F2V NEWS PRINTEMPS 2025

« Fais de ta vie un rêve et de tes rêves une réalité »
Antoine de St Exupéry

F2vettes, F2vets, quel défi sportif rêvez-vous d'accomplir ?

On a tous en tête un défi ou envié celui des autres

On a tous rêvé d'aller toujours plus lojn

On a tous rêvé d'aller toujours plus haut

On a tous rêvé d'aller toujours plus vite

Partagez vos rêves, ils deviendront peut-être réalité

Et même « si vous n'atteignez pas la lune, vous toucherez peut-être les étoiles. »

Oscar Wilde

SOMMAIRE

RETROSPECTIVE automne hiver 2024

ENTRAINEMENT DES ÉLITES et Évènements hors stade

Agenda

C'EST LA FIN DE L'HIVER !

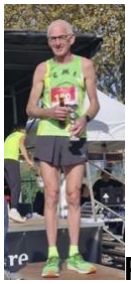
Contrairement aux marmottes, les F2vets n'hibernent pas. En automne comme en hiver, ils galopent…

La Terre des Lycans 18 octobre 2024 à Claix en nocturne sur les hauteurs de Comboire

Trail des templiers 19 octobre 2024
Maud et Audrey finisher en 5h32
sur le 23km et 1250 md+

Jérôme S : 16h23 pour 100km et 4300 d+
Et parce qu'à 2, c'est encore mieux !
Delphine et Ronan : 10h38 sur le 62 km et 2650 d+

10 km de Caluire : 20 octobre



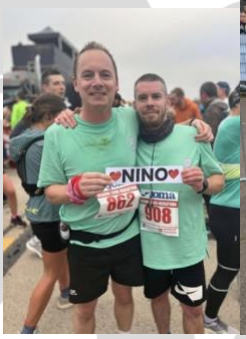
Podium de Bruno B. 1er M6 en 37'52 (90ème/ 1150)

Bloodrunners 26 octobre 2024 dans les bois des Vouillants (sensations garanties, en nocturne)

Marathon de Las-Vegas 3 novembre
Mag et Pascale en 5h51'39'

Corrida de Sassenage : 10 novembre 2024
Bravo à Marion R 1ere M1 en 45 '16 , Nath 1èreM4 en 57'06, Sylvie 1ere M6 en 59'06 !

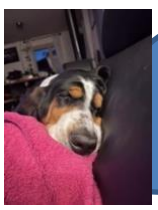
Semi-marathon de Beaune « qui n'est pas tout plat »(avec 240 d+ !) dixit :



- **Raphaël 1h33**
- **Celine 1h38 (2eme M4)**
- **Nicolas 1h40**

17 novembre : 10 km de Venissieux
Vanessa C 44'30 / Philippe P 45'30
Jonathan 38'40 / Sandrine 46433
Chloé P. /Chloé V.

Marathon du Beaujolais le 23 novembre en 3h24 avec Mathieu P



« Quand vient la nuit, éteignez vos soucis et allumer vos rêves »
Micheal Roskam

Saga de la Noix : 23 novembre

Trail automnal organisé par le CMI (14 km et 500 d+)

Les F2vets sont venus en force mais en plus, ils ont performé avec des podiums dans beaucoup de catégories.

Coraline 2eme femme sur le 14km
Laetitia 2eme M1
Nathalie 1ere M4 et Nadege 2eme M4
Rosa 2eme M5
Sylvie 1ere M6 sur le 14 km et Brigitte 1ere M6 sur le 9km
Pierrick 1er M6
Jean 2eme M7

Verti Vouise 30 Novembre

C'est une seule montée mais avec un petit dénivelé … et de nuit ….

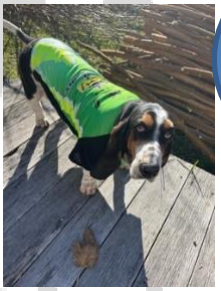
Bravo à nos F2vettes **Marion et Elodie,** respectivement 1 ère et 3ème féminine !

Très bonne ambiance, les participants vous le recommandent et c'est pour une bonne cause : le téléthon !
(en photo : Audrey G au départ)

Cross départemental de l'Isère 12 janvier

Il paraît que c'est **« une expérience à vivre absolument dans sa vie de coureur »**… (dixit Tonio) Pensez-y !!!!!

¼ de Finale des Championnats de France de cross à Albertville dans une atmosphère bien boueuse…



La boue, ça rend la peau douce !!!

Elodie 60 ème, Chloé 72ème et Paul-Ely137 ème sont qualifiés pour la demie finale.

Cross de Varces : 16 février 10 km

Une vingtaine de F2vets ont couru sur le cross de Varces 10 km . Beau podium pour Marion suivie de près par Coraline !(46min)

Semi de Cannes 23 février

Philippe Poyet

pulvérise son record en 1h39’11

Trail du Grésivaudan

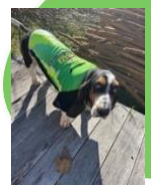
30km et 1500 d+

Paul-Ely 2h49 : 1er M0

Sébastien 3h10 : 1er M1

Jorge : 3h14 : 1er M5

JB : 3h50 5 ème M4



N’oubliez pas de vous inscrire sous F2V pour les courses afin que l’on puisse retrouver vos performances …

Semi des Pyramides 2 mars

On le croyait devenu l’homme de l’Atlandide

mais le voilà de retour parmi nous en pleine forme olympique !

1h23 6eme M3

Xavier Langon

Semi de Nuits St Georges

Céline, une F2vette en or

1ere M4 en 1h42’55

Sacré Trail des Collines 16 mars

Paul Ely 1er scratch sur le 37 km en 3h11

Régis 23ème

Marathon de Barcelone

Alex Reck 2h55’50 !!!

Et en récup, marathon de Paris le 13 avril en 3h19 !

« Si vous voulez courir, courez un mile. Si vous voulez vivre une vie différente, courez un marathon. » Emil Zatopek

Championnats de France de 10km à Cogolin

Dans des conditions loin d’être idéales…sous la chaleur en pleine après-midi, 95 d+

Vanessa 47’36

Philippe 47’49

Sandrine 50’26

DU CÔTÉ DE NOS ULTRA TERRESTRES

La Diagonale des Fous (qui porte bien son nom, comme celui des finishers qu'on appelle….**les survivants** !)

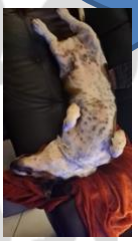
Sylvie et Régis : 140 km et 8600 d+ (arrêt forcé suite à une déshydratation pour Sylvie…) mais quel incroyable défi !

Riad : 52h28

Jean-Luc : arrêt forcé mais ce n'est que partie remise !!!

Elodie : 100km et 6000d+ en 21h59

Paul-Ely : 175 km en 31h32



Moi, je suis le spécialiste pour coacher la récup !!!

Vif/Varces-Allières-et-Risset

Trail : la grande année d'Élodie Gallego et Paul-Ely Guignard

Ils sont des piliers du club F2V (Foulée de Varces Vif). En 2024, Élodie Gallego et Paul-Ely Guignard ont porté haut les couleurs de l'Isère : tous deux ont fait plusieurs grosses performances, et surtout terminé en beauté à La Réunion, avec la mythique Diagonale des fous.

Élodie, 31 ans, et Paul-Ely, 36 ans. Photo le DL/Isabelle Calendre

Ils en parlaient « depuis des années. C'est un objectif mythique : quand on est traileur long, faire la Diagonale, c'est presque incontournable ». Alors, c'est à deux qu'ils se sont inscrits, lui pour la version longue (175 km, 10 150 m de dénivelé positif), elle pour le Trail de Bourbon (100 km tout de même, avec 6 090 m de dénivelé).

Élodie et Paul-Ely ont eu la confirmation de leur participation en janvier 2024, soit dix mois avant l'épreuve : « Dès lors, tous nos entraînements étaient tournés vers ce moment ». Et quels entraînements ! Des séances hebdomadaires avec les membres de leur club, F2V, mais aussi les séances en autonomie, de jour comme de nuit, sur les chemins de la Romanche et d'ailleurs. Et puis, il y a ces épreuves "moindres", qu'ils ont disputées pendant l'année : l'UT4M 40 Vercors, qu'Élodie a remporté, six ans après l'avoir couru une première fois (« C'était une révélation pour moi ! ») ; l'Ultra-relais du Vercors (première équipe filles) ; les 92 km de la traversée nord de L'Échappée belle pour lui (8e à l'arrivée), les 44 de l'UT4M, le Raid light trail festival (5e)… Autant de « courses-étapes, avant LA grande course », à leurs yeux.

Et c'est en octobre qu'Élodie et Paul-Ely se sont envolés vers La Réunion, apothéose de leurs deux parcours de coureurs… bien différents ! Car si Élodie, fille d'un coach de course en montagne, a toujours couru (et plus encore depuis sa vingtaine), Paul-Ely s'y est mis tardivement, à l'approche de la trentaine. « Je m'étais inscrit à un semi par hasard, avec des copains, et j'ai adoré ». Désormais passionnés, et solidement encadrés par Antoine Gallego, ils avalent ensemble les kilomètres !

« Comme un film ! »

La Diagonale et La Réunion, « c'était une totale découverte pour moi ! », raconte Élodie. « Paul-Ely l'avait déjà faite en 2019, mais moi je ne connaissais rien. Je suis restée émerveillée tout le long, même si j'étais stressée ». Même la nuit complète à courir, dans un secteur peu encadré, ne l'a pas découragée. Pas plus que « les changements de température, l'alternance de chaud et de froid ; le terrain indescriptible, avec des racines, des marches, des lianes, de la boue… ». Élodie terminera son épreuve en 21 h 59 : « J'ai fini au sprint, je surveillais le chrono, je voulais passer sous la barre des 22 heures ! ». Elle est 21e fille sur 240, et 143e au général.

Paul-Ely, parti une journée avant Élodie, a pu la rejoindre sur la fin de son épreuve. Lui avait terminé la sienne (175 km, rappelons-le) en 31 h 32, et à la 24e place sur plus de 2 000 participants.

« Je ne me souvenais pas qu'il y avait autant de cailloux, de marches… ! Je suis parti doucement, pour remonter peu à peu au classement. Ce qui est bien, c'est que je ne me suis pas arrêté, je n'ai pas fait de pauses longues ». Et cela, malgré l'altération des sens : « On perd la nuit. On ne sent pas non plus la température, s'il fait chaud ou froid… ». De petites contraintes au regard de la grande aventure : « Les heures passent vite, c'est tellement varié, on se croirait dans un film ! ».

Deux mois et demi après la course, l'enthousiasme du couple n'est pas retombé. Et si Élodie est déjà inscrite aux 100 km de l'UT4M 2025, lui prend le temps avant de choisir son prochain défi. Tous les deux le savent : « De toute façon, un jour ou l'autre, il y aura une nouvelle Diagonale ! »

● **Isabelle Calendre**

Le couple à La Réunion. Photo Collection personnelle.

Carnet ROSE

Tous nos vœux de bonheur à nos couples F2vets Mag et Pascal (juste après le marathon de Las Vegas), et Manue et Etienne

DÉFIS HORS STADE

Le 27 octobre, Patrick et Seb ont organisé une session test **VMA** sur Varces.

Ce qu'Hillary dévoile sur sa préparation…

préparer. La réussite de cette ascension a été le fruit de nombreux facteurs, notamment une préparation technique, physique et mentale rigoureuse, ainsi que la collaboration de plusieurs personnes essentielles, dont voici quelques-unes :

Mon kinésithérapeute, Neil Maclean Martin, qui a joué un rôle indispensable pour prévenir d'éventuelles blessures et soulager les douleurs lors de la descente. Mon coach, Antonio Gallego, qui m'a accompagné tout au long de mon programme de renforcement musculaire.

CO téorologue, Yves Marie Marquet, qui a été crucial pour déterminer la date

4 décembre 2024 : quand les tocards rencontrent une « tocarde » de légende.

Hillary Gerardi a accompli l'exploit sportif de faire **l'aller-retour entre l'église de Chamonix et le Mont Blanc en 7h25 !!!!**

C'est dans le cadre de Montagne en scène que nous l'avons croisée….

Les exceptionnelles : le 8 mars 2024 à Vif

Quand Tonio décide de gérer la course d'orientation de cette manifestation, l'organisation est « exceptionnelle » !

Merci à tous les bénévoles F2V présents le jour J, d'autant plus qu'il a fallu se lever aux aurores…

En attendant les participants, chacun a trouvé de quoi s'occuper (récupération, gainage, chant, danse, lecture, goûter, confession…)

Les temps forts de l'automne 2024

« Prenez le temps de rire, chanter, de vous amuser. Tout le monde sait qu'après tout, la vie est souvent jolie quand on la prend du bon côté . »
Charles Trenet

Pourquoi Gréoux les Bains était the place to be le week-end du 13 octobre 2024

Parce que danser pour récupérer était une très bonne idée
Parce que chanter Bruel au karaoke ça donne des ailes
Parce que le yoga avec Audrey c'est idéal pour la souplesse des F2vets
Parce que les ravitos sous forme de buffet ça plait aux gourmets
Parce que les bulles du spa après course c'est très sympa
Parce que la cryothérapie dans la piscine extérieure ça n'a pas de prix

Parce que courir ensemble sur les hauteurs de Greoux , c'est agréable et Parce qu' après on boit toujours un petit coup
Parce que se retrouver nez à groin avec Bouchon c'est très mignon …

Beau succès pour **l'Uriolthon le 23 novembre.**
2100 € collectés cette année au profit du téléthon.

Vif

Franc succès pour l'Uriolthon

Samedi 23 novembre, l'Uriolthon a remporté un franc succès avec 2 100 € récoltés pour Vifteithon.
Malgré un froid glacial, 195 participants ont pris part à l'épreuve et certains ont réalisé quatre montées. Au total, cela représente 307 montées, soit 921 km et 138 150 m de dénivelé positif parcourus.
On a noté la présence de Franck Derien, autiste Asperger, qui partage un beau message : « L'handicap n'empêche pas d'accomplir de beaux défis ! »

L'Uriolthon 2024 a permis de récolter 2 100 €.

En 2025, un nouveau séjour club est programmé du 10 au 12 octobre en Ardèche.
Il reste quelques places !

LES ENTRAINEMENTS

L'entraînement course à pied, c'est bien mais il ne faut pas oublier **la PPG** !!!

Pourquoi c'est si important ? La PPG, ce n'est pas qu'un acronyme. Renforcement musculaire, coordination, proprioception, pliométrie, amélioration de

la foulée, c'est le programme incontournable pour progresser.

Même s'il y en a qui progressent vite pour se forger un corps d'athlète, d'autres ont une belle marge de progression…

Certains ne manquent pas d'imagination pour se trouver des excuses :

« J'ai les bras trop courts… »

« Je peux pas car mes chaussures sont trop grandes… »

« Je ne suis pas comme tout, il me manque un abdo, c'est sûr ! »

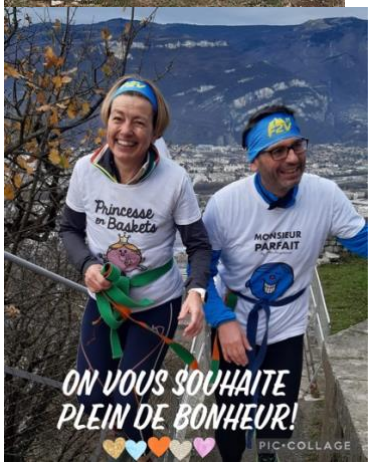
Et vous, vous attendez quoi pour PPGTER le jeudi soir ?

Des sorties le week end proposées par nos coachs :

Les coachs vous proposent aussi de temps en temps des sorties bonus le week-end

Sortie insolite le 7 décembre à la Bastille

Quand Anne fait croire à Manue et Etienne qu'il faut l'aider à préparer une séance à la Bastille alors qu'ils vont participer à leur EVF et EVG…
Quand Tonio et Anne préparent un scénario inédit, cela donne un instant CAP mémorable…



Qui a dit ?
« Vous connaissez le 2ème effet kiss cool ???? »

!

VOUS VOULEZ NOUS CONTACTER,

Par mail

fouleedevarcesvif@gmail

Nous envoyer des photos de vos exploits (au format 768X1024 SVP), partager vos aventures, nous faire part de vos rêves, commander un tee-shirt ou une autre tenue unique, vous confesser…

Les réseaux

Vous avez facebook et vous voulez accéder à la page privée du club ?

Faites- vous inviter sur la page Foulée DE Varces- Vif. Cette page sert d'interface pour permettre aux adhérents F2V d'entrer dans le groupe privé FB des coureurs de Vif et Varces….

Vous avez Instagram ?

Nous aussi !!!

Faites- vous inviter sur la page f2v- foulee_de_varces_vif

Équipement : plein de vêtements à l'effigie du club…

Le site :

Merci à Florence BELLETOILE pour son aide précieuse !

https://www.foulee2v.fr/

Le club se modernise pour les inscriptions de la saison prochaine… Avec la plateforme Mon Club, vous remplirez votre nouvelle adhésion en ligne…
A suivre …

Nos partenaires

Intersport vous propose 15 % sur le rayon running sur présentation de votre licence F2V

Karine de la boutique Tribu Nature à Vif place des 11 otages
propose deux produits en lien avec la course à pied /rando /treck, formulés à Vaulnaveys le haut.

****Activ 11 :
Baume de massage nuque épaule, dos ou autres parties, libérez les tensions.
Sentez le pour libérez les voies respiratoires.
11 actifs, 7 huiles essentielles
Puissant complexe

****Baume des vallées :
Produit local multifonction.
Idéal pour masser les articulations, les muscles mais aussi pour éviter les frottements des équipements et vêtements.
Préparation et récupération pour les sportifs.

Pour les membres du club elle vous propose une remise de 15%

Tarif activ 11
12 euros prix public
Membre du club 10 euros

Tarif Baume des vallées
35 euros prix public
29 euros membre du club

Pour toute commande éventuelle
Vous pouvez lui écrire à
Boutiquetribunature@gmail.com
Et elle vous livre directement à l'entraînement

Sinon vous pouvez également découvrir les deux produits directement en boutique.

Agenda

Week-end du 10 mai :
stage club à Autrans

Week-end de Pentecôte :
Trail des Dents de Montmirail

Championnats France :
(renseignements et inscriptions auprès de Tonio)

KV Course Verticale : le 5 juillet 2025 à Val d'Isère (Savoie). Le club a son titre à défendre, équipes CMI largement ouvertes. Inscription d'avance via le club (président). Classements individuels et par catégories et par clubs (équipe mixte). Bâtons autorisés

France Montagne le 6 juillet 2025 à Val d'Isère (Savoie). Pas de course qualificative, équipes CMI largement ouvertes. Inscription d'avance via le club. Classements individuels et par catégories et par équipes (hommes, femmes, masters). Bâtons interdits