



*Meilleurs voeux à
tous en cette
nouvelle année!*

BONNE ANNEE 2023

INFOS BREVES...

➤ Membres du bureau

- Arrivée au bureau d'Olivier Gassend

➤ Entraîneurs

- Formation en cours pour Yseult et Nicolas

➤ Arrivée de la fête foraine à Aix

- Du 05/02 au 13/03/2023



INFOS BREVES...



➤ **Nombre d'inscrits actuellement pour la saison 2022/2023**

- **132 inscrits dont 65 femmes et 67 hommes.**

RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022

➤ Les courses

➤ En Septembre 2022

- Tour pédestre de Puyloubier, 12,3 km
- Tour pédestre de Vouziers, 7 km
- Salon de Provence, 10 km
- Puyricard, courses des vendanges, 5 et 10 km
- Cornillon-Confoux, 11,2 km
- Saint-Maximin la Sainte-Baume, 10km
- Trail Nice Côte d'Azur by UTMB, 112 km, 5240mD+
- Carro-Carry, 14,2 km



RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Octobre 2022

- Aix, la Foulée Ressource, 5 et 10 km
- Les foulées Pélissannaises, 10 km
- Rognac, les falaises de Rognac, 12 km
- Martigues-Carro, 13 km
- La Gap'en-Cimes, 28 km, 1280mD+
- Aix en Foulée, 5 et 10 km
- Trail de Jouques, 15 et 23 km



RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Octobre 2022, suite

- Cabriès, la Cabro d'or, 5, 7.5, 10 et 21.1 km
- Sainte-Tulle, la foulée Tullésainne, 5 km
- Cuges-les-Pins, Trail du ruban vert, 12 km, 415mD+
- Douz, Tunisie, Semi-marathon « Courir pour Mathieu, 21,1 km
- Vitrolles, course nature 5 km



RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Octobre 2022, suite et fin

- Saint-Tropez, la Saint-Tropez Classic, 6 km
- Aubais, les foulées Aubaisiennes, 10 km
- Millau, le Marathon des Causses, 36 km, 1640mD+
- Millau, le Festival des Templiers, 80.6 km, 3530mD+
- Marseille Cassis, 20 km
- Nice, le Semi-Marathon, 21.1 km
- Nice, le Marathon, 42.2 km



RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Novembre 2022

- Roquefort la Bédoule, Trail by Night, 27 km, 900mD+
- Roquefort la Bédoule, 14 km
- Ensues-la-Redonne, 12.2 km, 315mD+
- Six-Fours, Trail du Cap Sicié, 27 km, 1000mD+
- Balma, Trail du Pastel, l'Isatis, 16 km, 200mD+
- La Cadière d'azur, course des vignes, 7 km
- Bouc-Bel-Air, la Blade Run, 5 km

RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Novembre 2022, suite

- Villefranche/Saône, semi-marathon, 21.1 km
- Bonnieux, Trail nocturne, 25 km, 1200mD+
- Aix en Provence, les Bacchantes, 8 km
- Saint-Cannat, le Bailli de Suffren, 7, 11 et 18 km
- Eguilles, 10 km
- Grans, 10 km



RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Les courses

- En Novembre 2022, suite et fin
 - Saint-Cyr sur mer, 10 km, 280mD+
 - Saint-Cyr sur mer, 17 km, 550mD+
 - Saint-Cyr sur mer, 28 km, 1000mD+
 - Manosque, 24 km, 1100mD+
 - La Rochelle, 42,195 km
 - Nevers, 21,1 km et 42,2 km
 - Florence, 42,2 km



RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Décembre 2022

- Lambesc, Montée de Sainte-Anne, 6,2km, 100mD+
- Lambesc, Montée de Sainte-Anne, 15,2 km, 330mD+
- Saint-Mathieu de Trévières, 42,2 km, 465mD+
- Valencia, 42,2 km
- Oraison, 9 km
- Aix les Milles, 6 et 10 km
- Monaco, 10 km
- St Etienne les Orgues, THP Winter, 9km, 500mD+^{m11}



RETOUR SUR LA FIN D'ANNEE 2022



➤ Le téléthon (2 et 3/12/2022)



➤ Dernière PPG de l'année (14/12/2022)

CALENDRIER 2023

RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE



➤ Sorties

- Montée au Prieuré Sainte-Victoire (06/01/2023)
- Raquettes à Réallon au dessus de Serre-Ponçon (21 et 22/01/2023)



CALENDRIER 2023

RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE



➤ Courses

➤ Janvier 2023

- Fuveau, La Fuvelaine, 7,3 et 15,2 km
- La Boucle Gardannaise, 6, 12 et 23 km



CALENDRIER 2023



EVENEMENTS A VENIR

- Snow-trail du Queyras, sortie club, 12 février 2023
- 2^{ème} Week-ends raquettes (25 et 26 février 2023)
- 2^{ème} test VMA (11 mars 2023)
- 3^{ème} Week-ends raquettes (25 et 26 mars 2023)
- Reprise des challenges Maritima, Terre de Mistral et Trails de Provence



CALENDRIER 2023

COURSES ET SORTIES CLUB



Proposition de courses et sorties offertes par le club

- Le 12/03, Trail des 6 collines à Calas, 8 , 14 et 20 km
- Le 10/04, La Sainte Rosalie, La Fare-les-Oliviers, 10, 17 km
- Le 16/04, Trail à Buis-les-Baronnies, 10, 20 , 36, 42 km
- Le 24/04, Peyrolles en Provence, 9 et 17 km
- Le 28/05, Grans la Touloubre, 7,5 et 15,5 km

CALENDRIER 2023

COURSES ET SORTIES CLUB



Propositions de courses et sorties offertes par le club

- Le 17/06, Trail des Ecrins à Vallouise, 11, 23, 34 et 57 km
- Le 17/06, Le Bol d'air Barbenais, 9 et 15 km
- Le 22/07, Les Ponts bleus à Martigues, 10 km
- Le 13/08, Trail de Dormillouse, 12, 27 et 42 km

CALENDRIER 2023

AUTRES EVENEMENTS



- Feux de la Saint Jean
- Soirée PPG de fin de saison
- Randonnée d'été en montagne du 29/07 au 01/08 (14 places)
- Sortie en Tunisie sur 4 jours ou plus mi-octobre avec un 21 km dans le désert

RECOMPENSES

CLAP!

CLAP!

CLAP!

CLAP!

CLAP!

CLAP!



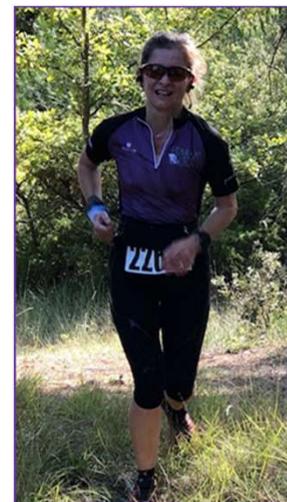
CHALLENGE DU CLUB



1^{ère} ARQUIER Carole



2^{ème} GOUVERNAIRE Yseult



3^{ème} DE MARC Danielle



CHALLENGE DU CLUB



1^{er} ARQUIER Bruno



2^{ème} FAURE René



3^{ème} FRERE Christophe



Elles se sont distinguées en 2022



➤ Caroline GARCIA



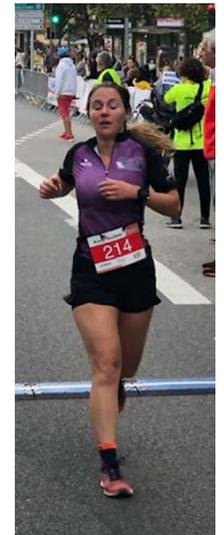
➤ Bérangère CANONGE



➤ Mylène RIVIERE



➤ Elodie DESALEUX



Ils ont fait parler d'eux en 2022



➤ Laurent TOMASINO



➤ Bernard VALENTIN



➤ Olivier GASSEND



➤ Michel EVESQUE



DES QUESTIONS ?



PLACE AUX ROIS ET AUX REINES...

