N°24 - Avril 2026

Courrier à :
asva30@yahoo.com

Infos et résultats :
asvathletisme.athle.fr

La Gazette de l'

Le mot du Président

La 3ème édition de l'ASVA4RUN s'est déroulée ce 22 mars 2026. 80 équipes se sont élancées sur un parcours semé, non pas d'embûches, mais de challenges ! Sportifs sur le 15 kms, conviviaux et ludiques sur le 9 kms. Tous ont rejoint l'arrivée le mors aux dents, sous des trombes d'eau, mais avec le sourire aux lèvres !

En 3 ans, l'ASVA4RUN s'est fait une place sur le calendrier des courses hors stades. Nous avons triplé le nombre d'équipes depuis 2024, date de la 1ère édition. Le concept plaît ! Rendez-vous en 2027 avec de nouveaux challenges et de nouvelles surprises !

499… C'est le nombre de licenciés de l'ASVA à ce jour. La barrière incroyable des 500 va être atteinte pour la 1ère fois dans l'histoire du club d'ici peu… C'est fou ! Félicitations aux coaches qui semaine après semaine distillent les bons gestes de l'athlète des plus petits (4 ans) jusqu'aux plus anciens (80 ans et plus…).

Merci à toutes et tous de nous faire confiance.

Bruno

La labellisation 2026 est sortie et le club monte encore d'un cran !

- label OR chez les jeunes
- label OR sur la forme/santé
- label BRONZE Piste
- label BRONZE Hors Stade

Un grand Bravo aux coaches qui œuvrent sur le terrain chaque semaine
et qui font évoluer le club !









Retenez la date



Championnats départementaux en salle
2e journée

- Uma : vice championne départementale au triple saut cadette avec 8,95m et 4,39m en longueur
- Loane 9"85 au 60m
- Maeline 9"24 au 60m
- Vicky 9"80 au 60m
- Jade 9"76 au 60m et 3,29m en longueur
- Noélie 9"94 au 60m
- Louisa 9"08 au 60m
- Louise 9"59 au 60m
- Blanche vice championne départementale junior en 60"72 sur 400m et 8"23 sur 60m
- Laure 8"05 sur 60m championne départementale senior
- Gabin 8"10 sur 60m
- Gaspard 8"28 sur 60m
- Esteban 7"94 sur 60m et vice champion départemental cadet en longueur avec 5,23m
- Max 7"64 champion départemental senior sur 60m
- Khalid 8"39 sur 60m

5 médailles pour 15 athlètes !

Au total sur les deux journées des départementaux : 7 médailles (3 en or, 3 en argent et 1 en bronze !).

Pour finir un grand merci à Nathalie, encore et toujours présente !









Pré-régionaux en salle à Miramas cadets et +

Une belle délégation du club avec pas moins 9 athlètes étaient alignés sur ces pré-régionaux. Destins divers et variés mais des résultats très encourageants :

- Uma 4,57m en longueur nouveau Record Personnel !
- Loane 9"74 sur 60 Record personnel !
- Jade 9”85 sur 60 et 6,36m au poids
- Chloé 8”97 sur 60 Record personnel !
- Noelie 9”83 sur 60 Record rerson-nel !
- Louisa 9”28 sur 60m
- Blanche 60”32 sur 400 Record Personnel et 26”51 sur 200
- Laure 8”04 sur 60 et 26”06 sur 200
- Max 7”53 sur 60
- Relais junior GAMA (avec Blanche) 4x1 tour qualifié aux championnats de France en salle à Val de Reuil (21-22/02) avec un chrono de 1’46"07 !

Nos photos : Uma et Alex / Blanche et le relais junior fille.





Meeting de Clermont Ferrand / Lyon les 20 et 21/12 : nos sprinteuses accélèrent !

Laure claque son Season Best sur 60m le samedi à Clermont en 7”93 et après une superbe fin de course, bat son record personnel sur le 200m en 25”47. Nul doute que le record du club de 25”25 va trembler en janvier…!

Blanche, en pleine forme, confirme sur 400m le samedi à Clermont avec 60”80 mais surtout explose son record personnel sur le 200m avec 26”35 ! Dans la foulée, elle enchaîne et abaisse son record sur le 60m le lendemain à Lyon en 8”14 !

Quel week-end pour nos sprinteuses ! Le mois de janvier s’annonce bouillant !



RPC Audit

RPC AUDIT accompagne les entreprises et les associations dans leurs démarches comptables, fiscales et stratégiques

Contact : nicolas.rouen@rpcaudit.fr

50 Rue Berthy Albrecht, 84000 Avignon

Championnats régionaux en salle cadets et + : Un beau millésime !

Laure vice championne régionale senior sur 200m avec 25"76 et 4ème sur le 60m avec 7"95 ! Blanche repart sans médaille mais avec un doublé : Records Personnels sur 200 et 400m en 26"22 et 59"62 (4ème junior) ! Fin de saison pour Laure. Blanche tire encore un peu jusqu'aux France de fin février avec le relais GAMA junior fille !





Championnats régionaux minimes

8 qualifié(e)s du club ! 4 filles / 4 garçons se sont brillamment qualifiés pour les championnats régionaux en salle du 8 mars dernier :

- Gaspard (notre photo) claque une énorme performance en série du 50 m avec 6"28 (9ème perf française chez les minimes !), nouveau record personnel et nouveau record du club MIM ! Deux faux départs en finale le priveront du titre de champion régional… Petite déception mais la performance est malgré tout réalisée. Il réalise également 3'03"82 sur le 1000 m et prend la 10ème place. Gaspard rentre avec sa perf sur le 50 dans le suivi régional de la ligue. Nul doute qu'il ne va pas en rester là !

- Maeli était alignée sur 3 épreuves : 50H (Record avec 8"34), 50m (7"67) et triple saut (9,46m)

- Victoria était qualifiée sur 2 épreuves : 50m (7"65) et Triple saut (9,50m)

- Charlize : 2 épreuves et 2 records perso ! 7"37 sur 50m et 8"65 sur 50m haies !

- Léana réalise 7"60 sur 50m

- Benoit était qualifié sur 3 épreuves : 50m (6"86 RP!), Longueur (4,69m) et triple saut (10,07m)

- Willy a fait le 50m en 7"16 et nouveau RP !

- Raphaël également aligné sur le 50m a réalisé 6"80, synonyme de RP pour lui aussi !

A noter que Gaspard, Benoit, Maeli et Victoria chez les Minimes ont été sélectionnés avec l'équipe du comité 84 pour les intercomités du 14 mars à Miramas et ont terminé à la 3ème place. 3ème place également pour l'équipe des Benjamin(e)s du comité avec Lucas et les 2 Adam ! Bravo !



Championnats de France jeunes en salle : Blanche avec le collectif relais 4x1 tour du GAMA



Et quel relais ! Qualifiées avec le 13eme chrono à Val de Reuil en Normandie, les filles explosent leur record de plus d'1,5 seconde et finissent aux portes de la finale à la 8ème place… elles n'ont pas à rougir, l'exploit est immense ! Chrono de 1'44"66 et une course magnifique où chacune est allée chercher au bout d'elle-même.

Bravo Blanche pour cette superbe saison en salle que ce soit sur le 400 ou sur le relais.

Place maintenant à deux autres distances : 400 haies et 4x100 ! L'été sera bouillant.

Et si vous deveniez acteur du développement de votre club ?

L'ASVA continue de grandir… et c'est grâce à vous, mais aujourd'hui, on peut aller encore plus loin.

Derrière chaque licencié, il y a un réseau :
amis, collègues, chefs d'entreprise, commerçants…
Et c'est là que vous pouvez jouer un rôle clé.

Pourquoi nous aider à trouver des partenaires ?
Parce que plus nous aurons de partenaires, plus nous pourrons vous proposer :

Des séances de renforcement musculaire encadrées
Du matériel et des équipements de qualité
Des événements encore plus ambitieux (comme l'ASVA4RUN)
Des avantages exclusifs pour les licenciés

En clair : un club plus fort, c'est plus de services pour vous. Un vrai gagnant / gagnant.

Pour vos contacts professionnels :
- De la visibilité locale forte
- Une image dynamique et sportive
- Une association à un club en pleine croissance

Pour vous et le club :
- Plus de moyens
- Plus de projets
- Plus de plaisir

Concrètement, comment faire ?
C'est simple
Vous connaissez un chef d'entreprise, un commerçant, un indépendant ?
Mettez-nous en relation
Un message, un contact, une mise en relation… et on s'occupe du reste.

Le mot de la fin :

L'ASVA, ce n'est pas "le club des autres" c'est VOTRE club.
Et si chacun apporte une pierre, on construit quelque chose de vraiment solide pour les années à venir.
Nous comptons sur vous.

Contactez Laurent BONNET au 06 09 69 01 61

Marche nordique

Comme chaque année, la section marche nordique participera à l'Euro nordic walk in qui aura lieu du 19 au 21 juin à Superdevoluy.
Vous pouvez consulter le programme sur : euronordicwalk.com



Lors de votre inscription, rejoignez le groupe ASVA 30, mot de passe : JY53//19avi

Courir pour un rêve 4e édition Saze

Bravo aux membres de l'ASVA qui ont bravé le mistral au profit de l'association "Ton jour, ton rêve" le dimanche 29 mars.. L'édition de cette année était consacrée à Marcus.



Un grand merci Carpe Diem Fleuriste à Villeneuve pour ses bouquets offerts à l'occasion de l'ASVA4RUN





Bonjour Adrien et Clément,

Encore félicitations pour votre saison de cross qui s'est achevée sur un championnat de France le 8 mars dans la Mecque du cross à Carhaix en Bretagne.

D'abord, comment vous sentez-vous quelques jours après ces championnats de France de cross ?

Adrien : Quelques jours après ces championnats de cross je me sens très bien. J'ai l'impression d'avoir clôturé de la meilleure des manières cette saison de cross, sans regret ce qui est le plus important à mes yeux.

Clément : Les jours qui suivent les France de cross sont parfois synonymes de vide. Depuis le début de la saison de cross, notre objectif était de participer à ces championnats de France à Carhaix. Maintenant que c'est fait, l'objectif a été atteint. Il faut réussir à en trouver d'autres, comme les France de 10 km ou la saison de piste, pour garder la motivation et continuer à tout donner à l'entraînement.

Quelle était l'ambiance, comment avez-vous vécu le parcours et le soutien du public ?

A : Honnêtement, l'ambiance et le public étaient uniques, je n'ai jamais vu ça. Il y avait énormément de spectateurs durant l'ensemble du week-end, des fumigènes, des encouragements tout était réuni pour performer et kiffer !!

C : L'ambiance était incroyable, il y avait plus de 30 000 spectateurs, donc on était vraiment servis. Même si, tout au long de la course, on reste enfermé dans notre bulle, concentré, on sent quand même l'énergie du public.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile : les conditions, la boue, ou le niveau de la concurrence ?

A : Pour moi tous ces paramètres étaient plus difficiles qu'aux manches précédentes. Cependant si je devais choisir une chose qui m'a particulièrement marqué je dirais que le niveau et la densité étaient exceptionnels.

C : Pour moi, le plus difficile a été le niveau. On prend une vraie claque, c'est impressionnant. Tu te sens tout petit à côté des meilleurs. Même si j'avais fait des podiums sur les cross départementaux et interdépartementaux, tu te rends compte qu'il te reste encore énormément de travail et de séances de fractionné avant de finir dans le top 50 sur les Championnats de France.

En amont, comment se prépare-t-on concrètement pour un championnat de France, on écoute les précieux conseils Abdel ?

A : Pour se préparer de manière optimale, on suit le plan et les conseils d'Abdel qui nous transmet son expérience d'ancien champion de cross. Mais également on se motive naturellement avec la grandeur de l'événement et la hype du moment.

C : Bien sûr, dès le début de l'année, en septembre, Abdel m'avait déjà parlé des championnats de France de cross, qui pour moi allaient être compliqués à atteindre vu que c'était ma première année dans un club d'athlétisme. Mais grâce à ses conseils, ses séances de fractionné et son expérience, on a pu se préparer au mieux pour le cross.

S'il ne fallait garder qu'une seule image de ces championnats de France, ce serait laquelle ?

A : Le moment de ces France de cross qui m'a le plus marqué était le départ. Tous les concurrents partent très vite, ça pousse de tous les côtés, un vrai troupeau de bison.

C : Je pense que la seule image que je garderai de ces championnats de France de cross serait celle du départ, qui résume bien ces championnats : stress, adrénaline, ambiance et beaucoup de coups de coude.



Quels sont vos objectifs pour la suite de la saison ? Est-ce que la piste est déjà dans un coin de votre tête ?

A : Pour la suite de la saison je me concentrerais sur la piste et le 10 km. Je vise moins de 4 minutes 30 sur 1500m, environ 9 minutes 45 sur 3000m et 36 minutes 30 pour les championnats de France de 10 km qui m'attendent le 10 mai à Troyes.

C : Maintenant, je vais me concentrer sur la route avec les championnats de France de 10 km le 10 mai à Troyes, avec comme objectif de claquer un bon chrono, peut-être dans les 32 minutes ! Et bien sûr, la saison de piste de cet été est déjà inscrite sur le calendrier.

Vous êtes aussi lycéens : entre un bac blanc et une course dans la boue… votre choix ?

A : Les deux mon capitaine ! L'alliance des deux demande un peu d'organisation mais c'est tout à fait possible si on est bien organisé.

C : Le bac reste la priorité. Ça complique un peu la préparation, mais pour l'instant j'arrive à lier les deux.

Un dernier mot

A : Rendez-vous l'année prochaine.

C : C'était une expérience incroyable, qui donne envie de revenir encore plus fort, de garder une bonne régularité, d'augmenter la charge d'entraînement et de viser une meilleure place l'an prochain.

Championnats de France de Trail

Fanny et Théo sur le Ventoux

Qualifiés sur le Trail court (29 kms), Fanny et Théo ont bravé le vent et les conditions difficiles sur les pentes du Géant de Provence dimanche 29 mars et s'en sont très bien sortis :

- 61ème sénior filles pour Fanny
- 24ème espoir hommes pour Théo

Bravo à vous deux !





Athlé-Fit c'est quoi ?

Il s'agit d'un programme d'entraînements variés et ludiques permettant de développer l'ensemble des qualités physiques : force, endurance, vitesse, souplesse et coordination (ADN de l'athlétisme).

Une pratique athlé-fun et moderne inspirée de la préparation physique générale du décathlon. Le renforcement musculaire a un effet de prévention des blessures et il concerne tous les athlètes sans exception.

Une séance hebdomadaire (peut être le mercredi) sera certainement intégrée pour la saison 2026/27 lors de la reprise en septembre.







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

LA MAGIE DES PAINS
MAÎTRE BOULANGER

Premiers de cordée

Ce mardi le club d'athlétisme de l'ASVA de Villeneuve les Avignon, a permis aux enfants hospitalisés de découvrir et de pratiquer l'athlétisme. La bonne humeur et le dynamisme de Cherif et Bruno ont encouragé les enfants à se dépasser, au travers de courses, de sauts, de lancers...

Leur enthousiasme a donné envie aux familles présentes de participer à ce beau moment de partage. Merci pour cette belle parenthèse et merci aux bénévoles de premiers de cordées pour leur aide Sandrine et Thérèse.





Journée des CM1

La désormais traditionnelle journée des CM1 aura lieu cette année le **jeudi 21 mai** sur le stade ! Plus de 200 enfants des écoles du canton (Lhermitte, Pasteur, Dinarelles, Ferry et Sancta Maria) sont attendus ce jourlà pour participer à des ateliers sportifs (athlétiques bien entendu) mais aussi citoyens (dons du sang, énergies renouvelables, pompiers…). Une journée sous le signe du partage, de la cohésion, de l'éco-citoyenneté et du sport !

15 bénévoles les attendront de pieds fermes pour faire de cette journée, une réussite comme chaque année !

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

Triathlon 28 mars

Une bonne dizaine d'athlètes ont participé pour la première compétition de la saison estivale. Cette compétition a été une belle entrée en matière puisque plusieurs athlètes ont battu leurs propres records. Aussi, on peut noter la belle 3ème place de la benjamine Margaux Trossat.

Voici les résultats :

Triathlon Benjamines :

3è Margaux Trossat	95 pts
10è Adèle Dumas	73 pts
33è Marie Gambier	33 pts

Triathlon benjamin :

5è Lucas Lecouster	75 pts

Minimes filles :

6è Victoria Gastaldi	84 pts
7è Léana Vhel	82 pts
22è Sarah Venet	59 pts
27è Jeanne Ramirez	51 pts
40è Zoé Turc	37 pts
43è Angela Bedian	29 pts

Minimes garçons :

6è Benoit Habay	78 pts
15è Raphaël Payan	63 pts
21è Willy LE	53 pts.





ASVA4RUN 2026 : une 3e édition qui change de dimension



Il y a des événements qui grandissent… et d'autres qui marquent.. L'ASVA4RUN fait désormais clairement partie de la seconde catégorie.

Pour sa 3e édition, la course a franchi un cap symbolique avec 77 équipes au départ, contre 45 l'an dernier. Une progression impressionnante qui confirme l'engouement autour de ce format unique, mêlant effort, cohésion et esprit d'équipe dans un cadre aussi exigeant que spectaculaire.

Malgré des conditions météorologiques capricieuses, les sourires à l'arrivée en disaient long : l'ASVA4RUN est une aventure humaine avant tout.

Une organisation collective solide

Cet événement n'aurait pas cette ampleur sans l'engagement des 4 co-organisateurs :

- ASVA
- Sport 2000 Les Angles
- NEXT Crossfit Les Angles
- 1er REG Laudun l'Ardoise

Une collaboration efficace qui permet, année après année, d'élever le niveau de la course et de proposer une expérience toujours plus aboutie aux participants.

70 bénévoles : le cœur battant de la course

Derrière chaque balisage, chaque ravitaillement, chaque encouragement, il y a des visages.

Ceux de nos 70 bénévoles, mobilisés avec énergie et bonne humeur. Sans eux, rien ne serait possible. Leur implication est tout simplement exemplaire. Un immense merci à chacun d'entre eux.

Des partenaires toujours plus engagés

L'ASVA4RUN peut également compter sur le soutien fidèle de nom-

SCHMIDT
LES ANGLES

ASVA4RUN 2026

breux partenaires, acteurs essentiels de cette réussite. Par leur confiance et leur engagement, ils contribuent directement à la qualité de l'événement et à son développement.

Merci à tous pour leur accompagnement.

Les performances sportives à l'honneur

Course 15 km - format reine

1er au scratch : TEAM ASVA. DAVY Quentin – ROUEN Nicolas – PALACIOS Martin – BERTONCINO Damien. Temps : 01:25:41. Moyenne : 10,5 km/h.

Une performance solide qui confirme la force collective du club sur cette distance exigeante.

Course 9 km – format rapide et intense

1ers au scratch : TEAM AD UNUM – 1er REG. DIMITRU Adrian – IUGA Mihai – VOLOSATOV Iaroslav – DUMITRU Darius. Temps : 01:13:39. Moyenne : 7,3 km/h

Une équipe redoutable qui s'impose avec autorité sur ce format dynamique.

Focus féminin : une performance remarquable

LES BLONDES EN CAVALE – ASVA. GAUTHIER Pauline – BRIOUDE Coralie – VINDOLET Camille – TARTANSON Valentine. Temps : 01:26:31. Moyenne : 6,2 km/h

Une magnifique 1ère place féminine, symbole de détermination, de cohésion et de talent. Une fierté pour le club.

Rendez-vous en 2027 pour la prochaine édition



Marcellin
BOULANGER PATISSIER
Marcellin

CRYO FRANCE THERAPIE
LES ANGLES

Un grand merci à Cryo Les Angles pour sa générosité lors de l'ASVA4RUN. Allez leur faire une petite visite et laissez vous tenter par une séance de cryothérapie. C'est le top pour la récup.