



RESULTATS 2019-2020

23 février 2020

Championnats de France Masters en Salle – Nantes

Alain DIATTA – Longueur 5.48 – 3ème Médaille de bronze



9 février 2020

Course route Bel Air

Une pluie de record personnel ce matin à Salon Bel-Air 🌧️

Sur le 5 kilomètres ☑️

Yohan en 16'39" (R.P et podium Sénior)

Roger en 32'32" (R.P)

Carine en 34'43" (R.P)



Pour le 10Km ☑️

Stéphane en 46'01" (R.P)

Chloé en 46'04" (R.P)

Nicolas en 46'31" (R.P)

Gabriel en 47'04" (R.P)

Florian en 47'09" (R.P)

Olivier en 47'33" (R.P)

Marc en 50'58" (R.P)

Maria en 56'54" (R.P)

Régionaux Minimes à Miramas

CHAPELAIN Lola	50m	7"79
DELY Emma	50m	7"26 RP Longueur 4m28
PAZIER Toscane	50m	7"51 RP
REY Baptiste	50m	6"85 RP

2 février 2020

¼ de finale Cross Fos sur Mer

Poussines

CHARRAS Soline	33
LOUNADI Sara	56
MARUHENDA Emma	82
CLEMENT Ambre	83
MISSOUM Salma	84

Minimes

DONJON-BINGO Alycia	99
---------------------	----

Poussins

DURAN Alexandre	62
MANNONI Valentin	70
VEDOVINI Calvin	89

Benjamines

DELLA-SANTINA Louisa	31
DABON MEDJEBER Louna	138
SAMBOURG Chloe	158
CHARRAS Romane	165

Sénior

VANMAIRIS Chloe	62
-----------------	----

Benjamins

LAZREG Lyes	55
FONTAINE Niels	133
MERLINO Quentin	137

LOMBARDI Eitan	94	BONAMY Clement	173
DOUI Warren	100	AMOUREUX Baptiste	175
<u>Sénior Cross long</u>		<u>Master</u>	
HOTTE Yohan	48	PEREIRA CARREIRA Gabriel (POR)	106

Régionaux lancers longs Salon de Provence

Cadets

FONTAINE Sasha	Disque (1.5 Kg)	9	26m57
NOUBEL Esteban	Disque (1.5 Kg)	7	29m20
NOUBEL Esteban	Javelot (700 G)	6	31m54

26 janvier 2020

Marche nordique Aix en Provence

Jean-François NIEROZ – 1h14.33 – 7^{ème} M3M

Franck NIEROZ – 1h15.26 – 6^{ème} M2M

25 et 26 janvier 2020

Régionaux individuels

Cadets

BARRE Flavien	200m	25"90	60m - 8"08	Longueur - 4m95
FONTAINE Sasha	200m -	26"16	60m - 8"07	Longueur 5m32
NOUBEL Esteban	200m -	24"59	Poids - 10m59	60m - 7"73 Longueur - 5m37

Sénior

HOTTE Yohan 1 500m -4'32"68



18 et 19 janvier 2020

Cross de Luminy

Benjamines

CHARRAS Romane	88	7'33"
DABON MEDJEBER Louna	87	7'33"
DELLA-SANTINA Louisa	17	6'25"
HOTTE Leane	86	7'32"
LE BOZEC Liza	37	6'45"
QUINTIN Lenaelle	33	6'42"
SAMBOURG Chloe	97	7'38"

Minimes filles

DONJON-BINGO Alycia	47	11'51"
---------------------	----	--------

Poussines

BAHLAOUANE Amina	12	5'04"
CHARRAS Soline	67	5'52"
MARUHENDA Emma	162	6'49"

Vétéran

CARREIRA Maria	61	11'07"
----------------	----	--------

Benjamins

AMOUREUX Baptiste	43	7'55"
-------------------	----	-------

BONAMY Clement	30	7'40"
FONTAINE Niels	102	8'52"
LAZREG Lyes	62	8'11"
MERLINO Quentin	97	8'46"

Minimes

CANO Eliott	52	11'46"
RICHARD BERTON Quentin	97	13'46"

Poussins

BOUSSION Lucas	161	6'33"
HOTTE Noah	144	6'14"
KNEBEL Mathis	55	5'20"
LY Alexis	56	5'21"
MANNONI Valentin	95	5'42"
REZKALLAH Lounes	87	5'38"
ROBERT Florian	13	4'50"
VEDOVINI Kalvin	145	6'15"

Sénior

HOTTE Yohan	7	Cross long
-------------	---	------------

Vétéran

PEREIRA CARREIRA Gabriel (POR)	182
--------------------------------	-----

Pré-régionaux à Avignon

Espoir

BOZZARELLI Clea	Disque -2 ^{ème} - 16m39
-----------------	----------------------------------

Cadets

BARRE Flavien	Disque – 5 ^{ème} - 26m46	
FONTAINE Sasha	Disque – 3 ^{ème} - 30m79	
NOUBEL Estéban	Disque - 4 ^{ème} - 26m78	Javelot – 2 ^{ème} - 33m78

Master

BONNICI Laurent	Disque – 3 ^{ème} - 29m04	Javelot – 1 ^{er} - 43m03
ROCHE Sébastien	Disque – 5 ^{ème} - 20m38	Javelot - 2 ^{ème} - 28m77

VERGNES-BLANQUER Marc Disque- 2^{ème} - 18m04



11 et 12 janvier 2020 Pré-régionaux Salle Miramas

Cadette

LAUGIER Celia	200m - 32"75	Longueur - 3m85
---------------	--------------	-----------------

Junior

VASSALO Celia	Longueur 3m84
---------------	---------------

Cadets

BARRE Flavien	200m 26"24	60m 8"17	Longueur - 5m24
FONTAINE Sasha	60m - 8"11	Longueur - 5m41	
NOUBEL Esteban	200m - 24"79	Hauteur - 1m55	60m - 7"70
	Longueur -5m52		

Master

DIATTA Alain-roger	Longueur - 5m61
--------------------	-----------------



Dimanche 15 décembre 2019

Cross de la Torse – Aix-en-Provence

Poussines – 10^{ème} par équipe

BAHLAOUANE Amina 2, CHARRAS Soline 32, CLEMENT Ambre 97, DE OLIVEIRA Lisa 92, LOUNADI Sara 78, MISSOUM Salma 102, ROVELLO Lou 105, ZIMNOCH Maelle 99

Poussins – 11^{ème} par équipe

BOUSSION Lucas 124, HOTTE Noah 125, LOMBARDI Eitan 111, LY Alexis 43, MANNONI Valentin 96, REZKALLAH Lounes 56, ROBERT Floran 22, VEDOVINI Calvin 106

Benjamines – 5^{ème} par équipe

AGOPIAN Palome 46 ; DABON MEDJEBER Louna 75 ; DELLA-SANTINA Louisa 9, LE BOZEC Liza 40, QUINTIN Lenaëlle 26, SAMBOURG Chloe 57

Benjamins – 5^{ème} par équipe

AMOUROUX Baptiste 87, BAPTISTE Thomas 92, BONAMY Clement 71, DURAN Bastien 53, FONTAINE Niels 41, LAZREG Lyes 21, MERLINO Quentin 62, NGOM Jules 80

Minimes filles – 7^{ème} par équipe

BOUANANI Ines 50, BRACHMANN Hinatea 77, DONJON-BINGO Alycia 39, PAZIER Toscane 79

Minimes garçons – 7^{ème} par équipe

ADAJAR Yanis 37, CANO Eliott 59, PEREIRA SOUMA Noham 62, REY Baptiste 46, RICHARD BERTON Quentin 61, SAVONGTHONG Melvyn 73

Seniors

VANMAIRIS Chloe 19, CARREIRA Maria 36

Séniors

PEREIRA CARREIRA Gabriel (POR) 41, TERZEAN Yannick 30, VASSALO Stephane 27

Maria, Chloé, Gabriel et Yannick étaient au cross de la Torse pour représenter le V.S.A et découvrir cette discipline.



Samedi 14 décembre 2019

Samedi matin, Yohan était sur la **course des collines de Vitrolles**, organisé par le club de Triathlon. 11km500 au programme avec du dénivelé pour terminer à la 2ème place de la course sur 150 arrivants.



Championnat départemental de lancers longs à Avignon : Laurent devient champion départemental Master au disque et javelot. Sébastien termine deuxième au disque et troisième au javelot. Esteban deuxième au javelot et au disque cadet. Sasha troisième au disque cadet. Flavien 5ème au disque cadet. Supers champions avec des records personnels.



Dimanche 8 décembre 2019

L'équipe du V.S.A termine 35ème/229 équipe, ce matin à l'**Ekiden de Marseille** en 3H03'29" (Nicolas, Yohan, Maria, Yannick, Gabriel et Chloé)

Ekiden : Marathon couru en relais par six personnes effectuant les distances suivantes : 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km et pour finir 7,195 km



Dimanche 1^{er} décembre 2019

Cross de Marseille – Mémorial Jean Bouin

Benjamines : AGOPIAN Palomé (28), CHARRAS Romane (27), DABON MEDJEBER Louna (43), LE BOZEC Liza (12)

Benjamins : AMOUROUX Baptiste (56), BAPTISTE Thomas (59), BONAMY Clément (54), FONTAINE Niels (44), lazreg Lyes (19)

Ecole d'athlétisme Filles : BONAMY Chloé, GUEDIN Lola, PERRAULT Amandine, TAMDI Manel

Ecole d'athlétisme garçons : COMTE Nino, GERTHOFER Louis, TANCREDI Alessio

Minimes filles : DONJON BINGO Alycia (20)

Minimes garçons : RICHARD BERTON Quentin (49)

Poussines : BAHLAOUANE Amina (14), CHARRAS Soline (18)

Poussins : BOUSSION Lucas (85) MANNONI Valentin (71) ROBERT Floran (22)

Senior : HOTTE Yohan (16)



Vendredi 29 novembre 2019

Cross de l'école

Victoire de Nina dans la catégorie Grande section.



Dimanche 24 novembre 2019

CROSS D'AUBAGNE

Bravo à tous les participants – Belle journée malgré le ciel menaçant.

Benjamines

AGOPIAN Palome - CHARRAS Romane - DABON MEDJEBER Louna - DELLA-SANTINA Louisa - LE BOZEC Liza - QUINTIN Lenaelle - SAMBOURG Chloe

Ecoles d'Athlétisme Filles

ABDELALI Lyana - BECHIAU Shanelle - BONAMY Chloe - DELLA SANTINA Leonore - GUEDIN Lola - ERRAULT Amandine

Poussines

BAHLAOUANE Amina - CHARRAS Soline - DE OLIVEIRA Lisa - DEREDEC Aelia - MARUHENDA Emma

Benjamin

AMOUROUX Baptiste - BONAMY Clement - DURAN Bastien - FONTAINE Niels - LAZREG Lyes

Ecoles d'Athlétisme Garçons

GERTHOFER Louis - SIMONET Achille - TANCREDI Alessio

Poussins

DURAN Alexandre - LY Alexis - MANNONI Valentin - ROBERT Florian

Et par équipes

Poussins

7 149pt 14 (1238), 26 (1205), 41 (1222), 68 (1224)

Benjamines

4 98pt 14 (1219), 19 (1201), 31 (1234), 34 (1240)

Benjamins

7 204pt 31 (1218), 45 (1206), 51 (1209), 77 (1188)





Dimanche 17 novembre 2019

JOURNEE DEPARTEMENTALE EN SALLE - MIRAMAS

LAUGIER Celia	200m	32"83	- Longueur	3m54	
VASSALO Celia	60m	9"70	- Longueur	3m60	
BOUVERET Lorelei	Poids (4 Kg)	8m50			
BARRE Flavien	60m	8"19	-	200m	26"71 - Longueur 4m98
FONTAINE Sasha	60m	8"21	-	200m	27"17 - Longueur 5m32
NOUBEL Esteban	60m	7"84	-	200m	25"23 - Hauteur 1m55 – Longueur 5m08
				Poids (5 Kg)	10m17
SCHACRE Martin	60m	8"31	-	200m	26"64 - Longueur 4m42
HOTTE Yohan	1 500m	4'41"51			
BONNICI Laurent	Poids (7 Kg)	10m27			
CORNU Christian	60m	8"80			
DIATTA Alain-roger	60m	8"16	-	Longueur	5m50
PEREIRA CARREIRA Gabriel (POR)	1500 m	6'06"43			
POUZET Jean-rene	Triple Saut	9m31			
ROCHE Sebastien	60m	8"36	-	60m Haies	11"09 - Hauteur 1m45
				Longueur	4m85 - Poids (7 Kg) 8m21
TERZEAN Yannick	1 500m	5'37"76			

11 novembre 2019

Chloé, Nicolas et Roger étaient du côté de Vitrolles ce lundi 11 Novembre, pour participer à la course "Courir pour l'espoir".

Sur le 10Km , Nicolas était au départ pour soutenir et encourager un ami sur la course .
De son côté , Chloé termine 6ème féminine et 2ème de sa catégorie en 49'12".

Sur le 5km , Roger boucle sa course en 44'47".

Bravo à tous pour vos résultats et course du week-end.



10 novembre 2019

Ce matin, Yohan était du côté de Rognac pour participer à un 10Km nature !

Course terminée à la 2ème place scratch , à 8 secondes du vainqueur .



Malgré le petit froid du matin le temps a été clément pour nos 3 marcheurs nordique : Valérie Jean-François et Franck.



Et voilà, bilan du jour : 3 nouveaux podium pour VSA 👍👏

9 novembre 2019

C'était la première compétition en salle de la saison pour nos Benjamins et Minimes ! Une belle journée et un contingent de Vitrollais important à Miramas. Les coachs sont très fiers !

09/11/19 - JOURNEE DEPARTEMENTALE 13

MIRAMAS - PCA - 013

>> Statistiques

Jury <<

VITROLLES SPORT ATHLETISME

Femmes

AGOPIAN Palome	50m - Salle Bf	36 Série 2	8	9"49	10		BEF/07	09/11
AGOPIAN Palome	Longueur - Salle Bf	Finale directe	17	2m86	13		BEF/07	09/11
AGOPIAN Palome	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	21	5m07	11		BEF/07	09/11
AGOPIAN Palome	Triathlon / BEF	Résultat	42	34 pts		D5	BEF/07	09/11
CHARRAS Romane	50m - Salle Bf	37 Série 3	3	8"00	26		BEF/07	09/11
CHARRAS Romane	Longueur - Salle Bf	Finale directe	15	2m98	14		BEF/07	09/11
CHARRAS Romane	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	13	5m61	15		BEF/07	09/11
CHARRAS Romane	Triathlon / BEF	Résultat	14	55 pts		D1	BEF/07	09/11
DELLA-SANTINA Louisa	1 000m - Salle Bf	43 Finale direc	8	4'02"09	19		BEF/08	09/11
DELLA-SANTINA Louisa	Longueur - Salle Bf	Finale directe	18	2m77	11		BEF/08	09/11
DELLA-SANTINA Louisa	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	11	5m72	15		BEF/08	09/11
DELLA-SANTINA Louisa	Triathlon / BEF	Résultat	27	45 pts		D2	BEF/08	09/11
HOTTE Leane	1 000m - Salle Bf	43 Finale direc	12	4'21"71	16		BEF/07	09/11
HOTTE Leane	Longueur - Salle Bf	Finale directe	14	2m99	14		BEF/07	09/11
HOTTE Leane	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	20	4m72	9		BEF/07	09/11
HOTTE Leane	Triathlon / BEF	Résultat	36	39 pts		D4	BEF/07	09/11
LIETO Clara	50m - Salle Bf	39 Série 5	4	8"81	16		BEF/08	09/11
LIETO Clara	Longueur - Salle Bf	Finale directe	21	2m62	10		BEF/08	09/11
LIETO Clara	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	28	3m96	5		BEF/08	09/11
LIETO Clara	Triathlon / BEF	Résultat	47	31 pts		D5	BEF/08	09/11
MOREL Lea	50m - Salle Bf	42 Série 8	5	8"58	18		BEF/08	09/11
MOREL Lea	Longueur - Salle Bf	Finale directe	15	2m96	14		BEF/08	09/11
MOREL Lea	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	33	3m12	1		BEF/08	09/11
MOREL Lea	Triathlon / BEF	Résultat	44	33 pts		D5	BEF/08	09/11
QUINTIN Lenaelle	50m - Salle Bf	36 Série 2	2	8"11	24		BEF/08	09/11
QUINTIN Lenaelle	Longueur - Salle Bf	Finale directe	19	2m79	12		BEF/08	09/11
QUINTIN Lenaelle	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	6	6m48	20		BEF/08	09/11
QUINTIN Lenaelle	Triathlon / BEF	Résultat	13	56 pts		D1	BEF/08	09/11
SAMBOURG Chloe	50m - Salle Bf	40 Série 6	5	8"27	21		BEF/07	09/11
SAMBOURG Chloe	Longueur - Salle Bf	Finale directe	16	2m96	14		BEF/07	09/11
SAMBOURG Chloe	Poids (2 Kg) - Salle / BE	Finale directe	14	5m19	12		BEF/07	09/11
SAMBOURG Chloe	Triathlon / BEF	Résultat	25	47 pts		D2	BEF/07	09/11

BOUANANI Ines	50m - Salle Mf	20 Finale direc	3	7"88	20		MIF/06	09/11
BOUANANI Ines	Longueur - Salle Mf	Concours 1	12	3m89	21		MIF/06	09/11
BOUANANI Ines	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	4	7m05	21		MIF/06	09/11
BOUANANI Ines	Triathlon / MIF	Résultat	25	62 pts		R6	MIF/06	09/11
BRACHMANN Himatea	50m - Salle Mf	19 Finale direc	6	8"06	18		MIF/06	09/11
BRACHMANN Himatea	Longueur - Salle Mf	Concours 1	11	3m92	21		MIF/06	09/11
BRACHMANN Himatea	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	16	4m93	8		MIF/06	09/11
BRACHMANN Himatea	Triathlon / MIF	Résultat	41	47 pts		D2	MIF/06	09/11
CHAPELAIN Lola	50m - Salle Mf	21 Finale direc	3	7"64	25		MIF/05	09/11
CHAPELAIN Lola	Longueur - Salle Mf	Concours 1	4	4m25	26		MIF/05	09/11
CHAPELAIN Lola	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	9	6m11	16		MIF/05	09/11
CHAPELAIN Lola	Triathlon / MIF	Résultat	13	67 pts		R5	MIF/05	09/11
DELY Emma	50m - Salle Mf	18 Finale direc	2	7"30	32		MIF/05	09/11
DELY Emma	Longueur - Salle Mf	Concours 1	1	4m43	28		MIF/05	09/11
DELY Emma	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	5	6m99	21		MIF/05	09/11
DELY Emma	Triathlon / MIF	Résultat	5	81 pts		R3	MIF/05	09/11
DONJON-BINGO Alycia	50m - Salle Mf	27 Finale direc	7	8"25	16		MIF/06	09/11
DONJON-BINGO Alycia	Triple Saut - Salle	Finale directe	6	8m65	19		MIF/06	09/11
DONJON-BINGO Alycia	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	11	6m34	17		MIF/06	09/11
DONJON-BINGO Alycia	Triathlon / MIF	Résultat	33	52 pts		D1	MIF/06	09/11
FOUQUET Elisa	50m - Salle Mf	18 Finale direc	8	10"40	1		MIF/06	09/11
FOUQUET Elisa	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	17	4m92	8		MIF/06	09/11
FOUQUET Marie	50m - Salle Mf	23 Finale direc	7	10"32	1		MIF/05	09/11
FOUQUET Marie	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	19	4m23	4		MIF/05	09/11
NOUHI Imen	50m - Salle Mf	20 Finale direc	5	8"06	18		MIF/06	09/11
NOUHI Imen	Longueur - Salle Mf	Concours 1	19	3m54	16		MIF/06	09/11
NOUHI Imen	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	12	6m04	15		MIF/06	09/11
NOUHI Imen	Triathlon / MIF	Résultat	38	49 pts		D2	MIF/06	09/11
PAZIER Toscane	50m - Salle Mf	25 Finale direc	3	7"68	24		MIF/06	09/11
PAZIER Toscane	Longueur - Salle Mf	Concours 2	13	3m70	18		MIF/06	09/11
PAZIER Toscane	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	11	5m96	15		MIF/06	09/11
PAZIER Toscane	Triathlon / MIF	Résultat	29	57 pts		D1	MIF/06	09/11
TOBBAL Celia	50m - Salle Mf	18 Finale direc	5	7"89	20		MIF/06	09/11
TOBBAL Celia	Longueur - Salle Mf	Concours 1	20	3m50	16		MIF/06	09/11
TOBBAL Celia	Poids (3 Kg) - Salle / MI	Finale directe	15	5m54	12		MIF/06	09/11
TOBBAL Celia	Triathlon / MIF	Résultat	39	48 pts		D2	MIF/06	09/11

Hommes

AMOUROUX Baptiste	50m - Salle Bg	29 Finale direc	5	8"44	17		BEM/07	09/11
AMOUROUX Baptiste	Longueur - Salle Bg	Concours 1	15	3m30	16		BEM/07	09/11
AMOUROUX Baptiste	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	14	5m47	15		BEM/07	09/11
AMOUROUX Baptiste	Triathlon / BEM	Résultat	29	48 pts		D2	BEM/07	09/11
BONAMY Clement	50m - Salle Bg	29 Finale direc	6	9"18	12		BEM/08	09/11
BONAMY Clement	Hauteur - Salle Bg	Finale directe	-	NM	1		BEM/08	09/11
BONAMY Clement	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	29	4m37	8		BEM/08	09/11
BONAMY Clement	Triathlon / BEM	Résultat	59	21 pts		D7	BEM/08	09/11
CORNU Amaury	50m - Salle Bg	28 Finale direc	1	7"15	35		BEM/07	09/11
CORNU Amaury	Longueur - Salle Bg	Concours 1	8	3m68	21		BEM/07	09/11
CORNU Amaury	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	2	8m55	28		BEM/07	09/11
CORNU Amaury	Triathlon / BEM	Résultat	4	84 pts		R4	BEM/07	09/11
DURAN Bastien	1 000m - Salle Bg	45 Série 2	6	3'55"14	17		BEM/07	09/11
DURAN Bastien	Longueur - Salle Bg	Concours 1	18	3m22	15		BEM/07	09/11
DURAN Bastien	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	8	6m07	19		BEM/07	09/11
DURAN Bastien	Triathlon / BEM	Résultat	26	51 pts		D1	BEM/07	09/11
FONTAINE Niels	50m - Salle Bg	32 Finale direc	4	8"01	21		BEM/08	09/11
FONTAINE Niels	Longueur - Salle Bg	Concours 2	18	2m98	12		BEM/08	09/11
FONTAINE Niels	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	21	4m90	12		BEM/08	09/11
FONTAINE Niels	Triathlon / BEM	Résultat	35	45 pts		D2	BEM/08	09/11
LAZREG Lyes	1 000m - Salle Bg	44 Série 1	6	3'51"35	18		BEM/08	09/11
LAZREG Lyes	Longueur - Salle Bg	Concours 2	17	3m11	13		BEM/08	09/11
LAZREG Lyes	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	33	3m37	2		BEM/08	09/11
LAZREG Lyes	Triathlon / BEM	Résultat	49	33 pts		D5	BEM/08	09/11
MERLINO Quentin	50m - Salle Bg	33 Finale direc	5	8"21	19		BEM/08	09/11
MERLINO Quentin	Longueur - Salle Bg	Concours 2	14	3m23	15		BEM/08	09/11
MERLINO Quentin	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	15	5m33	14		BEM/08	09/11
MERLINO Quentin	Triathlon / BEM	Résultat	30	48 pts		D2	BEM/08	09/11
NGOM Jules	1 000m - Salle Bg	45 Série 2	12	4'09"51	15		BEM/07	09/11
NGOM Jules	Longueur - Salle Bg	Concours 2	22	2m74	9		BEM/07	09/11
NGOM Jules	Poids (3 Kg) - Salle / BE	Finale directe	11	5m70	16		BEM/07	09/11
NGOM Jules	Triathlon / BEM	Résultat	44	40 pts		D3	BEM/07	09/11
CANO Eliott	50m Haies (84)-salle / MI	01 Finale direc	5	9"43	18		MIM/06	09/11
CANO Eliott	Longueur - Salle Mg	Finale directe	12	4m38	19		MIM/06	09/11
CANO Eliott	Poids (4 Kg) - Salle / MI	Finale directe	15	5m88	9		MIM/06	09/11
CANO Eliott	Triathlon / MIM	Résultat	32	46 pts		D2	MIM/06	09/11
COPPENS Joris	50m - Salle Mg	12 Finale direc	5	7"40	19		MIM/05	09/11
COPPENS Joris	Longueur - Salle Mg	Finale directe	17	4m16	17		MIM/05	09/11
COPPENS Joris	Poids (4 Kg) - Salle / MI	Finale directe	6	8m82	22		MIM/05	09/11
COPPENS Joris	Triathlon / MIM	Résultat	23	58 pts		D1	MIM/05	09/11
PEREIRA SOUMA Noham	50m - Salle Mg	15 Finale direc	7	8"84	8		MIM/06	09/11
PEREIRA SOUMA Noham	Longueur - Salle Mg	Finale directe	22	3m04	6		MIM/06	09/11
PEREIRA SOUMA Noham	Poids (4 Kg) - Salle / MI	Finale directe	19	4m87	5		MIM/06	09/11
PEREIRA SOUMA Noham	Triathlon / MIM	Résultat	49	19 pts		D8	MIM/06	09/11
REY Baptiste	50m - Salle Mg	11 Finale direc	4	6"93	28		MIM/05	09/11
REY Baptiste	Longueur - Salle Mg	Finale directe	13	4m35	19		MIM/05	09/11
REY Baptiste	Poids (4 Kg) - Salle / MI	Finale directe	5	8m93	22		MIM/05	09/11
REY Baptiste	Triathlon / MIM	Résultat	18	69 pts		R5	MIM/05	09/11
RICHARD BERTON Quentin	50m - Salle Mg	16 Finale direc	7	7"73	16		MIM/06	09/11
RICHARD BERTON Quentin	Longueur - Salle Mg	Finale directe	19	3m44	10		MIM/06	09/11
RICHARD BERTON Quentin	Poids (4 Kg) - Salle / MI	Finale directe	15	5m92	9		MIM/06	09/11
RICHARD BERTON Quentin	Triathlon / MIM	Résultat	41	35 pts		D4	MIM/06	09/11
SAVONGTHONG Melvyn	50m - Salle Mg	15 Finale direc	5	8"39	11		MIM/06	09/11
SAVONGTHONG Melvyn	Longueur - Salle Mg	Finale directe	23	2m94	5		MIM/06	09/11
SAVONGTHONG Melvyn	Poids (4 Kg) - Salle / MI	Finale directe	18	4m89	5		MIM/06	09/11
SAVONGTHONG Melvyn	Triathlon / MIM	Résultat	47	21 pts		D7	MIM/06	09/11

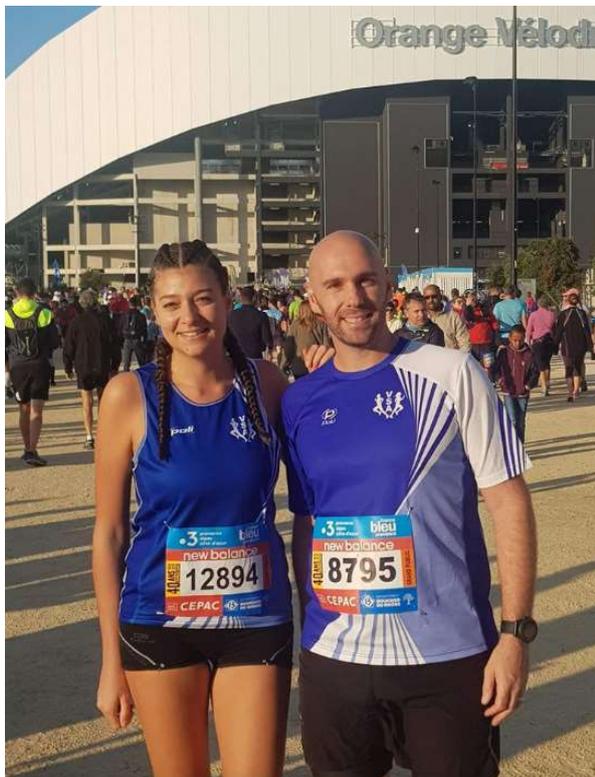
27 octobre 2019

Le V.S.A au pied du Vélodrome pour prendre le départ de Marseille → Cassis .

Nicolas améliore son chrono sur cette course en 1H53'16" .

Pour Chloé, la course fût plus compliqué que prévu avec un gros coup de chaud à mi-parcours. Elle termine tout de même les 20Km en 1H58'59" .

Bravo



20 octobre 2019

Au bout de l'effort, Yannick décroche la médaille de finisher du marathon d'Amsterdam en 3H37'25" avec un nouveau record personnel.

Du côté de Cabriès sur la cabro d'or, Stéphane décroche un nouveau R.P sur 10km en 48'50", une semaine après celui du semi-marathon.

Record amélioré de 4'45" sur 10Km ...

La forme est au rendez-vous et les R.P tombe pour tous.

Bravo



Marche nordique : Jean-François, classé 11^{ème} de sa catégorie, a terminé ses 10.8 kms en 1h18 min
Valérie en 1h28, classée 8^{ème}.

13 octobre 2019

Le V.S.A était donc du côté de Salon-de-Provence ce dimanche matin.

Sur Marathon, Yohan termine 9^{ème} de la course en 2H49'17" sur 1384 arrivants.

Sur le Semi-Marathon, deux nouveau R.P ... pour Stéphane.V en 1H51'39" et Nicolas en 1H55'57".

Laurent boucle lui sa première expérience Semi en 2H31'19".

Bravo à tous et bonne récupération.



6 octobre 2019

Chloé au bout du Marathon du Loch Ness(Écosse), avec le sourire et un nouveau record personnel sur la distance en 3H51'39".

☞ "Froid et pluvieux sur la ligne de départ et dans l'impossibilité de s'échauffer parce que t'es sur une départementale de 4 mètres de large.

Ensuite, j'ai découvert qu'il y avait du dénivelé ... ca ne faisait que monter/descendre.

20km dans une forêt et dans la brume.

Et enfin 2 giga montées au 30ème pour monter dans la ville."

👏 Félicitations à Chloé pour sa performance du week-end.



28 septembre 2019

Félicitations à Léane HOTTE pour sa 3ème place "fille" lors de la course du Don à l'hippodrome Borély samedi 28.09.2019 .

Belle performance avec 11'30" pour 2Km400.



15 septembre 2019

Une année bien prometteuse pour la section de marche nordique !!!

👉 Franck notre "petit dernier" s'est brillamment fait remarquer ce week-end lors de la coupe du monde de marche nordique Manche Française.

👍 Il termine 11ème au scratch et 3ème de sa catégorie.

👏👏👏 ENORME BRAVO 👏👏👏

En pleine préparation pour leurs objectifs d'Octobre, Chloé et Nicolas étaient de compétition ce dimanche .

Du côté de Dunkerque , Chloé accroché un dossard sur le 20Km . Course terminée en 279ème position sur les 506 finisher, et avec un chrono de 1H48'21" .

À Pélissanne , Nicolas était sur le 10Km . Bouclé en 52'41" et à la 124ème place/339 arrivants.



1^{er} septembre 2019

Yohan a lancé la saison 2019-2020 du V.S.A !

Ce dimanche 1er septembre, il était du côté de Marignane pour participer aux 10 kilomètres.

Il termine la course en 11ème position, avec un chrono de 36'26".

Rendez-vous Samedi 7 au forum des associations et Lundi 9 Septembre pour la reprise des premiers entraînements.