

Lundi  
14  
AVRIL 2025  
N°33

# Les Bipèdes de la Vaunage NEWS



SAISON 2024 2025

## Les sorties de la semaine

Entraînements : Micha absent la semaine

**MARDI 15 AVRIL 2025**

**18h45 LANGLADE** Parking des ecoles école les genets

Sortie tous niveaux. Les groupes se feront en fonction des présents

**MERCREDI 16 AVRIL 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 tous niveaux avec Thierry et Laurent

**JEUDI 17 AVRIL 2025**

**18h45 LANGLADE** Stade des LAUZIERES

Sortie tous niveaux

Prendre direction Nages en haut de la côte de Langlade au 1er stop tourner à droite direction stade ;

**VENDREDI 18 AVRIL 2025**

**18h30 CAVEIRAC** Parking stade /tennis

Pas de séance

## Photos de la semaine



Samedi matin à la tour des pompiers

ST ROCH 2025 Plus que deux semaines

RECHERCHE BENEVOLES  
Liste des postes disponibles  
cliquer sur le lien :

[Bénévoles Arènes](#)

[Bénévoles parcours](#)

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

BENEVOLE ou futur Benevole

N'oubliez pas ce soir lundi le rendez vous 18H30 au bureau des BIPEDES derriere l'intermarché de Caveirac le long de la voie verte. Chemin du Caganson. On vous précisera l'emplacement de vos postes et les divers consignes.

# BENEVOLES ST ROCH GARRIGUE

N° DE POSTE	DESIGNATION DES INTERSECTIONS	HORAIRES DE PASSAGE	NOMBRE DE PERSONNE	BENEVOLES 2025
	EN ROSE LES POSTES PRIORITAIRES			EN BLEU LES POSTES BENEVOLES ST COMES
1	MONTÉE CAPITELLES	13 h00 à 16h00 17h00 à 19h00 20h30 à 21h00	1 1 1	Stephane CODOU karine Eric GUIBERT Eric GUIBERT
2	DFCI BORNE INCENDIE	13 h00 à 16h00 17h00 à 19h00 20h30 à 21h00	1 1 1	Christine CODOU Alain PELATAN Daniel DURAND
3	LE LAC	13 h00 à 16h00 17h00 à 19h00 20h30 à 21h00	1 1 1	Henry RIUS Henry RIUS Henry RIUS
4	PASSAGE SUR LE RIANCE	13 h00 à 16h00 17h00 à 19h00 20h30 à 21h00	1 1 1	Regis VEYRIER Isabelle Jean Francois
5	4 CHEMINS	13h00 à 14h00 17h00 à 18h00	2 2	Borie Florian Marion Jean Pierre JOUVE Gilbert
6	MONTÉE VTT	13h15 à 14h 15 17h15 à 18h 15	1 1	Regis VEYRIER
7		13h30 à 16h30 16h30 à 18h30 20h30 à 21h30	1 à 2 1 à 2 1 à 2	Sophie Sophie Sophie
8	MAZET BATEAU	13h30 à 16h30 16h30 à 18h30 20h30 à 21h30	1 1 1	Ghislain CODOU Ghislain CODOU
9	ENTRÉE RENE ROUX	13h45 à 16h30 16h45 à 18h30 20h45 à 21h30	1 1 1	Christophe ARNAUD
10	SORTIE RENE ROUX	13h45 à 16h30 16h45 à 18h30 20h45 à 21h30	1 1 1	Eric CHAUDESAYGUES
11	RAVITO ABEILLE	13h15 13h30 à 17h00 17h00 à 20h00 20h00 à 22h00	1 3 3 3	D. APFFEL L. SATTES Christine Brigitte Corinne Christine Brigitte Corinne Isabelle GUIBERT
12	HAUT MAZET ELIE	13h45 à 16h30 16h45 à 18h30	1 1	

13	MAZET RIQUET	13h45 à 16h30 16h45 à 18h30	1 1	Julien LAROCHE
14	SORTIE DFCI	13h45 à 16h45 16h45 à 19h00	1 1	
15	SOURCE DES ROMARINS	13h45 à 16h45 16h45 à 19h00	1 1	
16	TABLE	14h00 à 17h00 17h30 à 19h30	1 1	Carole FABRE
17	PIERRE PLANTÉE	14h00 à 17h00 17h30 à 19h30	1 1	Alex ESCALIER
18	ENTRÉE BERGO	14h00 à 17h00 17h30 à 19h30	1 1	Laure COLIOU
19	RAVITO PONT DES ACACIAS +CONTRÔLE COUREUR	14h00 à 17h00 17h00 à Serre file contrôleur	3 3 1	William DAMOUR Jack OLIVET Rachel REBOUL
20	PONT DES ACACIAS COTÉ CLARENSAC ALLER RETOUR	14h00 à 17h00	1	
21	PISTE DFCI	14h h15 à Serre file	1	
22	PISTE DFCI ANCIENNE CITERNE	14h15 à Serre file	1	
23	CROISEMENT PISTE DFCI MONOTRACE	14h30 à Serre file	1	
24	SORTIE FONT DE BONNET MOULIN	14h30 à Serre file	1	

25	CHEMIN PARAPENTE + CONTROLE	14h30 à Serre file	1	Veronique
26	EOLIEENNE D 703 MONOTRACE	14h30 à Serre file	1	
27	PISTE DFCI DÉPARTEMENTALE 1	14h45 à Serre file	1	Laure COLIOU
28	PANNEAUX VOLTAÏQUE	14h45 à Serre file	1	
29	LOUISIANE	15h00 A serre file	1	
30	ENTRÉE TRAVERSÉE	13h30 à 16h30 16h30 à 19h30 19h30 à 22h30	1 1 1	Herve BILLY Benoit BERTHOD
31	MAZET BLANC TAUREAUX	13h30 à 16h30 16h30 à 19h30 19h30 à 22h30	1 1 1	
32	MARSUPILAMI	13h30 à 16h30 16h30 à 19h30 19h30 à 22h30	1 1 1	Michel MENA Michel MENA
A	PLACE DU JET D'EAU	16h00 à 19h00 19h00 à 22h00	1 1	
B	ALLEE DES ARENES ADELINE MASSIP	13h30 à 16h30 16h30 à 19h30 19h30 à 22h30	1 1 1	Tifenn LE MARTELOT Jacques PAPIN Tifenn LE MARTELOT
C	ADELINE MASSIP FONT D'ARC	13h30 à 16h30 16h30 à 19h30 19h30 à 22h30	1 1 1	Corinne MARTHEY Corinne MARTHEY Corinne MARTHEY
D	FONT D'ARC CHEMIN CASCADE EST	13h30 à 16h30 16h30 à 19h30 19h30 à 22h30	1 1 1	
E	COSTE CANALISATION	13h30 à 16h30 16h30 à 19h30 19h30 à 22h30	1 1 1	Christian MICHELET
F	LA VOIR	18h00 à 20h00 20h00 à serre file	1 1	Rachel REBOUL
	FERMETURE CIRCUIT 24 KMS			Lydie DUPEYRAT Bea ARAUJO
	FERMETURE CIRCUIT 13 KMS			Carole GAMBE Jean Pierre MEDAN

# BENEVOLES ST ROCH ARENES

## Postes de bénévoles arènes pour la ST ROCH 2025

Nature du poste	Responsable	Nb de pers.	Bénévoles
<b>Pose des banderoles publicitaires mise en place arche Départ</b> 10h30/12h00	Yves LEFEVRE	Le + possible	Jean Jacques Borde
<b>Mise en place signalétique</b> matin	Olivier SENAUX	+ 1	.....
<b>Mise en place tables arènes</b> 14h00/15h00	?	Le + possible	Borde Corinne
<b>Vérification Parcours</b> 10h00/12h00	Christian DAMOUR	+ 1	Stéphane GAMBE
<b>Pointage Coureurs Et Chrono Backyard + ANIMATION</b> 13h00 / 17h00	J.P.	+ 2	Damour Valentine ..... .....Damour Sylvie .....
<b>Pointage Coureurs Et Chrono Backyard + ANIMATION</b> 17h00 / FIN ?	J.P.	+ 2	..... .....
<b>Ravito depart et backyard et 44km</b> (présence 12h00/17h00 Salle DAYAN (à droite après le porche)	?	+ 2	..... .....
<b>Ravito depart + 3 courses</b> (présence 17h00/22h00 Salle DAYAN (à droite après le porche)	Eliane CASINO	+ 4	Jacque CASINO – Maxime Ancette..... .....Gaelle CARIOU.....-
<b>Distribution repas</b> (présence 19h00/22h 30)	JEAN MARC +SYLVIA		Maman Laurent +12 Personnes
<b>BIERRE</b>	CHRISTIAN FLAMAND + RUBEN	2	
<b>Dossards Backyard et 44km + Distrib Lot</b> (cour des arènes) Présence 12h00/13h00	Patricia GOUVERNET	+ 2	Josette Fernandez Rachel Reboul
<b>Dossards 3 courses</b> (cour des arènes) Présence 16h00/20h15	Patricia GOUVERNET	+ 4	MALLET Damien Conny Amar Fred M JOUVENET
<b>Distribution lot 3 courses</b> (cour des arènes) Présence 16h00/20h15	PATRICIA GOUVERNET	+ 2	Maryse Chabaud ...Ancette Martine

			.....
<b>Parking (1) placement et sécurité</b> (présence 12h30/13h00 Cimetière	OLIVIER SENAUX	2	.....
<b>Parking (champ) placement et sécurité</b> (présence 16h00 17h00 Parking grand champ	X	2	.....
<b>Remise des récompenses</b> 44km à partir de 18h30 Autres courses à partir de 20h30	X	1	.....
INSCRIPTIONS SUR PLACE	PATRICIA	2	.....Katia REARD

## Courses payées par le club

**LE MONT BOUQUET 25 MAI 2025** Parcours trail avec (D+ important )

**13km** : PONCHIN Bertrand CODOU Thierry

**25 km** : SPINELLI Benoit SERIS Adrien BELLARA Jean Loup DAMOUR Christian SHNEIDER Laurent  
BITAUDEAU Jean philippe COULIOU Laure MAS Stephane

**40km** : AUGER Florent SIMON Thomas BARDASU Francisc

- **SAUSSINES 22 JUIN 2025** Parcours nature

**7km** :

**13km** : PONCHIN Bertrand

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

## ✓ TRAIL DE DOMESSARGUES

### 7KM (96 arrivants)

81	00:58:26	M1F	7	TOURNIAIRE	Jennifer	7,19
----	----------	-----	---	------------	----------	------

1ere course pour Jennifer bravo



Jennifer

### 13KM (143 arrivants)



26	01:14:38	M4M	2	MAS	Stephane	10,45
31	01:17:40	SEF	1	DAMOUR	Valentine	10,04
32	01:19:10	M5M	1	DAMOUR	Christian	9,85
41	01:22:39	M3M	5	BILLY	Hervé	9,44
44	01:22:57	M2F	1	LE MARTELOT	Tiffen	9,40
53	01:25:20	M1F	3	COGNET	Marie Pierre	9,14
56	01:25:39	M5M	2	VEYRIER	Régis	9,11
57	01:26:08	M3M	6	DESENFANT	Eric	9,06

Valentine 1ere au scratch, 2 podiums par categories.

## ✓ JARRAS CLASSIC AIGUES MORTES

### 6KM (75 arrivants)

52	00:38:37	M4F	1	BORIE	Cathy	9,3
53	00:39:06	M3F	1	MORIN	Veronique	9,2



Veronique

### 13km (114 arrivants)

16	01:00:11	M2M	2	TISLER	Brice	12,9
47	01:13:35	M4F	1	LOORIUS	Blandine	10,5
65	01:18:39	SEF	8	SENAUX	Amandine	9,9
78	01:23:19	M1F	11	RODRIGUEZ	Emilie	9,3

### 21KM (65 arrivants)

3	01:24:57	M1M	1	QUILLERIE	Brice	14,8
21	01:48:22	M0M	1	BITAUDEAU	Jean Philippe	11,6
30	02:00:28	M7M	2	LEFEVRE	Yves	10,4
31	02:02:31	M4M	2	SENAUX	Olivier	10,2
44	02:23:34	M5M	1	BORIE	Christian	8,7



Cathy





**SAINT LAU'RUN**  
**12km (226 arrivants)**

54	01 :19 :16	M5F	1	VERON	Dominique	9,0
90	01 :25 :59	M7M	1	SATTES	Louis	8,3



Domi et Louis

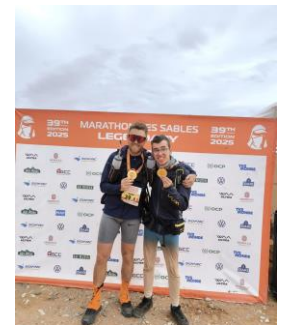
✓ **TRAIL DE LA BICHE SAINT Gilles**  
**20KM (71 arrivants)**

56	02 :08 :06	M2M	9	BOTELHO	Bruno	9,3
----	------------	-----	---	---------	-------	-----

✓ **MARATHON DES SABLES**  
**250KM en 6 étapes**

795	67 :06 :05	M0M		LAROZE	Julien	3,74
-----	------------	-----	--	--------	--------	------

250km'de sable... de dunes et de souffrances  
à pousser sans relâche un enfant handicapé



Et la victoire au bout du chemin  
 Julien et le jeune handicapé

✓ **MARATHON de PARIS**  
**42,195KM (54695 arrivants)**

17649	03 :49 :06	M4H	555	CHARMASSON	Michel	11,05
37852	04 :29 :20	M3H	2500	ARNAUD	Sylvain	9,4

# Courses à venir

- [La course des templiers ENTRAIGUES/LA SORGUES](#) (84) 19/04 - (7 et 12km) - 17h00
- [Run LAGNES](#) (84) - 19./04 - (24, 16 et 9km) - 8h00/9h00/9h30
- [L'anaventure-GIGNAC](#) (34) - 20/04 - (12,5/23,5km) - 9h30/8h30
- [Trail de Juliau SAINT JEAN LE CENTENIER](#) (07) – 20/04 – (46, 21 et 11km) – 9h00 /19H20/
- [2ème Trail de Trevezel TREVES](#) – 26/04 – ( 26, 16 et 7km) – 14h00/14h30/15h00
- [11<sup>ème</sup> trail St ROCH de CAVEIRAC](#) - 26/04 – (44, 24 et 13km /back yard et Duo nocturne) – 13h00/13h15/17h00/17h30/20h30 - [Course de club](#)
- [Trail du Castellans ST VICTOR LA COSTE](#) – 27/04 – (20 et 10km) – 8h30/9h00
- [TrailDuLirou-LESMATELLES](#) (34) – 27/04 – ( 24/11 et 5km ) - 9h45/10h00
- [LaPistoleVolante–SAINTJEANDEVEDAS](#) (34) - 27/04/ - (32/16/8km)
- [Porti'Run PORTIRAGNES](#) (34) – 27/04 –(15 ou /8km) - 10h00/10h15
- [Ekiden trail Relais de L'espoir AUBAGNE](#) (13) - 26/04 - (12 et 42 Km) - 09h00
- [Courir et Marche à PEYNIER](#) (13) - 27/04 - (18/11 et 5 Km) - 9h30/10h00-
- [La Ronde de CHATEAU-GOMBERT](#) (13) - 27/03 - (7,2/12 et 17 Km° A partirde09h00
- [La Gambade de Loubatas PEYROLLES](#) (13) - 27/04 - (16 et 6 Km) - 08h00/08h30
- [3ème Trail des Costes VERNEGUES](#) (13) - 27/04 - (10km) - 10h00
- [Trail de CEYRESTE](#) (13) - 27/04 - (13,6 Km) - 09h00
- [10 km du Trèfle ISTRES](#) (13) - 27/04 - (10 Km) - 10h30
- [Grand Raid du Ventoux MALAUCENE](#) (84) - 25/04 - (125km) - 23h59
- [Grand Raid du Ventoux MALAUCENE](#) (84) - 26/04 - (84 et 47 km) - 7h00/8h30
- [Grand Raid du Ventoux MALAUCENE](#) (84) - 27/04 - (27km) - 8h30
- [La ménerbienne MENERBES](#) (84) - 27/04 - (6, 12 et 21km) - 9h00/9h30
- [La Foulée Du Bord Du Rhône GUILHERAND GRANGES](#) (07) 6- 27/04 – (21.1 ,15 et 8km) –
- [Trail De DIEULEFIT](#) (26) - 27/04 - (38.5 et 25.5 et 11.km) - 9h00
- [30ème Semi Marathon de NIMES](#) – 01/05 – (semi, 10 et 5 km) – 8h15/8h30/8h40
- [La mazanaise des pompiers MAZAN](#) (84) - 01/05 - (12km) - 9h45
- [La sévanaise PERTUIS](#) - (84) - 01/05 - (8 et 13,5km) - 9h30
- [Trail Du Muguet VESSEAUX](#) (07) – 01/05 - (42, 21 et 11km) - 8h00/9h30/10h00
- [Ardèche Trail la voie romaine DESAIGNES](#) (07) – 02/05 - (8 et 12km) – 19h30
- [Ardèche Trail la voie romaine DESAIGNES](#) (07) – 02/05 - (57, 36 et 20km) – 8h900/9h00
- [2ème Course des Pompiers ST GERVAIS](#) - 04/05 (ouvert à tous 11,5 et 35km) – 9h00
- [36ème Foulées Marguerittoises MARGUERITTES](#) – 04/05 – (5,5 et12km) – 10h00
- [Trail de GRABELS](#) (34) - 04/05 – (11,5km) – 10h00
- [LesFouléesdesDroitsdeL'homme-MONTBAZIN](#) (34) - 04/05 - (6 et 12km) - 10h00
- [TrailduSomail-PREMIAN](#) (34) - 04/05 - (9,13 et 24km) - ?
- [TrailduBerger–ANIANE](#) (34) - 04/05 - (10 et 25km) - 9h00
- [La nocturne des papes AVIGNON](#) (84) – 03/05 – (6 et 10km) - 21h30
- [La ronde goultoise GOULT](#) (84) – 04/05 – (8 et 15km) – 10h00
- [Trail de la Font de Mai à AUBAGNE](#) (13) - 04/05 - (10/27km) - 9h30/8h30
- [Les boucles Bel Air BOUC BEL AIR](#) - 04/05 - (27, 13 et 6lm) - 8h30/9h00
- [Trail Des Troglodytes CHATEAUNEUF SUR ISERE](#) (26) – 08/05 – (9 et 15km) – 9h00
- [Trail des eaux vives - MARSEILLE](#) (13),- 08/05 – (7,5 et 18,5km) – 9h30/10h00
- [Challenge Vallée De La Drome CREST](#) (26) - 09/05 – (montée à la tour 1km) – 18h00
- [Challenge Vallée De La Drome CREST](#) (26) - 10/05 - (123, 85, 39, 12 et 7km) - 0h30/10h30/14h30
- [Challenge Vallée De La Drome CREST](#) (26) – 11/05 – (50km, 38 et 21,2km) - 5h30 / 9h00
- [11ème Trail des AVENS MEJANNES LE CLAP](#) - 10/05 - (16km et 13km 1<sup>ère</sup> étape du 30,8 et 44,7km),- 8h30/17h00
- [11ème Trail des AVENS MEJANNES LE CLAP](#) - 11/05 - (17,5 et 31,4 kmsolo ou 2<sup>ème</sup> étape du 30,8 et 44,7km) - 8h30/9h15
- [3ème Foulée Branussienne BRANOUX LES TAILLADES](#) - 11/05 - (11km) - 10h00
- [La Ronde Saint Georgienne - Saint Georges D'orques](#) (34) - 11/05 - (11km) - 10h00
- [Trail Des 3 Boules - PARDAILHAN](#) (34) - 11/05 - (13 et 33km) 9h30/8h30

- [Courir Ensemble 4e Edition à MARSEILLE](#) (13) - 11/05 - ( 4 et 8km) - 8h30/8h40
- [Courir Ensemble 4e Edition à MARSEILLE](#) (13) - 11/05 - (16,5km) - 9h00
- [Semi marathon des gorges de la Nesque VILLES/AUZON](#) (84) – 10/05 – (semi) 8h00
- [LaBéda'Run BEDARRIDES](#)– (84) – 11/05 – 5 et 10km) – 9h00
- [La Rustrelienne RUSTREL](#)(84)– 11/05 – (10,5km) – 9h00
- [Marathon de la Drome Mod Run ST P. LES ROMANS](#) (26) – 11/05 – (42.1, 21,1 et 10km) - 8h00/8h45/9h00
- [6ème Duo des Leins FONS OUTRE GARDON](#) – 16/05 - (15km) – 21h30
- [Infernal Run Camp des garrigues NÎMES](#) – 17/05 – (13km Solo ou équipes / 21 obstacles) – à partir de 7 h30
- [FestaTrailPicStLoup-StMathieuDeTrévièrs](#) (34) - 17/05 - (12/17/65/105km) - 18h30/12h30/6h30
- [3 H de la Colline ND à MARIGNANE](#) (13)- 17/05 - (3Heures) -
- [Duo De L'Hermitage TAIN L'HERMITAGE](#) (26) – 17/05 – (10km duo et15km duo) -(15h30/18h00)
- 
- [14ème trail de CHUSCLAN](#) - 18/05 - (13 et 18km) - 9h00/9h15
- [13ème Drailles du CAMPUGET MANDUEL](#) - 18/05 - (6 et 11km) - 9h15
- [A l'Assaut du Talagard SALON DE PROVENCE](#) (13) - 18/05 - 9h00
- [La Marseillaise des Femmes 5e Edition MARSEILLE](#) (13) - 18/05 - (5,4km) - 9h00
- [15ème Trail de MIMET](#) (13) - 18/05 - (46,7/29,5/13 Km) 07h00/08h00/10h00
- [Trail de l'Aqueduc VENTABREN](#) (13) - 18/05 - (18/13 Km) - 09h00/09h30
- [FestaTrailPicStLoup-StMathieuDeTrévièrs](#) (34) - 18/05 - (17/18/44km) - 10h00/9h00/7h00
- [Semi marathon des 3C COURTHEZON CADEROUSSE/ CHATEAUNEUF](#) (84) – 18/05 – (21,1km solo ou relais) - 9h00
- [La Farigoulette CABRIERES](#) (84) - 18/05 - (11 et 25km) - 8h445/9h00
- [Duo De L'Hermitage TAIN L'HERMITAGE](#) (26) – 18/05 – (25 et 13,4km) – 9h30
- [Trail Des Monts D'Ardèche SAINT AGREVE](#) (07) – 18/05 – (37, 19, 12 et 7km) - 8h30/9h00/9h45
- [28ème La Rocherude ROCHEGUDE](#) (26) – 18/05 - (12km) - 9h00

### Les calendriers 2025

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[VAUCLUSE](#)