



F2V, courez en toute convivialité de 14 à 99 ans !

F2V est un club de course à pied affilié à la Fédération Française d'Alpinisme (FFA), et partenaire du club réputé « Courants du Monde en Vercs ».



*« Oh laissez moi vivre comme je veux
Les pieds dans l'eau et la tête en feu
Oh laissez-moi vivre comme je veux
Sur des nuages, sous mon soleil bleu... »*

Chanson Bleu soleil et Luiza

F2vettes, F2vets,

Après cette vague de liberté

A la découverte de diverses contrées

Qui a oublié le gainage sur la plage

Adopté l'apéro pour ravito

Oublié le chrono au bistrot

Changé d'activité

Nagé, pédalé, Marché, golfé, Bivouaqué, siesté ?

Il est temps de reprendre le chemin

De l'école de la foulée

Souriez, c'est la rentrée !

SOMMAIRE

RETROSPECTIVE été 2025 ENTRAINEMENT DES ÉLITES

Évènements hors stade Agenda

Rétrospectives printemps été 2025

Si vous voulez courir, courez un mile.

Si vous voulez vivre une vie différente, courez un marathon. » Fmil Zatonek

Elles ont voulu changer de vie...

Sur le marathon d'Annecy, le 27

Chloé Valbon 3h13

Elodie Gallego 3h26

Noémie Guigner 4h14

Céline Suzant 3h23



avril

Les dentelles de Montmirail : 7 juin
21 km 600 d+ au départ de Gigondas



Au départ, ce fut l'envie de courir sur les sentiers que nous avait fait découvrir Jean-Luc il y a trois ans et les F2vettes Elisabeth, Adeline, Nath et Audrey nous l'avaient bien « vendu »... Grâce à coach Jean, nous étions prêts pour le défi sportif... L'esprit de groupe, la convivialité, la bonne humeur ont fait le reste pour profiter du site le temps d'un week-end prolongé.



Le Défi des 3 Villards 13-14 juin



Vous voulez découvrir la sensation d'un KV : c'est le lieu idéal . En plus, vous ne profiterez que de l'ascension car on vous redescend en navette ...

2 KV dans la journée si vous avez envie (quand on aime, on ne compte pas ...)

Et le lendemain si le cœur vous en dit (et vos jambes...) 3^{ème} défi avec 2000 d+.

Montée Alpe d'Huez 18 juin : ils sont

venus à bout des 21 virages



Chamonix Duo étoilé et semi marathon du Mont Blanc : 28 juin

Des paysages grandioses pour cette édition....et pour ceux qui aimeraient relever le défi l'an prochain, il y a également la version marathon et kv

...



Trails des passerelles :
plein de formats pour tous les goûts !



Gaetan et Laetitia

Trail d'Ornon : Justin 45 km 3000d+ en 6h

Trail du petit train, 3h23 de bonheur ...
3^{ème} poste pour Orlane

Championnats KV et course montagne à Val d'Isère les 5 et 6 juillet

Les F2vets sont venus en force mais en plus, ils ont performé avec des podiums dans plusieurs catégories. Bravo Céline, Marie, Elodie !



Championnats France trail long



Hilary Gerardi performe et se qualifie pour les championnats du monde. A suivre....

Cap ou pas cap : 18 juillet Lans en Vercors : 12 km 450 d+

Une course locale organisée par Cap Vercors en semi nocturne... avec une part de gâteau au chocolat à l'arrivée (ça m'étonne d'ailleurs de n'avoir pas croisé un certain T....)



UT4M : du 17 au 20 juillet

Malgré une météo capricieuse cette année, **Laurent Ferraro et Justin** sont venus à bout du 180 km

Delphine a également bouclé 4 X 20
Alex Reck, grand habitué, s'impose



3^{ème} de sa catégorie sur le 4 X 20.

Jorge performe sur Taillefer
Marion médaille d'or sur Taillefer
Pierre finit le 100 km (qui fut

réduit à ... mais c'est déjà pas mal !)

Trail de l'Etendard

Après des mois d'entraînement, **Didier et Mael (2^{ème})** sont finis de cette épopée

Trail du tour des glaciers de Vanoise : Maud 73km
3800D+ en 16h

Et du côté de nos ultra terrestres...



Sylvie et Régis :



Et après....aie aie aie ...

Laurent Ferraro UTMB suivi de près par **Christophe Comito** en 43 h !

175 km 3400 d+ avec pluie, brouillard, froid, ça

1320	1320
Laurent FERRARO	Laurent FERRARO
38:34:10	38:34:10
CLASSEMENT SCRATCH	CLASSEMENT EN 50-54M
610	31



fait rêver ...



Manue 100 km Italie en 16 h

Audrey G finisher de l'Échappée Belle 60km

DÉFIS HORS STADE

Juin , Le trigolo

Organisée par le CMI, cette épreuve rassemble 4 épreuves : **lancer de poids, saut en longueur, relai 4X100m, 1000m**. Par équipe de 4, c'est l'occasion de s'essayer comme les professionnels à la technicité de ces disciplines...(départ en starting block, passage de témoin, cri de la victoire pour lancer plus loin, extension en saut en longueur...)

Démo départ starting block Salvatore



Démo lancer de poids

Jorge

Médaille d'or pour Estelle par équipe



Entrainement spécial à Lisbonne

Comme c'est dommage, on n'était pas invités !



6 septembre :

swim run à Nantua

*« Je te souhaite de tout éclabousser de ton rire »
Mélanie Leblanc*



Le swim run, c'est un concept très sympa qui associe nage et course à pied. Tu nages en baskets et tu cours avec tes lunettes de piscine et ton bonnet de bain, ce n'est pas sur cette épreuve que tu auras ta meilleure photo de profil

Swim run de Nantua : 4 sections de nage (800 m, 500 m, 750 m, 400m) et 4 sections de CAP (5km avec 400 d+, 1 km, 1 km, 250 m)

Stage Autrans Mai 2025



Concept : courir sur un week-end avec les conseils avisés de nos coaches dans les sentiers du Vercors.

C'est aussi l'occasion de :

Faire plus ample connaissance, papoter si votre VMA ne vous permet pas de le faire en courant, s'amuser, buller dans le SPA, se relaxer au yoga avec Audrey.

Si vous ne devenez pas un pro de la CAP, peut être vous révélez vous (ou pas...) dans d'autres disciplines : natation, fléchettes, babyfoot...



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

J'adore cette jupe !!!

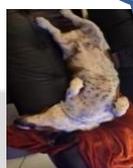


LES ENTRAINEMENTS



Anne, Sandrine,
Agnès, Tonio, Jean
Patrick, Riad, Patrick

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



Tous les **mardis** à Vif (Ecole Champollion) et **jeudis** à Varcis (Ecole Mallerin) de 18h30 à 20 h



Devinettes : à quelle championne appartiennent ces médailles de championnats de France montagne et KV ?



Pensez à réviser... VMA, PMA, pyramidale, éducatifs...et souriez !



2 apprenties coaches pour la nouvelle saison **Audrey X 2** !

Alors aujourd'hui, pour l'échauffement, vous allez monter les marches 2 par 2 en trottinant...



Mais que faisaient ces F2vets et F2vets ????





Quelle championne est venue s'entraîner sur votre terrain de jeu à Vif ?

VOUS VOULEZ NOUS CONTACTER, Nous

envoyer des photos de vos exploits (au format 768X1024 SVP), nous parler de vos exploits, faire part de la longueur de vos chaussettes, répondre à nos devinettes, devenir président du club....

Par mail

fouleedevarcesvif@gmail

Les réseaux



Vous avez facebook et vous

voulez accéder à la page privée du club Faites- vous inviter sur la page Foulée DE Varcès- Vif. Cette page sert d'interface pour permettre aux adhérents F2V d'entrer dans le groupe privé FB des coureurs de Vif et Varcès....



Vous avez Instagram ?

Nous aussi !!! Faites- vous inviter sur la page f2v- foulee_de_varces_vif

Mais que faisaient ces F2vets et F2vets ????



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

Le club se modernise pour les inscriptions Avec la plateforme Mon Club, vous remplissez dorénavant votre adhésion en ligne...

Agenda

27 septembre : Le trail des Lycans

28 septembre : la Vizilloise

6 octobre : un marathon à 6, c'est l'Ekiden

12/13 octobre : week-end club en Ardèche

22 novembre : l'Uriolthon

**Venez monter Uriol au profit du téléthon
Participant ou bénévole, on compte sur vous !!!**

23 novembre ; la Saga de la Noix à Vinay (organisé par le CMI)

27 novembre : AG

29 novembre : 10 et semi à St Paul de Varces

29 novembre : Verti Vouise en nocturne à Voiron

Le site

<https://www.foulee2v.fr/>



Merci à Florence BELLETOILE pour son aide précieuse !!!

