

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023

# USAC INFOS

NOUS PARTAGEONS PLUS QUE NOS FOULEES

Numéro 1 - Bimestriel



## NOUVELLE SAISON A L'USAC

Le Groupe Adulte a repris ses entrainements avec Benjamin le mardi à 18H30 au stade, les jeudis en autonomie au canal / à Montgueux ou au stade et toujours la sortie longue en groupe le dimanche matin à 9h30.

**Bienvenue aux nouveaux adhérents** : Peggie Papa , Jean Luc Vialatte, Magali Roger, Thibaut Chatelain, Lucie Moreau, Laurent Billette, Louise Wayunga-Sita, Antonin Rivard, Corinne Michel, Valérie Delaubert, Séverine Caillez, Damien Thiroine, Michael Noblot, Marc Sprenger, Jean Baptiste Peret, Fabrice et Maxence Napolitalo, Jérémy Gérard, Sonia Vialatte, Franck Bury, Celine Pascal, Karine Batowski, Kader Slimani et Grégoire Flieller. On notera aussi les retours de Véronique Fizet, Nicolas Martin, Cyril Doussot, Béchir Aloui.

Nous sommes désormais 65 licenciés adultes contre 45 l'an dernier.

Le groupe Jeunes se divise en deux sections : Les Jeunes Ados (U12 à U16) qui travaillent sous la direction de Denis et de Martial le mardi soir et de Edmond le mercredi et les Enfants (U7 à U12) qui travaillent sous la direction de Denis et Ophélie le mercredi. A la différence des adultes, la section Jeunes de l'USAC s'entraîne sur les 3 grandes familles de l'athlétisme: lancer, sauter, courir. Le groupe Jeunes compte environ 30 licenciés.



### EDITO

Diriger une association sportive nécessite de se remettre en question régulièrement pour continuer de fédérer autour de notre sport.

Plus qu'un club, plus qu'une association, un véritable lieu d'échange. N'avez vous pas remarqué à la fin des entrainements, ces sportifs qui restent sur le stade pour bavarder ? Moi oui !

Avez vous remarqué comment les "nouveaux" sont embarqués dans notre univers, nos délires ? Moi oui !

Parce que nous ne sommes ni égaux en performances, ni tous poussés vers la compétition, chacun se nourrit du sourire de l'autre, sans jugement, sans pression, juste impatient de se retrouver.

En 2022, nous avons travaillé sur la refonte du site internet (merci Ophélie Jougier) sur l'animation du site Facebook (merci Claude Montupet) et sur la création de la page Instagram (merci Séverine Faillenot).

Il est désormais temps de vous proposer un nouveau média interne pour mettre en lumière les événements et temps forts de votre club, pour mieux se connaître et partager encore davantage.

Ce journal est collaboratif : n'hésitez pas à lancer des idées, des améliorations, des sujets à traiter.

Bonne lecture

# LES COMPETITIONS

## SEPTEMBRE / OCTOBRE

*Saint Mesmin*

### LA JOEL CHRETIEN

3 SEPTEMBRE

Première course sur route de la saison avec deux épreuves de 5 et 13 Km avec des podiums prometteurs pour cette course organisée par l'ASM.

SERRE Mathilde 5 Km 26'34". (1ere SEF)  
BEVIERE Catherine 5 Km 30'32" (2eme M5F)

Christelle DAVOST 13 Km 59'01" (2eme FEMININE)  
Lise DOGNY-GUIGNARD 13 Km 59'45" (3eme FEMININE)  
Antoine DUBRULLE 13 Km 1h04'12" (1er JUM)  
Cédric LE BERDER 13 Km 56'55" (4eme SEM)



*Chaumont*

### CORRIDA DU JHM

8 SEPTEMBRE

Semi nocturne avec un temps chaud, nos 3 représentants ont souffert sur le bitume haut marnais pour un 10 kms urbain en 3 boucles.

Ophélie JOUGIER 10 Km 53'37  
Mathilde SERRE 10 Km 54'43  
Pascal OVERNEY 10 Km 55'38



*ARCIS SUR AUBE*

### LES FOULEES ARCISIENNES

9 SEPTEMBRE

Une seule représentante de l'USAC pour cet évènement organisé par l'AV3S Arcis qui proposait un nouveau parcours sur 5 ou 10 kms

Claire-Alexelle DUBRULLE 5 Km 28"56



### TRAIL DE TANLAY

9 SEPTEMBRE

Epreuve du challenge Trail RUNNING 3 : Céline Mahé, qui avait le choix entre le 44 km et le 25 kms, a opté pour la distance longue avec raison puisqu'elle s'octroie la 5eme place féminine et conforte sa première place du Challenge à deux courses de la fin de saison.

Engagée sur le challenge long également, Eve Tassot marque aussi des points et se rapproche du podium. Sur le challenge court Lise DOGNY-GUIGNARD ne fait qu'une bouchée de pain de ses concurrentes en terminant première féminine, pour la première fois dans ce challenge après avoir collectionné des places sur la boîte sur les autres épreuves.

Céline MAHE 44 kms 6h27 ( 1ere SEF / 5eme FEM)  
Jean-Luc VIALATTE 25 km 2h49 (2eme M5)  
Eve TASSOT 25 km 3h53  
Lise DOGNY-GUIGNARD 13 km 1h08 ( 1ere M2F / 1ere FEM)



VAUDES

## LES 5 & 10 KMS DE VAUDES

16 SEPTEMBRE

Participation 100% féminine sur la classique 5 et 10 Kms organisée par le V.A.C - Deuxième course de la saison et les RP tombent et un ticket pour les "France" pour Christelle DAVOST.

Ophélie JOUGIER 5 km 23"52 (RP)

Christelle DAVOST 10 km 44'57" (4eme féminine - 1ère M3F)  
**qualifiée pour les championnats de France**

Claire-Alexelle DUBRULLE 10 Km 57'07 (RP)

Magali ROGER 10 Km 1h00'39"

Catherine BEVIERE 10 Km 1h02'59"



LANGRES

## LE TOUR DES REMPARTS

16 SEPTEMBRE

Retour sur ses terres pour Mathilde sur cette semi nocturne

Mathilde SERRE 9000m. 49"06



FONTAINEBLEAU

## L'IMPERIAL TRAIL

16 SEPTEMBRE

Notre nouvelle sociétaire Lucie MOREAU aime le trail long et pour sa première course sous nos couleurs s'octroie une 4eme place à Fontainebleau au général. La saison commence fort.

Lucie MOREAU 68 km / D+1600 9h05 ( 1ere SEF)



MONTGUEUX

## LA COURSE DE L'ESCARGOT

24 SEPTEMBRE

La course organisée par l'USAC a vu de belles prestations parmi ses licenciés dont certains ont cumulé bénévoles et coureurs. Bravo à Ophélie JOUGIER sur le 13 kms et Lise DONY GIGNARD sur le 20 pour leurs performances respectives.

### Sur le 13 kms

Ophélie JOUGIER 1h06'55 (1er SEF et 6eme FEM)

Franck BURY 1h16'24

Claire-Alexelle DUBRULLE 1h23'04

### Sur le 20 kms

Grégoire FLIELLER 1h33'41

Laurent BILLETTE 1h37'16

Cédric LE BERDER 1h38'05

Lise DOGNY-GUIGNARD 1h40'45 ( 1ère M2F et 1 FEM)

Mérodie PEROU 2h07'20

Véronique FIZET 2h11'12



METABIEF LES ROUSSES



## UTMJ / LA RENARDE

29 SEPTEMBRE

Second trail long en 15 jours pour Lucie MOREAU qui se frotte à un trail de montagne dans le Jura à METABIEF LES ROUSSES cette fois ci sur le 75 km avec D+2600 de quoi se faire des mollets d'acier.

Lucie MOREAU 75 km en 11h50 (17eme SEF)

TROYES

## TOUR DU BOUCHON

1 OCTOBRE



Il y avait du violet pour cette course populaire de 7 km dans les rues de Troyes et dans d'excellentes conditions météo pour performer.

Pascal OVERNEY	35'02
Marc BOUGEL	37'27
Emilie SAUPIQUE	38'53
Claude MONTUPET	39'22
Claire-Alexelle DUBRULLE	39'45
Magali ROGER	39'58
Catherine BEVIERE	42"03



PROVINS

## COURSE DES REMPARTS

1 OCTOBRE

Sur les 18 kms de la course des remparts de Provins, ça n'a pas trainé pour nos deux représentants Lise et Grégoire

Grégoire FLIELLER	1h21'30
Lise DOGNY-GUIGNARD	1h26'52 (4eme FEMININE et 1ere M2F)



VILLENAUXE LE GRANDE

## TRAIL DE LA NOXE

8 OCTOBRE

Beaucoup de licenciés étant mobilisés sur OCT'AUBE ROSE, un seul participant au maillot violet pour le trail de la Noxe, en la personne de Cyril LECOQ sur les 16 kms et 400D+

Cyril LECOQ 1h39.



MACEY

## OCT'AUBE ROSE

8 OCTOBRE



Avec de nombreuses licenciées dans le staff d'organisation, le club devait répondre présent en masse sur cet évènement pour la bonne cause avec 3 parcours proposés de 5, 8 et 12 kms sans classement, juste pour la ferveur et l'union contre le cancer du sein. Et bravo aux 3 volontaires de l'USAC qui ont poussé ou tiré les joëlettes.

LES RICEYS

## TRAIL DES CADOLES

14 OCTOBRE

Avant dernière épreuve du challenge RUNNING 3 sur les chemins empierrés des Riceys. Blessée, Céline MAHE ne pourra défendre ses chances sur cette manche sur le long. Première course de Marc SPRENGER sous nos couleurs qui marque des points dans le challenge et intègre le TOP 10 tout comme Lucie MOREAU.

Une nouvelle fois, Lise DOGNY-GUIGNARD continue de marquer des points et s'assure définitivement la victoire du challenge COURT. Très belle participation avec 16 coureurs sur les 3 distances proposées.

### Mini Trail ( 8 kms)

Maxence NAPOLITANO	1h01'08"
Marc BOUGEL.	1h02'59"
Franck BURY	1h03'02"
Mathilde SERRE	1h06'39"
Fabrice NAPOLITANO	1h14'04"
Corinne MICHEL	1h24'40"

### Trail 16 kms

Grégoire FLIELLER	1h40'46"
Antonin RIVARD	1h46'13"
Lise DOGNY-GUIGNARD	1h48'34" ( 2 eme FEM. et 1ere M2)
Cyril LECOQ	1h52'01"
Karine BATKOWSKI	2h17'48"
Sonia VIALATTE	2h28'13"

### Trail 33 kms

Marc SPRENGER	3h09'21"
Jean-Luc VIALATTE.	3h40'37"
Lucie MOREAU	4h15'07'
Eve TASSOT	5h08'10



REIMS

## SEMI MARATHON

15 OCTOBRE

3 nouveaux sociétaires sont partis dans la cité des sacres pour se mesurer au Semi Marathon de Reims

Thibaut CHATELAIN	1h51'20" (RP)
Céline PASCAL	2h 10'21 (RP)
Louise WAYUNGA-SITA	2h25'01" (RP)



CHAMBERY

## MARATHON

15 OCTOBRE

Auteure de 3 marathons cette année, Christelle DAVOST a pulvérisé son record sur le marathon de 9 minutes et confirme sa forme du moment.

Christelle DAVOST	3h17'36" (RP)
-------------------	---------------

**RUN  
MOTION** COACH  
**MARATHON  
DE CHAMBERY**  
21 KM | 42.195 KM

AMSTERDAM

## MARATHON SEMI MARATHON

15 OCTOBRE

Au terme d'une préparation de 10 à 12 semaines, l'USAC a présenté 14 athlètes sur cet évènement majeur de cet automne. Véritable objectif de l'année pour certains, il a été l'occasion d'un moment de convivialité pour tous avec un slogan : TOUS FINISHER. Et les records perso ont largement été battus malgré une météo très capricieuse.

### Marathon

Laurent BILLETTE.	3h18'03" (RP)
Cédric LE BERDER	3h22'41" (RP)
Didier MALNOURY	3h24'45"
Lionel PAILLE	3h47'33" (RP)
Séverine VIVIEN	3h52'32"
Philippe ROSCAMP	3h55'37"
Cédric SANTILLY	4h21'04" (RP)
Mérodie PEROU	4h22'43. (RP)
Pascal OVERNEY	4h45'19"
Benoit DUBRULLE	4h47'31" (RP)

### Semi Marathon

Guillaume FAILLENOT	1h33'15" (RP)
Nicolas MARTIN	1h48'43" (RP)
Claire-Alexelle DUBRULLE	2h06'27" (RP)
Claude MONTUPTET.	2h06'37"





CORINNE  
2h29'58



LISE  
1h42'06  
6ème F  
1ère M2



VÉRONIQUE  
2h38'45



CAROLINE  
2h38'45

CHABLIS

## TRAIL & SEMI MARATHON

21 OCTOBRE

L'exploit du jour est l'oeuvre de Lise DOGNY-GUIGNARD qui a réalisé la prouesse d'enchaîner un semi marathon et un trail de 13 kms. Encore un engagement 100% féminin pour l'USAC - l'histoire ne dit pas qui a profité des ravitos au Chablis.

### Semi marathon

Lise DOGNY-GIGNARD	1h42'06" ( 6eme Féminine / 1ere M2)
Corinne GOVIN	2h28'59"
Caroline POURILLE.	2h38'45"
Véronique MUGARD	2h38'45"

### Trail 13 kms

Lise DOGNY-GIGNARD	1h22
--------------------	------

LYON

## RUN IN LYON 10K MARATHON

21 OCTOBRE

Encore les féminines à l'honneur à Lyon avec Mathilde SERRE sur le 10K et Véronique FIZET pour son retour sur le marathon

### 10 Kms

Mathilde SERRE	53'33"
----------------	--------

### Marathon

Véronique FIZET	4h37'52" (5eme M5F)
-----------------	---------------------



MARATHON

VÉRONIQUE

## LES FOULEES D'ANDRYES

29 OCTOBRE

Petit détour dans l'Yonne pour Sébastien CAREL auteur d'une belle 5eme place Masculin sur le trail de 12 kms

Sébastien CAREL	53'01" (5eme Masculin)
-----------------	------------------------



SAINTE MENEHOULD

## CITY RUN 12K

29 OCTOBRE

Run urbain de 12k déguisé pour nos tourtereaux marnais

Mélodie PEROU	1h17'13
Nicolas MARTIN	1h17'53



# LES COMPETITIONS ATYPIQUES

PEGGIE PAPA

## LA DIAGONALE DES FOUS

19-22 OCTOBRE



Habituee des efforts de longue haleine, notre nouvelle recrue Peggie PAPA nous a fait vibrer sur les 180 km de la diagonale des fous sur l'île de la Réunion, l'un des ultra trails les plus durs du monde avec ses 17000D+. Effort hors du commun sur 63h de course dans un terrain des plus accidentés et comme si cela n'était pas assez fou, Peggie a été testée positive au Covid à l'issue de l'épreuve. Déjà partie avec le jeune Enzo sur le Marathon des Sables l'an dernier, Peggie se lancera dans un nouveau défi autour du Mont Blanc avec la joëlette. Toute notre admiration pour avoir bouclé cette "diag" 2023, avec au passage une très émouvante intervention au micro de radio Montel (l'ami Patrick ayant déjà interviewé Eve Tassot, Séverine Vivien, Lionel Paille et Philippe Roscamp cet été sur une épreuve de swim-run) NDLR: la vidéo est disponible sur le Facebook du club.

JEAN LUC VIALATTE

## ULTIMATE MAN - NARLAY (39)

23-24 SEPTEMBRE



Auteur d'un trail long de 65 kms en juin à Gérardmer, l'ami Jean Luc s'est lancé sur une course en boucle de 6,7km et d+185 sur le principe du dernier homme debout, le tout à réaliser en moins d'une heure.

Son score : 12 tours soit 80,4 km et un D+2220 son nouveau RP.

MATHILDE SERRE / ALOIS SCHUCHARD

## NEW YORK

OCTOBRE



On bascule aux USA avec Mathilde qui profite d'un séjour à New York pour se lancer sur le 10 km de Haunted Island dans une tenue non conventionnelle en 59"24

Pour Alois, son rêve est de participer aux 6 marathons majeurs au monde et d'obtenir la fameuse médaille Marathon Majors. Après Londres et Tokyo, il accroche New York à son palmarès en 4h10'40"



# LA COURSE DE L'ESCARGOT

## LES COULISSES

Club organisateur de la Course de l'Escargot, l'USAC poursuit la mutation de son épreuve phare qui s'est tenue cette année le 24 septembre.

Retour sur les coulisses de la préparation aux remises des prix.

**COURSE DE L'ESCARGOT**  
USAC - LA CHAPELLE ST LUC  
**24 SEPTEMBRE 2023**

13 KM  
NOUVEAU PARCOURS  
ROUTE / CHEMIN  
D+175

20 KM  
NOUVEAU PARCOURS  
ROUTE / TRAIL  
D+350

Inscriptions en ligne : [le-sportif.com](http://le-sportif.com)  
Inscription possible sur place le jour J  
Règlement et renseignements sur [www.usac10.org](http://www.usac10.org)  
Départ des courses : 9h30

Stade Lucien Pinet  
Ville de La Chapelle Saint-Luc

gan PATRIMOINE  
Intermarché SAINT LYE - LES MAROTS  
Crédit Mutuel  
LA RÉSERVE  
Bière à Bières & Cerveaux

Après une édition 2022 mitigée en terme de fréquentation, nous avons imaginé une course plus courte sur le petit parcours pour attirer les bitumeux sur 13 km et une version 20 km plus typée trail pour attirer les spécialistes du dénivelé.

Tout en conservant l'ADN de la course avec l'ascension de la mythique cote de l'escargot, nous avons basculé l'épreuve longue sur le versant Macey-Grange L'évêque.

L'escargot c'est un travail d'équipe: 10 bénévoles la veille pour l'installation des parcours et des sacs ravitos, la participation des services techniques de la ville de La Chapelle St Luc pour la préparation des barrières et du podium, du centre routier du Conseil Départemental pour la préparation des panneaux de signalisation et des cônes de chantier, la préfecture de l'Aube et les mairies des communes traversées pour les arrêtés de restriction de circulation, deux équipes de la protection civile le jour de la course, et l'appui du Comité Départemental d'Athlétisme pour le chronométrage et les classements.

Tout cela ne sert à rien, si nous n'avions pas les sourires des coureurs au passage de la ligne d'arrivée

Avec 197 athlètes, cette édition 2023 fut un succès populaire, sportif et nous donne l'envie d'innover encore. Merci à nos sponsors qui ont rendu cette épreuve plus festive, mieux dotée et aux 25 bénévoles qui ont fait de cette journée une satisfaction collective.

## LES SPONSORS



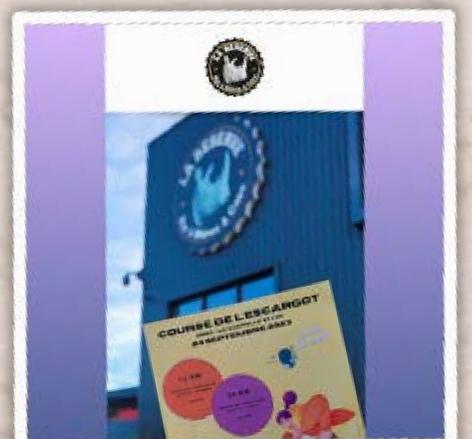
Olivier et Florence Lahéra  
INTERMARCHÉ  
ST LYE / LES MAROTS



Le Crédit Mutuel  
Caisse de Troyes Ouest



Juline KRUBA-COTTREZ  
David FLIPO  
Le GAN PATRIMOINE Troyes



La Réserve  
La Chapelle St Luc

# LA COURSE DE L'ESCARGOT

## LES COULISSES

ANISATION ESCARGOT		
SIGNALEURS	SIGNALEURS	RAVITO 1
PARCOURS 13	PARCOURS 20	MONTAGE
MONTAGE	POSTE 1	POSTE 4
POSTE 1	MAGALI 2	LUCIE
TROMA	CATHERINE	EVE
POSTE 2	POSTE 6	FABRICE
RORO	NATHILDE	YOYO
POSTE 3	POSTE 7	RECUP
THIBAUD	CAROLINE	
	POSTE 8	
	POSTE 9	
POSTE 9	POSTE 10	
POMPIER 2	POSTE 11	
POMPIER 3	POSTE 12	
DENIS	POSTE 13	
POSTE 14	POSTE 14	
POMPIER 4	POSTE 15	
KADER	POSTE 16	
POSTE 17	POSTE 17	
SRBAINA	POSTE 18	
	POSTE 19	
	POSTE 20	
	POSTE 21	
	POSTE 22	
	POSTE 23	
	POSTE 24	
	POSTE 25	
	POSTE 26	
	POSTE 27	
	POSTE 28	
	POSTE 29	
	POSTE 30	
	POSTE 31	
	POSTE 32	
	POSTE 33	
	POSTE 34	
	POSTE 35	
	POSTE 36	
	POSTE 37	
	POSTE 38	
	POSTE 39	
	POSTE 40	
	POSTE 41	
	POSTE 42	
	POSTE 43	
	POSTE 44	
	POSTE 45	
	POSTE 46	
	POSTE 47	
	POSTE 48	
	POSTE 49	
	POSTE 50	
	POSTE 51	
	POSTE 52	
	POSTE 53	
	POSTE 54	
	POSTE 55	
	POSTE 56	
	POSTE 57	
	POSTE 58	
	POSTE 59	
	POSTE 60	
	POSTE 61	
	POSTE 62	
	POSTE 63	
	POSTE 64	
	POSTE 65	
	POSTE 66	
	POSTE 67	
	POSTE 68	
	POSTE 69	
	POSTE 70	
	POSTE 71	
	POSTE 72	
	POSTE 73	
	POSTE 74	
	POSTE 75	
	POSTE 76	
	POSTE 77	
	POSTE 78	
	POSTE 79	
	POSTE 80	
	POSTE 81	
	POSTE 82	
	POSTE 83	
	POSTE 84	
	POSTE 85	
	POSTE 86	
	POSTE 87	
	POSTE 88	
	POSTE 89	
	POSTE 90	
	POSTE 91	
	POSTE 92	
	POSTE 93	
	POSTE 94	
	POSTE 95	
	POSTE 96	
	POSTE 97	
	POSTE 98	
	POSTE 99	
	POSTE 100	
	POSTE 101	
	POSTE 102	
	POSTE 103	
	POSTE 104	
	POSTE 105	
	POSTE 106	
	POSTE 107	
	POSTE 108	
	POSTE 109	
	POSTE 110	
	POSTE 111	
	POSTE 112	
	POSTE 113	
	POSTE 114	
	POSTE 115	
	POSTE 116	
	POSTE 117	
	POSTE 118	
	POSTE 119	
	POSTE 120	
	POSTE 121	
	POSTE 122	
	POSTE 123	
	POSTE 124	
	POSTE 125	
	POSTE 126	
	POSTE 127	
	POSTE 128	
	POSTE 129	
	POSTE 130	
	POSTE 131	
	POSTE 132	
	POSTE 133	
	POSTE 134	
	POSTE 135	
	POSTE 136	
	POSTE 137	
	POSTE 138	
	POSTE 139	
	POSTE 140	
	POSTE 141	
	POSTE 142	
	POSTE 143	
	POSTE 144	
	POSTE 145	
	POSTE 146	
	POSTE 147	
	POSTE 148	
	POSTE 149	
	POSTE 150	
	POSTE 151	
	POSTE 152	
	POSTE 153	
	POSTE 154	
	POSTE 155	
	POSTE 156	
	POSTE 157	
	POSTE 158	
	POSTE 159	
	POSTE 160	
	POSTE 161	
	POSTE 162	
	POSTE 163	
	POSTE 164	
	POSTE 165	
	POSTE 166	
	POSTE 167	
	POSTE 168	
	POSTE 169	
	POSTE 170	
	POSTE 171	
	POSTE 172	
	POSTE 173	
	POSTE 174	
	POSTE 175	
	POSTE 176	
	POSTE 177	
	POSTE 178	
	POSTE 179	
	POSTE 180	
	POSTE 181	
	POSTE 182	
	POSTE 183	
	POSTE 184	
	POSTE 185	
	POSTE 186	
	POSTE 187	
	POSTE 188	
	POSTE 189	
	POSTE 190	
	POSTE 191	
	POSTE 192	
	POSTE 193	
	POSTE 194	
	POSTE 195	
	POSTE 196	
	POSTE 197	
	POSTE 198	
	POSTE 199	
	POSTE 200	
	POSTE 201	
	POSTE 202	
	POSTE 203	
	POSTE 204	
	POSTE 205	
	POSTE 206	
	POSTE 207	
	POSTE 208	
	POSTE 209	
	POSTE 210	
	POSTE 211	
	POSTE 212	
	POSTE 213	
	POSTE 214	
	POSTE 215	
	POSTE 216	
	POSTE 217	
	POSTE 218	
	POSTE 219	
	POSTE 220	
	POSTE 221	
	POSTE 222	
	POSTE 223	
	POSTE 224	
	POSTE 225	
	POSTE 226	
	POSTE 227	
	POSTE 228	
	POSTE 229	
	POSTE 230	
	POSTE 231	
	POSTE 232	
	POSTE 233	
	POSTE 234	
	POSTE 235	
	POSTE 236	
	POSTE 237	
	POSTE 238	
	POSTE 239	
	POSTE 240	
	POSTE 241	
	POSTE 242	
	POSTE 243	
	POSTE 244	
	POSTE 245	
	POSTE 246	
	POSTE 247	
	POSTE 248	
	POSTE 249	
	POSTE 250	
	POSTE 251	
	POSTE 252	
	POSTE 253	
	POSTE 254	
	POSTE 255	
	POSTE 256	
	POSTE 257	
	POSTE 258	
	POSTE 259	
	POSTE 260	
	POSTE 261	
	POSTE 262	
	POSTE 263	
	POSTE 264	
	POSTE 265	
	POSTE 266	
	POSTE 267	
	POSTE 268	
	POSTE 269	
	POSTE 270	
	POSTE 271	
	POSTE 272	
	POSTE 273	
	POSTE 274	
	POSTE 275	
	POSTE 276	
	POSTE 277	
	POSTE 278	
	POSTE 279	
	POSTE 280	
	POSTE 281	
	POSTE 282	
	POSTE 283	
	POSTE 284	
	POSTE 285	
	POSTE 286	
	POSTE 287	
	POSTE 288	
	POSTE 289	
	POSTE 290	
	POSTE 291	
	POSTE 292	
	POSTE 293	
	POSTE 294	
	POSTE 295	
	POSTE 296	
	POSTE 297	
	POSTE 298	
	POSTE 299	
	POSTE 300	
	POSTE 301	
	POSTE 302	
	POSTE 303	
	POSTE 304	
	POSTE 305	
	POSTE 306	
	POSTE 307	
	POSTE 308	
	POSTE 309	
	POSTE 310	
	POSTE 311	
	POSTE 312	
	POSTE 313	
	POSTE 314	
	POSTE 315	
	POSTE 316	
	POSTE 317	
	POSTE 318	
	POSTE 319	
	POSTE 320	
	POSTE 321	
	POSTE 322	
	POSTE 323	
	POSTE 324	
	POSTE 325	
	POSTE 326	
	POSTE 327	
	POSTE 328	
	POSTE 329	
	POSTE 330	
	POSTE 331	
	POSTE 332	
	POSTE 333	
	POSTE 334	
	POSTE 335	
	POSTE 336	
	POSTE 337	
	POSTE 338	
	POSTE 339	
	POSTE 340	
	POSTE 341	
	POSTE 342	
	POSTE 343	
	POSTE 344	
	POSTE 345	
	POSTE 346	
	POSTE 347	
	POSTE 348	
	POSTE 349	
	POSTE 350	
	POSTE 351	
	POSTE 352	
	POSTE 353	
	POSTE 354	
	POSTE 355	
	POSTE 356	
	POSTE 357	
	POSTE 358	
	POSTE 359	
	POSTE 360	
	POSTE 361	
	POSTE 362	
	POSTE 363	
	POSTE 364	
	POSTE 365	
	POSTE 366	
	POSTE 367	
	POSTE 368	
	POSTE 369	
	POSTE 370	
	POSTE 371	
	POSTE 372	
	POSTE 373	
	POSTE 374	
	POSTE 375	
	POSTE 376	
	POSTE 377	
	POSTE 378	
	POSTE 379	
	POSTE 380	
	POSTE 381	
	POSTE 382	
	POSTE 383	
	POSTE 384	
	POSTE 385	
	POSTE 386	
	POSTE 387	
	POSTE 388	
	POSTE 389	
	POSTE 390	
	POSTE 391	
	POSTE 392	
	POSTE 393	
	POSTE 394	
	POSTE 395	
	POSTE 396	
	POSTE 397	
	POSTE 398	
	POSTE 399	
	POSTE 400	
	POSTE 401	
	POSTE 402	
	POSTE 403	
	POSTE 404	
	POSTE 405	
	POSTE 406	
	POSTE 407	
	POSTE 408	
	POSTE 409	
	POSTE 410	
	POSTE 411	
	POSTE 412	
	POSTE 413	
	POSTE 414	
	POSTE 415	
	POSTE 416	
	POSTE 417	
	POSTE 418	
	POSTE 419	
	POSTE 420	
	POSTE 421	

# LA COURSE DE L'ESCARGOT

## LES COULISSES

accueillir les coureurs



Vérifier les récompenses



accueillir les partenaires

Collecter les résultats



animer le podium



remballer



décompresser



# LA VIE DU CLUB

## LA COURSE D'ORIENTATION DE RENTREE



### DIMANCHE 27 AOUT / MONTAIGU

D'après une idée et une préparation minutieuse de Eve TASSOT, notre game-master nous a concocté un parcours d'orientation XXL sur Montaigu avec des énigmes bien corsées. Au terme de cette excellente animation, il fut bon de partager un pic-nic à l'ombre des arbres. Les sourires sur les visages prouvent que la matinée fut formidable.



### Vendredi 20 octobre / Soirée LA RESERVE

Officiellement un débrief de notre expédition à Amsterdam, mais comme tout ce qui s'est passé à Amsterdam reste à Amsterdam, cela ressemble à une bonne soirée entre amis.

### Tous les dimanches matins : sortie en groupe



**DANS LE SPORT  
ZÉRO TOLÉRANCE  
POUR LES VIOLENCES**

Victime ou témoin,  
si tu as des doutes ou des questions,  
le 119 est là pour  
t'écouter, t'aider et te protéger.  
C'est gratuit et confidentiel.  
[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)



Dans tous les sports, chez les filles comme chez les garçons.  
TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ.



## AGENDA

### ASSEMBLEE GENERALE

La traditionnelle A.G. se tiendra le samedi 6 janvier 2024 à 18h rue de la douane à La Chapelle St Luc et sera suivie de la galette des rois.

A cette occasion, 4 postes au conseil d'administration restent à pourvoir. Les candidatures sont à proposer le jour de l'AG. Tous les profils sont acceptés. Le quorum étant un préalable à la validation de cette assemblée;

Merci pour votre mobilisation en présentiel ou à défaut nous remettre vos pouvoirs (max. 2 pouvoirs)

### LE CROSS DE L USAC

Dernier cross sur le département, le cross de l'USAC se déroulera le dimanche 3 mars sur le parc des près de Lyon.

A cette occasion, des bénévoles seront nécessaires le samedi en fin d'après midi pour l'installation et le dimanche pour la bonne organisation de l'évènement

### LES DEPARTEMENTAUX de CROSS 2023

Cette année, il faudra pousser les crampons jusqu'à Bayel le dimanche 7 janvier pour essayer de se qualifier pour les épreuves régionales

### Formation FFA

Une formation FFA est proposée le samedi 27 janvier à Troyes sur le thème "starter-chrono - juge aux arrivées". Le club a besoin de renouveler ses équipes de juges.

Inscriptions sur le site [bases.athle.fr](http://bases.athle.fr)

### Formation Comité Aube

Une formation sur le thème de la gestion financière d'une association sportive sera proposée le mercredi 17 janvier à 18h30

Inscriptions auprès de Anne Sylvie 03 25 45 35 89