26) - 06/04 –(14 et 8km) - 10h00/10h30
- [Semi Marathon De BOURG LES VALENCE](#) (26) - 06/04 - (21.1 et 10km) - 9h20/9h45
- [MarathonRun festival-MONTPPELLIER](#) (34) - 12/04 - (5km/Ekiden) - 11h00/12h00
- [Trail Du St Joseph SARRAS](#) (07) 12/04 - (25, 15 et 7km) -15h30/16h00/17h00
- [TrailDesTerrassesDuLodevois-LODEVE](#) (34) - 12/04 - (15km) - 12h45

Les calendriers 2025

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[VAUCLUSE](#)