N°22 - Octobre 2025

Courrier à :
asva30@yahoo.com

Infos et résultats :
asvathletisme.athle.fr

La Gazette de l'

Le mot du Président

Et c'est reparti pour une saison d'athlé.

Et cette année vous êtes très nombreux(ses) à rejoindre le club. On va certainement dépasser les 445 licenciés de l'an dernier.

Merci à vous tous de faire confiance à l'A.S.V.A.

Qui dit athlètes dit entraîneurs, donc Bienvenue à Laurent qui officiera le mercredi matin avec Chérif pour les Ea/Po et le vendredi soir toujours avec Chérif pour les benjamins.

Bienvenu également à Maxime, qui interviendra lui au sein du groupe Marche Nordique le samedi matin.

Abde déjà présent l'an dernier poursuit avec les benjamins le vendredi soir. Le staff technique s'est bien étoffé cette année. Un grand merci aux jeunes qui viennent aider Nathalie et Chérif le samedi matin.

La saison a démarré sur les chapeaux de roue avec déjà des podiums pour les runners.

Une grande première pour le club, Chloé A était au départ du célèbre Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB). 42h24mn plus tard elle passe la ligne d'arrivée après avoir avalé les 175 kms et ses 10000m de dénivelé. Un grand coup de chapeau Mademoiselle.

A vous tous je souhaite une très belle saison de sport. Et surtout prenez du plaisir au sein de l'A.S.V.A.

Bruno

Assemblée générale



L'Assemblée générale de l'A.S.V.A s'est tenue le vendredi 03 octobre à la salle Fernand Martin de Villeneuve. Une grosse centaine de personnes était présente. Au programme Bilans – moral, financier et sportif – et questions diverses. Mme Bories maire de Villeneuve les Avignon était présente et a pu répondre en directe aux interrogations sur le devenir de la piste d'athlé et des infrastructures du site de la Laune.

Une vingtaine d'athlètes ont été récompensés soit par leurs résultats sportifs soit par leur assiduité.

Cette belle soirée s'est terminée avec une collation et le verre de l'amitié.

Evénements à venir

- 8/11 tour de pointes Benjamins à Carpentras
- 15/11 Kid'athlé à Villeneuve (Éveils/Poussins)
- 16/11 championnats départementaux en salle Minimes
- 6/12 téléthon + athlé famille au stade
- 19/12 soirée de fin d'année (salle Fernand Martin)

Chloé à l'UTMB

Chloé a terminé l'UTMB au mois d'août, 170km autour du Mont Blanc avec plus de 10 000 de dénivelé.

Bonjour Chloé, la première question qui nous vient à l'esprit 10 jours après ton exploit est : comment vas-tu ? Tu arrives à récupérer ?

Je suis super bien, encore sur mon nuage. La fatigue est bien présente mais musculairement j'ai très bien récupéré.

Comment se prépare t'on à ce type d'effort ? Peux-tu nous raconter ta prépa ? Ta distance max avant l'UTMB ?

Je pense que c'est une course qui se prépare sur plusieurs années. Pour moi il est essentiel d'apprendre à se connaître et apprendre à bien se gérer sur des formats 100 kilomètres avant d'allonger sur les formats 160 Kilomètres.

La course la plus longue avant l'UTMB était l'UTC en Corse avec 115km et 7000mD+.

Sinon sur l'année j'ai fait trois courses en commençant par le 42km du Ceven'Trail, le 89km du Grand Raid du Ventoux et le 75km de l'UTCAM dans le Mercantour. Mais je dirais ce qui m'a le plus aidé c'est la reconnaissance de l'UTMB qu'on a fait début août sur 4 jours avec Gustavo. Ça m'a bien permis de déterminer le rythme à mettre sur tout le parcours.

Quels sont les paramètres à ne pas négliger pendant la prépa ?

Il faut préparer le corps à cet effort. Le volume d'entraînement est important mais je pense que le travail principal va être essentiellement sur les week-ends "choc". Accumuler les kilomètres et le dénivelé sur un week-end





par exemple. Ces week-ends vont également permettre de tester le matériel (chaussures, chaussettes, vêtements, bâtons). Rien ne doit être laissé au hasard.

Le deuxième paramètre principal durant la prépa c'est essentiellement la nutrition. Il faut la tester et habituer son corps à absorber une certaine nutrition. Certains aliments vont bien passer et d'autres ne vont pas du tout passer et ça peut devenir très compliqué.

Au niveau de ce qu'on appelle le travail invisible (nutrition, sommeil...), comment tu as géré cela ?

Niveau nutrition aux repas, je n'ai pas de régime alimentaire particulier, je mange juste assez équilibré en me faisant plaisir de temps en temps.

Niveau sommeil, je dors 8h par nuit minimum, c'est ce dont j'ai besoin et c'est un paramètre important pour moi. Avant la course, je suis arrivée très reposée, nous sommes arrivés 4 jours avant et je n'ai aucun problème de sommeil à cause du stress ce qui m'a permis de bien me reposer.

(Suite page suivante)

Comment se passent les nuits sur une course aussi longue ?

Pour moi les nuits sont passées très vite. On rentre dans une autre dimension et on a plus les mêmes repères. Sur une course comme l'UTMB, on est en permanence avec d'autres concurrents. Ma technique pour rester éveillée dans la course est de rester dans les pieds de quelqu'un afin de garder un rythme.

Si tu avais deux moments à retenir de cette course folle, le plus dur et le plus chargé en émotion ?

Le moment le plus chargé en émotion est l'arrivée. Partager ça avec Gustavo et mes parents après toutes ces heures était vraiment incroyable et magique. Sans eux ça aurait été beaucoup plus compliqué.

Le plus dur c'est à l'arrivée à Trient (km 144). Depuis le kilomètre 100 j'avais de belles douleurs aux pieds (échauffements et douleurs aux ongles) et c'est devenu insupportable dans la descente avant Trient. Mentalement je savais que j'allais terminer mais je savais que j'allais énormément souffrir. Heureusement, nous avons trouvé un moyen de me soulager et j'ai pu repartir beaucoup mieux et ça s'est également arrangé mentalement.

Ta prochaine course ? ton prochain défi de la saison ?

Le prochain défi de l'année est Marseille-Cassis. Il va falloir retrouver un rythme ! Mais j'aime ces différents défis !

Sinon un autre rêve serait de courir la diagonale des fous. L'île vie pour le trail ça a l'air incroyable !

Comment fais-tu pour garder le sourire après 175km de course ?

J'essaie de toujours aborder une course de manière positive. La trail c'est ma passion, je m'inscris à des ultras car j'aime ça, j'aime cet effort, la nature et la montagne. De plus, aborder une course avec le sourire ne peut que faire du bien mentalement.

Et pour finir, j'avoue que courir cet UTMB était un rêve. Je me suis promis de profiter de chaque seconde et sourire était également une manière de remercier les gens sur les chemins pour tous les encouragements reçus.

Diagonale des fous

Ce week-end était particulier. En effet, il a commencé jeudi soir à 22 h, à 10 000 km de chez nous, sur l'île volcanique de La Réunion. Se courait alors la Diagonale des Fous.

Mais qu'est-ce que la "Diag" ? Une balade de 178 km (180 même) avec 10 000 m de dénivelé positif à travers La Réunion. Voilà pour la théorie.

C'est amusant en parlant de théorie : ma fille, en CE2, apprenait justement les unités de longueur avec le fameux tableau km, hm… m, mm. Je lui ai demandé jeudi combien faisaient 170 km en mètres, raté ils ont appris à compter jusqu'à 999.

Deux athlètes de l'ASVA ont réalisé l'exploit de terminer l'interminable Grand Raid. Oui, on parle bien d'exploit, car dans un monde de "toujours plus", il ne faut surtout pas banaliser ce que viennent d'accomplir Jean-Phi et Axel. Mousquetaires malheureux l'année dernière, leur compagnon de cordée JB ayant fini seul, ils ont, cette fois, réussi à franchir ensemble la ligne d'arrivée.

Imaginez : vous partez d'Avignon et vous ralliez Hyères, dans le Var, soit plus de 175 km. D'ailleurs, en chemin, vous faites un coucou à Camille, nouvelle licenciée, qui a terminé le semi de La Londe samedi en 2h18. Bravo Camille !

Sous le soleil varois, au pays de Richard Virenque, les ravitos devaient être sympas.

Bref, vous foncez… enfin pas trop, car ça grimpe un peu ! Elle ne s'appelait pas La Marche des Cimes lors de sa première édition pour rien : deux Mont-Blancs et quasiment un Ventoux au programme ! Avec, bien sûr, deux nuits dehors, l'humidité, le froid…

Axel et Jean-Phi ont mis 44h56 et nous ont permis de vivre leur aventure à distance. Chaque matin, on regardait notre portable, café chaud à la main, pour suivre leur progression et leurs 100 km restants !

Ce qu'ils ont ressenti — les doutes, les joies, le mieux sera qu'ils nous en parlent eux-mêmes à leur retour, médaille autour du cou.

Léon Marchand a été fêté en roi à Toulouse ; eh bien, nous aussi, à Villeneuve, nous avons nos héros.

Avec JB l'année dernière, Chloé cet été, et d'autres avant eux, ils rejoignent les ultra-terrestres de l'ASVA.



Merci à vous de nous avoir procuré tant d'émotions et encore un grand bravo de la part de tout le club.

Ce ne sera jamais banal de courir 180 km.

Quand on sait que tout commence par un premier pas, finalement, le "mm" du tableau de CE2 peut vous transporter jusqu'aux sommets.

Intervention au C.H. d'Avignon

C'est toujours avec grand plaisir que nous intervenons au C.H d'Avignon.

Ce lundi 06/10 les enfants étaient plutôt très motivés tout comme leurs parents et les infirmières présentes.

Les enfants hospitalisés ont participé avec entrain et sourires aux divers ateliers préparés par Chérif.

Leur joie de courir sauter ou lancer était communicative.

Un très chouette moment de partage.







Chez ORA activewear le sport n'est pas qu'une discipline, c'est un style de vie! Nos vêtements et accessoires vous accompagneront pour transpirer, buller ou simplement parce que vous aimez le sportswear pour un look cool et confort au quotidien! On a réuni pour vous des marques que vous ne trouverez pas partout pour le running, vélo, yoga, pilates, fitness et natation!

Une réduction de 10% vous sera effectuée sur présentation de la licence A.S.V.A

Céline vous attend
au 29, rue des fourbisseurs
à Avignon



Soirée exclusive chez notre partenaire CAP84 !

Ce mardi soir, l'ASVA était présente pour découvrir en avant-première la toute nouvelle Mazda6e, un modèle à la fois élégant, innovant et 100 % électrique. Une belle soirée placée sous le signe du partage et de la convivialité, autour d'un cocktail chaleureux.

Merci à toute l'équipe CAP84 Avignon pour leur accueil et cette présentation exceptionnelle.

Envie de changer de voiture ? N'hésitez pas à contacter avant toute décision le partenaire du club :

Mathieu Dequeker, conseiller commercial
Cap 84 - Mazda Avignon
ZI Chemin de la Croix de Noves 84000 Avignon
Port : +33 (0)7 49 45 97 41 - Tél : +33 (0)4 90 03 65 15
Email : mathieu.dequeker@cap84.fr
Site web : avignon.mazda.fr



SAFTI x ASVA : un partenariat qui fait gagner le club !

Pour célébrer les 15 ans de SAFTI, chaque info d'un bien immobilier transmise par un membre de l'ASVA menant à une vente rapporte 10% au club.

Et ce n'est pas tout : pour chaque mandat de vente signé jusqu'au 31 décembre, vous participez au tirage de nombreux lots, dont un séjour inoubliable sous le soleil de l'Île Maurice !

Contact : Laurent Bonnet (section Running – ASVA)
06 09 69 01 61

Ensemble, faisons rayonner nos projets… et notre club !



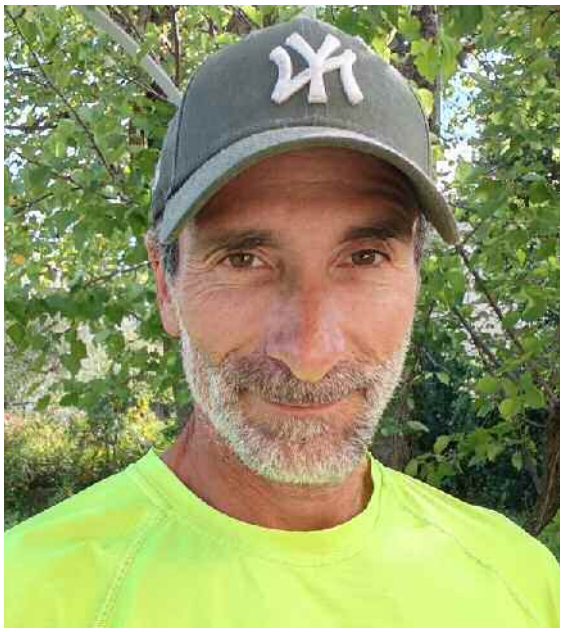
Nouvel entraîneur : Laurent Momont

Éducateur sportif depuis 3 ans et vrai passionné de sport, j'ai posé mes valises sur Villeneuve-lès - Avignon au mois de juin.

J'ai intégré depuis la rentrée l'ASVA en tant qu'entraîneur auprès des benjamins et EA-PO. Je remercie l'ensemble de l'équipe et tout particulièrement son président pour ce chaleureux accueil.

Convaincu de l'importance de l'activité physique au quotidien, j'en ai fait mon métier. J'ai créé LM-SPORT où je propose des séances de renforcement musculaire sous forme de circuit-training. Ouvert à tout niveau, en individuel ou en groupe, la séance d'essai est gratuite.

Pour toute information complémentaire je suis joignable au 0652744206
ou sur Instagram m51_runner



Equip'athlon Le Pontet

Ce dimanche 5 octobre a eu lieu une rencontre d'Equip'Athlon au Pontet. Deux athlètes minimes (Raphaël Payan et Aurel) et un cadet (Emmanuel Gastaldi) y ont participé.

Et comme à l'accoutumée, Emmanuel et son binôme du GAMA sont montés sur la plus haute marche du podium

Voici leurs résultats :

Minimes garçons :.
Raphaël Payan
80m : 10"60
Poids : 6m80
Longueur : 4m16
Hexathlon : Ab





Aurel Pellegrin
80m : 15"56
Hauteur : 1m25
Javelot : 13m02
1000m : 4'04"95
Hexathlon : 27pts

Cadet :

Emmanuel Gastaldi :
Longueur : 6m11
100m : 11"74
Javelot : 31m41
1000m : 3'17"73
Heptathlon : 2133pts

Marcellin BOULANGER PATISSIER

Un grand merci à nos sponsors qui nous aident et nous soutiennent tout au long de l'année.

qenergy

CNR

market Villeneuve

CHARTREUX DEPUIS 1929

SAFTI IMMOBILIER

CAP 84 GROUPE MILANESIO

SEAT CUPRA mazda

TEORIA Expertise Comptable

Equip'Athlé à Avignon



Ce samedi 11 octobre 2025 a eu lieu la rencontre d'Equip'Athlé à Avignon

Vingt athlètes du club y ont participé, il y a eu plusieurs records persos à la clef et on pourra noter la belle seconde place de Lecouster Luca au triathlon Benjamin et la troisième place d'Habay Benoît au triathlon minime garçon

Voici les résultats

Benjamins :

LE COUSTER Luca
- 50 m 7"87
- Javelot 17m53
- Longueur 3m78
- Triathlon 87pts

PARNISARI Adam
- 50 m 7"95
- Triple-saut 7m85
- Javelot 15m56
- Triathlon 64 pts

BERNARD Lysandre
- 1000 m 3'55"18
- Longueur 3m30
- Javelot 13m78
- triathlon 44pts

COUSTON Sacha
- 50 m 8"52
- Longueur 3m06
- Javelot 7m54
- Triathlon 31 pts

OLLIER Gaspard
- 50 m 8"77
- Javelot 12m25
- Triple saut 5m45
- Triathlon 27pts

Benjamines :

BROUANT Romane
- 50 m 8" 31
- Longueur 3m01
- Javelot 7m18
- Triathlon 43pts

ROUGE Anaé
- 50 m 8" 80
- Longueur 2m77
- Javelot 8m16
- Triathlon 36 pts

Carrie Victoire
- 50 m 9" 10
- Longueur 2m85
- Javelot 6m74
- Triathlon 31pts

HABAY Élise
- Longueur 2m77
- Javelot 12m91

Minimes garçons :

HABAY Benoît
- 80 m 10"40
- Longueur 4m97
- Javelot 26m60
- Triathlon 93 pts

LE Willy
- 100m haies 19" 58
- 80m 11"00
- Longueur 4m50
- Triathlon 56 pts

PARNISARI Mathias
- 80 m 11" 49
- Longueur 3m78
- Javelot 19m53
- Triathlon 42 pts

MENARD Zacharie
- 80 m 12" 26
- Triple-saut 7m42
- Poids 5m73
- Triathlon 26 pts

ROY Valentin
- 80 m 12" 90
- Javelot 13m57
- Triathlon 18 pts

PELLEGRIN Aurel
- 1000 m 3'57"45
- Javelot 13m47

Minimes filles :

Gastaldi Victoria
- 80 m 11" 89
- Longueur 4m02
- Javelot 13m77
- Triathlon 72 pts

VENET Sarah
- 50 m 11" 83
- Longueur 3m65
- Javelot 14m26
- Triathlon 62 pts

Rousseau Julia
- 50 m 3'46"74
- Longueur 3m06
- Javelot : 9m12
- Triathlon 38 pts

BEDJAN Angela
- 80 m haies 16"25
- Longueur 3m40
- Disque 11m47
- Triathlon 36 pts

Ramirez Jeanne
- 50 m 12" 57
- Javelot 19m58

J.CAUSSE & ASSOCIÉS
EXPERTS-COMPTABLES - COMMISSAIRES AUX COMPTES
AU SERVICE DES ENTREPRISES DEPUIS 60 ANS
91 avenue de l'Arrousaire
BP 80622
84031 Avignon Cedex
Tél. 04 84 88 54 20
www.jcausse.com
contact@jcausse.com

URBAN TRAIL

Villeneuve lez Avignon

L'Urban trail de Villeneuve
aura lieu
le **samedi 24/01/26**

Quatre courses au programme :
5 km, 10 km, 20 km
et un 10 km rando

Les inscriptions sont ouvertes.

Il faudra fournir de nombreux
signaleurs.
Nous comptons sur vous
ce samedi 24/01/26.



Nos deux référents VSS au club :
Bruno et Julien Murgia qui ont suivi
la formation dispensée
par le CDOS du Gard.



Marche nordique



Octobre rose

Magnifique matinée de solidarité en ce début octobre, le stade de Villeneuve était rempli de marcheurs pour accompagner Geneviève et Guy Roux afin de collecter un maximum de dons destinés à la recherche et à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein. Les marcheurs Une marche de 7 km était organisée le long du contre canal.

Comme d'habitude, Chérif a assuré l'échauffement collectif. Une grande délégation de notre club était présente A l'arrivé et café et Viennoiserie attendaient les marcheurs.

Une belle somme de 4 029 euros a été récoltée en cette belle matinée.

L'A.S.Villeneuve Athlétisme est fière d'être partenaire de cette belle cause.





Les marcheurs de l'Asva étaient aussi présents au Trail des Roses de l'Etang à Pujaut pour Octobre rose également.

LA MAGIE DES PAINS
MAÎTRE BOULANGER

Le Chœur Cantabile de Villeneuve se produit le Samedi 22 Novembre à 20h30 en la Collégiale de Villeneuve les Avignon.

Il proposera le Requiem de SHUMANN op 148, une œuvre romantique, accompagné au piano à quatre mains par deux pianistes et un quatuor de quatre solistes renommés, sous la direction musicale du chef d'orchestre Frédéric Chaine.

En première partie seront interprétées des œuvres de Shubert, Mendelsonn, suivies du Requiem



La billetterie en prévente est ouverte pour celles et ceux qui souhaiteraient assister au concert, réservations par téléphone ou directement auprès de Norman WISS (0661841551)

Patrick a terminé 1er marcheur à l'Urban Trail des Angles.



Bienvenue chez "Hiver Comme et Thé", où le thé et le café se mêlent à une cantine végétarienne. Ici, on ne sert pas que des boissons, mais aussi des sourires ! Notre espace de coworking favorise l'échange, et nous accueillons des jeunes en stage et en apprentissage, toujours en situation de handicap. Chaque tasse compte et chaque talent mérite d'être célébré. Ensemble, faisons de ce lieu un espace d'inclusion !

Tous les plats, desserts et boissons sont à consommer sur place ou à emporter.

Ouverture du mardi au samedi 9h-18h

Instagram : hivercomme_et_the

4 place Victor Basch 30400 Villeneuve les Avignon

09.83.96.14.37



