N°19 - Avril 2025

Courrier à :
asva30@yahoo.com

Infos et résultats :
asvathletisme.athle.fr

La Gazette de l'

Le mot du Président

444 nouveau record de licenciés ! Notre club continue d'évoluer et de se structurer. De la plus jeune, 4 ans, à la moins jeune 84 ans… Merci à vous tous de faire confiance à l'A.S.V.A pour progresser et vous maintenir en forme.

La saison hivernale s'achève avec de belles performances. Place à la saison sur piste avec de belles attentes à tous les niveaux.

L'ASVA4RUN s'est déroulé ce dimanche 30 mars sous un beau soleil mais avec un fort mistral (notre photo ci-dessous).

47 équipes se sont confrontées aux 8 challenges répartis sur les 13km d'un beau parcours bien vallonné.

Malgré le vent cette 2ème édition s'est révélée être une belle réussite.

Félicitations et un grand Merci à Laurent et Daniel pour leur dévouement et leur implication sur cet événement.

Prochaines dates à retenir la Journée des CM1 le jeudi 15 mai et notre meeting sur piste "Run In VLA" du 2 juillet prochain. Les beaux jours arrivent avec le Printemps. Alors tous à vos baskets !

Bruno



Evénements à venir

- **du 12 avril au 27avril** : Stages vacances de Pâques
- **27 avril** : participation de la section Running au semi marathon de Nice
- **15 mai** : Journée des CM1, 200 écoliers sur notre stade
- **7 et 8 juin** : participation de la section Marche Nordique à la rando des dentelles de Montmirail
- **21/22 juin** : participation de la section Running au trail de l'Aubrac
- **Fin juin** : Apéro de fin d'année
- **2 juillet** : "RUN IN VLA" 4ème édition à Villeneuve
- **Stages d'été** : dates à définir
- **9 septembre** : Reprise des entraînements
- **3 octobre** : Assemblée Générale du club
- **4 octobre** : participation à Octobre Rose
- **9 octobre** : Intervention au Centre Hospitalier d'Avignon
- **Novembre** : Athlé en famille date à définir
- **Novembre** : Kid Athlé date à définir
- **6 décembre** : Téléthon
- **19 décembre** : Apéro de fin d'année

ASVA4RUN : une 2e édition pleine d'énergie et de convivialité !



Ce dimanche 30 mars, la deuxième édition de la course ASVA4RUN a tenu toutes ses promesses ! Près de 14 km reliant le magasin Sport 2000 des Angles au stade de Laune à Villeneuve-lès-Avignon, dans une ambiance aussi sportive que chaleureuse.

Typée trail et agrémentée de huit challenges tout au long du parcours, cette course par équipe de quatre a une nouvelle fois mis à l'honneur la cohésion, l'entraide et l'esprit d'équipe. Après une première édition réussie en 2024 qui avait réuni une trentaine d'équipes, ce ne sont pas moins de 47 équipes qui ont pris le départ cette année, prêtes à en découdre sur un tracé aussi exigeant que magnifique.

Portée avec fierté par le club ASVA, cette course a su séduire tous les participants, ravis de relever les défis, de découvrir les paysages superbes de la région, et de profiter d'un superbe buffet à l'arrivée. Une organisation aux petits soins, une météo clémente, une ambiance conviviale : tous les ingrédients étaient réunis pour faire de cette journée un vrai moment de sport et de partage.

L'avenir s'annonce prometteur pour l'ASVA4RUN : le club envisage déjà une édition 2026 avec deux formules – l'une accessible à tous, et l'autre plus sportive pour les amateurs de défis corsés.

Un immense merci à nos fidèles partenaires, sans qui rien ne serait possible : CAP 84 Avignon (Seat, Cupra, Mazda), la CNR – Compagnie Nationale du Rhône, Sport 2000 Les Angles, QENERGY, Station (centre-ville d'Avignon), le Cellier des Chartreux, Carrefour Market Villeneuve-lès-Avignon, La Magie des Pains (Villeneuve-lès-Avignon), la pâtisserie Marcellin (Villeneuve-lès-Avignon), ainsi que nos précieux partenaires techniques : le 1er REG de Laudun, Next CrossFit Les Angles, mais aussi la Ville de Villeneuve-lès-Avignon et SAFTI Immobilier. Un remerciement tout particulier à Daniel Langon, Bruno Murgia et Laurent Bonnet, véritables chevilles ouvrières de cette belle aventure, pour leur implication sans faille dans la coordination de cette organisation.

Un grand merci également à Damien Bertoncino, créateur des visuels de la manifestation, pour son travail graphique remarquable qui a grandement contribué à l'identité de cette édition.

Un grand merci à notre partenaire La Magie des pains sur l'île de la Barthelasse et à Villeneuve.



Enfin, un grand bravo aux 60 bénévoles qui ont œuvré avec passion et efficacité pour faire de cette journée un véritable succès. Grâce à eux, à vous, à nous tous : l'ASVA4RUN a encore de beaux jours devant elle !



ASVA4RUN : résumé en photos















CAP 84
GROUPE MILANESIO
SEAT CUPRA mazda
CNR
SAFTI Immobilier
SPORT 2000
MONTI SPORT
market
qenergy
next.
crossfit los angeles
STATION
OUTDOOR TRAINING GEAR
CHARTREUX

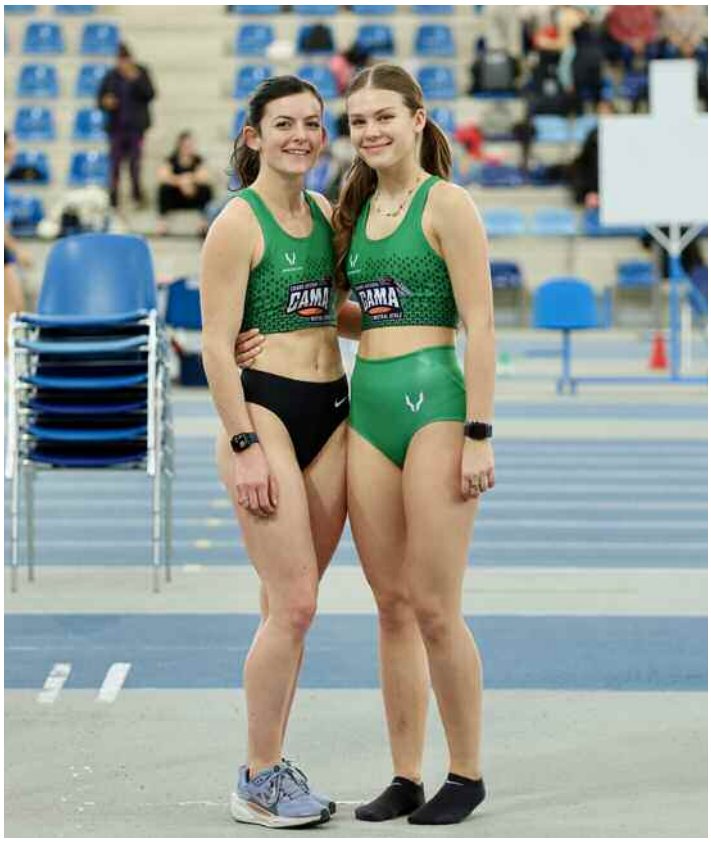
Championnats régionaux en salle

- Laure double vice championne régionale senior sur 60m et 200m en 7"91 (record perso !) et 25"51

- Blanche 8"33 sur 60m et 26"86 sur 200 mais surtout 1'46"72 sur le relais 4x1 tour cadettes avec les filles du GAMA ce qui leur permet de se qualifier aux championnats de France jeunes en salle les 15 et 16/02 à Liévin !

- Joseph continue de découvrir les compétitions en salle et notamment le 800m qu'il a couru en 2'13"07, record personnel ! Top 10 cadets de la région !

Bravo à vous trois ! Super saison en salle !





Alerte Record du Club

Laure a encore frappé ! Un grand coup cette fois-ci puisque ses 7"91 réalisés sur 60m aux régionaux à Miramas lui permettent d'améliorer son propre record du club d'une part mais aussi de valider son niveau N4 (une première pour Laure) !

Quelle saison en salle encore ! La saison estivale s'annonce bouillante !!



Running Conseil

Bonjour à toutes et tous, après avoir ouvert il y a 18 ans le magasin sur le Pontet, nous avons enfin décidé de traverser le Rhône !

C'est avec un grand plaisir que nous vous accueillons dans notre second magasin au 515 ave de la 2eme DB, Les Angles (en face Peugeot ou l'éléphant bleu pour les plus anciens). Vous retrouverez dans le magasin, le même accompagnement, professionnalisme et produits de qualités que sur celui du Pontet.

A bientôt

Marc



Championnats de France jeunes

Première expérience pour Blanche dans un “grand championnat” puisqu’elle était qualifiée avec l’équipe du relais GAMA 4 x 200 cadettes aux championnats de France qui se sont déroulés à Lievin les 15 et 16 février.

Magnifique salle et superbe ambiance pour un souvenir gravé à jamais pour Blanche ! Les filles battent leur record sur le relais et ont joué fièrement leur chance jusqu’au bout. Arrivées avec le 14ème chrono, elles repartent avec le 12ème temps et la satisfaction du devoir accompli. Une bien belle saison en salle qui se termine pour Blanche avec ces championnats en guise de “cerise sur le gâteau”.

Bravo à elle et rendez-vous cet été sur ses distances favorites… 400 et 400m haies.



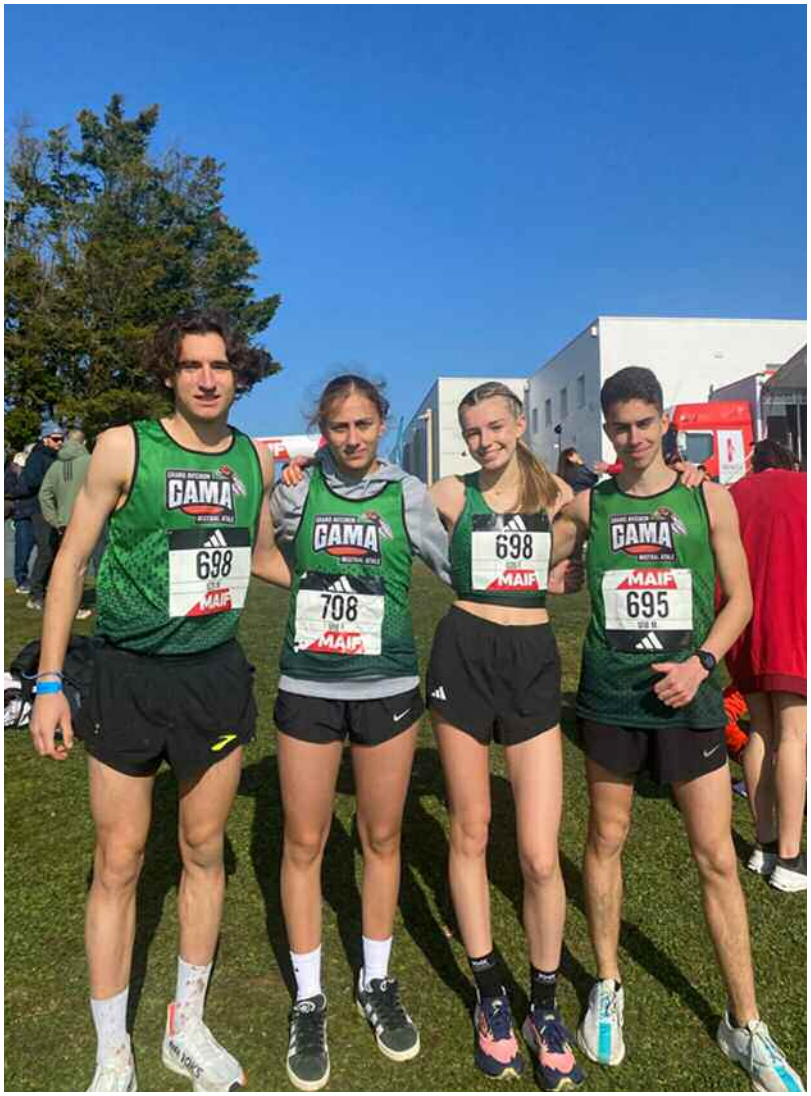


Championnats de France de cross

Théophile était notre seul représentant qualifié aux championnats de France de cross qui se sont déroulés à Challans en Vendée ! Une course difficile avec un départ de masse très très aléatoire où il a fallu sortir les griffes pour arriver à se frayer un passage… Théo s’est retrouvé dans les 100 premiers (sur plus de 400 partants !) mais la course ne s’est pas déroulée comme il le souhaitait, notamment avec ce départ compliqué. 110ème à l’arrivée mais surtout une prise d’expérience énorme pour lui. C’est avec beaucoup de motivation et d’espoir qu’il va aborder la saison estivale avec en point de mire les championnats de France de course de montage où il espère tirer son épingle du jeu. C’est tout le mal que l’on te souhaite Théo !

Photos : Théophile avec l’équipe GAMA des qualifié(e)s aux France de cross.





Triathlon de Carpentras

Ce samedi 08 février nos benjamins(nes) ont participé à un triathlon à Carpentras. On craignait qu'il pleuve puisqu'il a plu dans plusieurs villes du Vaucluse mais ça n'a pas été le cas à Carpentras

SEPT de nos benjamins (5 filles et 2 garçons) y ont participé et 5 ont pu être classé. Plusieurs ont battu leurs records personnels ou ont réalisé des perfs proches de leurs records

On pourra noter que TROIS de nos benjamines ont terminé dans les 10 premières places

Voici les résultats

Triathlon benjamines :

8ème 78pts GASTALDI Victoria
9ème 67pts. TURC Zoé
10ème 66pts RAMIREZ Jeanne
25ème 41pts. COLUZZI Chiara
28ème 38pts. REVERBEL RICATI Line







Pluie de records pour nos jeunes athlètes ! Et victoire de Raphaël Payan au triathlon benjamins

Ce samedi 01 mars 2025, à l'Isle/Sorgue, nos benjamins(nés) ont participé à un triathlon et quelques-uns de nos minimes se sont alignés sur quelques épreuves individuelles I

Qu'on se le dise, pour les benjamins, il ne s'agit pas de nager, pédaler et courir sur des longues distances mais plutôt de courir, sauter et lancer. Nos athlètes y ont donc participé et de quelles manières ; ils se sont permis de battre plusieurs records personnels !!!

A noter qu'après sa victoire au triathlon à Bollène, Raphaël Payan a de nouveau remporter cette épreuve à l'Isle/Sorgue



Voici les résultats :

Triathlon benjamines :

- 6ème Gastaldi Victoria 89pts (RP)
50 m : 7"89 (RP)
T.S. : 8m93 (RP)
Poids : 5m93

- 14ème Bedian Angela 70pts (RP)
50m haies : 10"21
T.S. 7m14 (RP)
Poids : 6m62 (RP)

- 25ème Turc Zoé 53pts (RP)
1000m : 4'01"39 (RP)
T.S. : 7m77 (RP)
Poids : 5m38 (RP)



Triathlon benjamins :

- 1er Payan Raphaël 104pts (RP)
50m : 7"13 (RP)
T.S. : 9m16 (RP)
Poids : 8m11 (RP)

- 18e Parnisari Mathias 61pts (RP)
50m : 7"92 (RP)
T.S. : 7m19 (RP)
Poids : 5m86 (RP)

- 27ème Roy Valentin 45pts (RP)
50m : 8"18 (RP)
T.S. : 1m10 (RP)
Poids : 4m91

Minime Fille :

- Gheraselgoum Jade
120m : 19"50
T.S. : 6m70 (RP)
Poids :



Minime garçon :

- Gastaldi Emmanuel :

50m : 6"70

120m : 14"54 (RP)

Au total, 23 records personnels ont été battus !!!

Championnats régionaux en salle, que de records persos et 1 médaille d'argent en poche

Ce dimanche 16 mars se sont déroulés les championnats régionaux minimes à Miramas. Trois athlètes de notre club y ont participé et plusieurs records sont tombés.

Emmanuel a battu son record au saut en longueur ainsi que sur 50m. Léana et Gaspard ont respectivement battu leur record au saut en longueur et sur 50m.

La journée compétitive s'est terminée avec une belle seconde place de l'équipe GAMA au relais 4x200m mixte. Emmanuel GASTALDI, qui a fait partie de cette équipe, a donc remporté la médaille d'argent.

Voici les résultats :

Minimes garçons :

Gastaldi Emmanuel :
50m série : 6'60" (RP)
50m finale B : (NP)
Longueur : 5m87 (RP) (4ème régional)
Relais 4x200m : 2ème (médaille d'argent)

Labat Gaspard
50m série : 6"67 (RP)
50m finale B : 6"67 (RP égalé)

Minime fille :

Vhel Léana :
50m : 7"51
Longueur : 4m37 (RP)

Bilan : 1 médaille d'argent, 1 place de finaliste et 4 records personnels.





Kid's Athlé

Ce samedi 22 mars a eu lieu un Kid's Athlé pour les Eveil Athlé à Avignon.

Rappel, le Kid's Athlé est une rencontre d'animation qui comprend plusieurs activités ludiques.

18 équipes Vauclusienne y ont participé. Notre club a été représenté par une équipe. Cette équipe a terminé à la 4eme place.







Triathlon poussin 29 mars à Orange

11 poussins ont brillamment défendu les couleurs du club lors de ce triathlon. Au programme, 50m, lancer de poids et saut en longueur ! Tout cela sous un vent qui a soufflé très fort !! Un grand bravo a nos petits athlètes rouge et blanc.



Tour des remparts



Le groupe des minimes de Patrick était de sortie ce dimanche 30 mars pour le tour des remparts 2025! De très bons résultats, bravo au coach et aux athlètes !

Deux podiums pour l'ASVA et des superbes places pour nos jeunes files: Alix 3ème minime, Zoé 2ème benjamine. Derrière Charlize 4ème minime, Maë 5ème minime et Ninon 10eme minime, Angela 5ème benjamine ! Sans oublier Solène qui a participé au 5 km !!

Bravo à toutes !!!







Loto





Le club a organisé son premier loto le samedi 8 mars. Une belle réussite pour cette première édition qui a rassemblé plus de 130 participants ! Au programme : 8 parties avec quines et carton plein. Petits et grands ont passé une belle après-midi, espérant à chaque tirage de numéro qu'il soit le bon... Avec plus ou moins de réussite mais toujours dans la joie et bonne humeur ! Un grand merci aux bénévoles qui ont fait en sorte que ce loto se déroule dans d'excellentes conditions et bravo à tous les gagnants.

Championnats de France de 10kms

C'était à Cogolin le dimanche 30 mars que Caroline s'est élancée pour les championnats de France de 10kms ! Sous un superbe soleil, elle réalise 46'20" et terminé 21ème chez les Masters 3 ! Bravo à toi Caro !



Premiers de cordée

C'est avec un plaisir évident que j'ai répondu présent à l'invitation de notre président, à le remplacer, afin de suppléer notre généreux Shérif, dans une intervention à l'hôpital Henry Duffaut auprès des enfants malades. C'était ma deuxième expérience, mais quel bonheur renouvelé !

Lors du premier contact les enfants sont distants, certains réservés, d'autres méfiants, parfois tristes, mais tous assaillis par la maladie. Le premier jeu athlétique est adapté aux diverses problématiques, en douceur ; les corps s'échauffent, les esprits se détendent, mais là encore quelques-uns restent sur la touche ; l'intérêt est éveillé mais pas au point de participer.





Puis les jeux se succèdent,les deux infirmières et la bénévole de l'association Premiers de Cordée s'impliquent d'avantage dans la dynamique que nous distillons avec Shérif. Les plus réticents finissent par lâcher prise et nous rejoignent; il faut parfois freiner les plus téméraires au regard des cardio qui montent sous le regard parfois inquiet, parfois réprobateur de l'encadrement médical.

Tous se sont pris aux jeux, tous ont retrouvé le sourire et la joie de concourir et de se dépasser.

Pour nous, qui venons de leur donner de notre temps et leur transmettre un peu de notre énergie, nous recevons ce cadeau merveilleux que sont leurs sourires à travers ces petits moments de plaisir partagé.

Marche nordique



Aux Perrières.



A la Barthelasse.



Boulbon



Boulbon.



Participation à courir pour un rêve à Saze.