

Lundi  
21  
AVRIL 2025  
N°34

# Les Bipèdes de la Vaunage NEWS



SAISON 2024 2025

## Les sorties de la semaine

Entraînements : Micha absent la semaine

**MARDI 22 AVRIL 2025**

**18h45 CAVEIRAC Parking stade /tennis**

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

**MERCREDI 23 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 24 AVRIL 2025**

**18h45 BOISSIERE**

Sortie tous niveaux

Dand boissiere prendre direction UCHAUD jusqu'au sommet de la côte. Se garer face au chemin de Chastre. Les groupes se feront en fonction des présents

**VENDREDI 25 AVRIL 2025**

**18h30 CAVEIRAC Parking stade /tennis**

Pas de séance

## Photos de la semaine



Samedi la ST ROCH

ST ROCH 2025 Il est encore temps  
RECHERCHE BENEVOLES  
Liste des postes disponibles  
cliquer sur le lien :

[Bénévoles Arènes](#)

[Bénévoles parcours](#)

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

Samedi de 11 heures à midi on a besoin de  
Toutes les bonnes volontés pour installer  
barrières banderoles et pour installer  
l'arche en vue du départ de la course de  
treize heures.

Rendez vous devant DAYAN à onze  
heures

Offre spéciale BIPÉDES Jean Loup est membre du club

Spécial  
Menuiseries  
Depuis 1984



Jean-Loup Bellara  
Accompagnateur de projet

06 68 33 95 05  
jl.bellara@special-menuiseries.com

Zac de la trajectoire, 7 Av. Ernest Boffa,  
30540 Milhaud

04 66 76 23 20

-20%  
RÉSERVÉS AUX MEMBRES  
DU CLUB !



Fenêtre



Porte



Volet



Portail



Pergola



Store



Frontal

Suivez-nous sur les réseaux



Découvrez nos avis clients



Pour plus d'informations  
www.special-menuiseries.com

# 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	MONTEE CAPITELLES	13 h00 à 16h00 17h00 à 19h00 20h30 à 21h00	1 1 1	Eric GUIBERT Stephane CODOU karine
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	MONTEE 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	ENTREE RENE ROUX	13h45 à 16h30 16h45 à 18h30 20h45 à 21h30	1 1 1	Karine ARNAUD Karine ARNAUD
10	SORTIE RENE ROUX	13h45 à 16h30 16h45 à 18h30 20h45 à 21h30	1 1 1	Eric CHAUDESAYGUES Richard MANZY Richard MANZY
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	Ruben VANEL
15	SOURCE DES ROMARINS	13h45 à 16h45 16h45 à 19h00	1 1	Brice QUILLERIE Brice QUILLERIE
16	TABLE	14h00 à 17h00 17h30 à 19h30	1 1	Carole FABRE
17	PIERRE PLANTÉE	14h00 à 17h00 17h30 à 19h30	1 1	Lydie BARTOLIE Alex ESCALIER
18	ENTREE BERGO	14h00 à 17h00 17h30 à 19h30	1 1	James NEVEU Laure COLIOU
19	RAVITO PONT DES ACACIAS +CONTROLE COUREUR	14h00 à 17h00 17h00 à Serre file contrôleur	3 3 1	William DAMOUR Jack OLIVET Christian BORIE Rachel REBOUL
20	PONT DES ACACIAS COTE 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 VOLTAIQUE	14h45 à Serre file	1	
29	LOUISIANE	15h00 A serre file	1	
30	ENTREE 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	Christophe VANGREVELYNGUE
A	PLACE DU JET D'EAU	16h00 à 19h00 19h00 à 22h00	1 1	Michel MENA Michel MENA
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 Eric DESENFANT
F	LAVOIR	18h00 à 20h00 20h00 à serre file	1 1	Rachel REBOUL
	FERMETURE CIRCUIT 24 KMS			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 GAMBÉ
<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 JOUVENCE
<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

## SORTIE club

La sortie de fin d'année est programmée le SAMEDI 14 JUIN

Elle se déroulera à Collias

Nous ferons une journée Canoë (Départ 10 h pour environ 2H30)

Parcours de Collias au Pont du Gard

La participation est de 10 euros par adulte ( Bipède ou accompagnant ) et 5 euros par enfant ou ado

Le club prend en charge le reste de la somme

Le club vous offrira l'apéro( Boissons et pizzas quiches .....)

Le repas sera tiré du sac

Vous aurez des gilets de sauvetage

Les canoës sont pour 2 personnes (un contenant étanche vous sera remis au départ )

Pour vous inscrire veuillez cliquer sur le lien ci-dessous

Nous vous donnerons de plus amples informations dans les lettres du lundi

Le covoiturage est vivement conseillé ( Nous vous donnerons le lieu de rendez vous ultérieurement )

Vous recevrez un lien vers Helloasso pour vous inscrire)

Nous vous rappelons que TOUS les participants doivent savoir nager minimum 25 mètres et savoir s'immerger (arrêté ministériel du 4 Mai 1995) et être en bonne condition physique.

La pratique du canoë/kayak est interdite aux :

- Ø enfants de moins de 6 ans
- Ø personnes ne sachant pas nager
- Ø aux femmes enceintes

A prévoir pour le canoë et prendre le STRICT MINIMUM sur vous dont :

- Chaussures d'eau ou tennis (pas de tongs, ni de claquettes !)
- 1 Litre d'eau par personne

Pour vous inscrire cliquer [je m'inscris](#)

# 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

### ✓ MARATHON COTE INDIGO NARBONNE 5KM (687 arrivants)

305	00 :33 :45	M3F	5	MORIN	Veronique	8,8
-----	------------	-----	---	-------	-----------	-----



Veronique

### Marathon (458 arrivants)



James Carine  
Micha

86	03 :37 :30	M3M	5	NEVEU	James	11,6
269	04 :17 :28	M3M	23	MORIN	Mickael	9,8
270	04 :17 :30	M2F	7	GARCIA	Carine	9,8

### ✓ ECOTRAIL MAROCCO OUERZAZATE 70KM (193 arrivants)

8	06:02:55		PROUVEZE	Jean Marc	5'11"/km
---	----------	--	----------	-----------	----------

## 30km (100 arrivants)

10	03:07:30		BACCAR	Aida	6'15"/km
16	03:24:58		GOUVERNET	Patricia	6'49"/km



Jean Marc Aida Patricia



## Courses à venir

- [2ème Trail de Trevezel TREVES](#) – 26/04 – ( 26, 16 et 7km) – 14h00/14h30/15h00
- [11ème 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 Castellas ST VICTOR LA COSTE](#) – 27/04 – (20 et 10km) – 8h30/9h00
- [Trail DuLirou-LESMATELLES](#) (34) – 27/04 – ( 24/11 et 5km ) - 9h45/10h00
- [LaPistoleVolante–SAINTJEANDEVEDAS](#) (34) - 27/04/ - (32/16/8km)
- [PortiRun PORTIRAGNES](#) (34) – 27/04 –(15 ou /8km) - 10h00/10h15
- [Ekiden trail Relais de L'espoir AUBAGNE](#) (13) - 26/04 - (12 et 42Km) -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 et6 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 et 12km) – 10h00
- [Trail de GRABELS](#) (34) - 04/05 – (11,5km) – 10h00
- [Les Foulées des Droits de L'homme-MONTBAZIN](#) (34) - 04/05 - (6 et 12km) - 10h00
- [Trail du Somail-PREMIAN](#) (34) - 04/05 - (9,13 et 24km) - ?
- [Trail du Berger-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 6km) - 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 laNesque 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-StMathieuDeTréviers](#) (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 et 15km 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-StMathieuDeTréviers](#) (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
- [Scaptrail Urbain Au Clair De Lune MONTELMAR](#) (26) – 24/05 – (10 et 21km) – 19h00/20h00
- [Trail du Canton vert - PLAN-DE-CUQUES](#) (13) – 24/05 – (13,5 et 7km) – 18h00/18h30
- [7ème Foulées de la petite Camargue LE CAILAR](#) - 25/05 - (5 et 11km) - 9h00/9h30
- [TrailDeL'estabel-CABRIERES](#) (34) 25/05 - (8/18/28km) - 9h00/9h15/9h30
- [LesCoursesDesCarrieres ST GENIES DES MOURGUES](#) (34) - 25/05 - (7/13km + duathlon7 (CAP) + 18 (VTT)

- [LaMontpellierReine-Montpellier](#) (34) - 25/05 - (4,8km) - 11h00
- [TraildelaRoque–SAINTSERIES](#) (34) - 25/05 - (5/12/21km) - v9h00/9h40/10h00
- [De DIE au Col du Rousset](#)( 26) – 25/05 – (21km solo ou duo) – 9h00
- [Courir sur Le 45ème Parallèle PONT DE L'ISERE](#) (26) – 25/05 – (5 et 10km) 9h30/10h00
- [26ème FouléeVenelloise VENELLE](#) - 25/05 - (15,5/10,7/et 6,7km solo ou duo mere enfant) - 9h00/9h10/9h25
- [Trail du grand Lubéron CABRIERES D'AIGUES](#) (84) – 25/05 – (14 et 25km) 9h00/8h00
- [La Loriolade LORIOL DU COMTAT](#) (84) – 25/05 – (5 et 12km) – 9h30
- [Montée du Ventoux BEDOIN](#) (84) – 25/05 – (12km) – 9h30

### **Les calendriers 2025**

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[VAUCLUSE](#)