

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 des clubs régionaux « Courreur du Montbleu en Savoie ».



Quel animal sommeille en vous ?

Dis moi comment tu cours et je te dirai qui tu es....

Déguisée, tu es une grenouille

Ambleur , tu es une girafe

Aérien , c'est le kiné qui t'l'a dit , tu es un oiseau

Médaillé, tu es le roi

Ultra terrestre , tu es un loup

Tes trails deviennent des ultra trails , tu es un chameau

Grimpeur exceptionnel, tu es un cougar

Triathlète, tu es un gnou

Sprinter, tu es un guépard

Champion du saut au trigolo, tu es une sauterelle

Tu n as pas le sens de l'orientation, tu dois être écureuil

On ne t' a pas vu de tout l hiver, tu es une marmotte...

Ne cherche plus ,j ai trouvé, ! Tu es un tocard social et sociable alors tu es certainement uncapybara !

Tu ne dis rien, ça ne te plaît pas ?

Alors dis moi qui tu aimes , je te dirai qui tu es.... (Victor Hugo)

SOMMAIRE

RETROSPECTIVE PRINTEMPS ET ÉTÉ 2024

ENTRAINEMENT DES ÉLITES

Évènements hors stade

Agenda

« Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es »

Victor Hugo

C'EST LA RENTRÉE !

Le club F2V reprend pour une nouvelle saison mais avant de vous annoncer les défis à venir des F2vets, voici une petite rétrospective des temps forts du printemps et de l'été 2024...

Grenoble-Vizille – 7 avril 2024

Version trail depuis 2 ans avec passage au Château de bon Repos, cette course fait des adeptes à F2V. Une trentaine de Fvets ont couru la version 20 ou 30 kms.



Samedi 7 à 17 h , la Jarrie Hard 8 ou 16 kms



Championnat de France de Course en montagne : dimanche 28 avril 2024 à

Briançon : une douzaine de F2vets ont bravé la pluie, le froid, la neige pour parcourir 14 kms et 990d+ !



Bravo à Jorge pour sa médaille de bronze dans sa catégorie



Ronde du Muguet 1er mai 5KM

Mathieu Gateaux, cadet, termine 3eme au scratch en 17'50 et Milan Delsault , junior, 6eme en 18'46

Championnats AURA 5 km 8 septembre

Un podium avec Bruno B 1 er M6 en 18'20 !



Défi des 3 Villards 8 et 9 juin

Le concept : 3 KV en 2 jours
 Samedi 9h, Samedi 16h, Dimanche 10h (départ de Bourg d'Oisans et montée sur Villard-Reculas, Villard Raymond et Villard Notre Dame.)



Descente en navette assurée par des bénévoles
 Un podium femme pour Elodie sur le 2^{ème} KV....



Trail du Gerbier 2 juin



Une vingtaine de F2vets ont couru du côté de Prélénfrey. Pendant ce temps, 6 F2vettes ont parcouru le trail de la traversée des Dentelles de Montmirail (21km 600 d+)

Montée de l'Alpe d'Huez 19 juin

Une dizaine de F2vets sont venus à bout des 21 virages de la montée de l'Alpe d'Huez (14kms, 1100D+) organisée par le 93 Ram au profit des blessés de guerre.

Bravo Jérôme Poussines, 1^{er} de cette ascension mythique !



Dentelles Montmirail 2 juin



Trail du Contrebandier à St Etienne de St Geoirs 23 juin

Philippe Poyet 2eme M6 en 2h15

Cross du pain 23 juin 2024



« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants. Mais peu d'entre elles s'en souviennent. »
Antoine de St Exupéry

UTV : 7 septembre

Podium féminin en relais avec :



Trail des passerelles juillet 2024

Trail du Petit train pour certains avec une météo automnale (30kms, 1500 d+), 3eme poste en début de soirée pour d'autres avec une météo caniculaire. (18kms, 800d+)



Varces-Allières-et-Risset | Vif

Un dernier défi estival pour la Foulée de Varces-Vif



Eloïse Gallego est montée sur la 1^{re} marche du podium féminin dans l'épreuve de l'UTV. Photo: F2V

Trail des Passerelles du Monteynard, UTM. Desans trail jour... Les propositions de courses ne manquent pas sur le territoire estival et les coureurs du club de la Foulée Varces-Vif se sont prêtés au jeu, pour un dernier défi estival.

Du trail de 18 km à l'ultra trail 180 km le dimanche, de 300 mètres de dénivellé positif à 10 000 mètres, ils et elles ont eu l'occasion de se surpasser, profitant des sentiers de tous les massifs emblématiques de notre région, balisés grâce au travail de très nombreux bénévoles.

Parmi les licenciés du club

engagés, Eloïse Gallego est montée sur la 1^{re} marche du podium féminin dans l'épreuve de l'UTV Varces, avec un temps de 5 h 38 pour 41 km et 4 450 m de dénivellé. Paul Elie s'est illustré aussi sur l'UTM, mais dans l'épreuve de Belledonne 46 km et 3 000 m de dénivellé, et a terminé à la seconde place dans la catégorie hommes.

En cette année 2024 où la F2V souffle ses dix bougies, les couleurs du club ont une fois de plus brillé. Un sentiment de la saison prochaine !

■ B.A.

DU CÔTÉ DE NOS ULTRA TERRESTRES

Echappée Etoilée

25 août 22 km avec Sarah, Didier,



Pierre

Challenge club 24 mars

« Tout seul on va plus vite,
ensemble on va plus loin ! »

6 équipes, soit 35 coureurs, ont participé au relais interclub : un relais en étoile Vif-Vif sur des sentiers non balisés avec trace GPX... (Merci Seb pour la formation !!!)

Ils sont tous venus à bout des 3 sections d'une vingtaine de kilomètres et 1000 m de dénivelé
Bravo aux « vieilles canailles » qui ont remporté cette épreuve et merci aux G.O. Tonio et Arnaud !

Trail Mont Ventoux fin avril :

Jean-Baptiste : 82 kms

Trail des Allobroges :

Riad : 11h 49 pour 55km et 4200d+

Trail de l'Étendard

Marion : 65 km 3600 d+ / 2^{ème} scratch féminin

Echappée Belle 92 km

Paul Ely : 16h15 sur 94 km 7500 d+

Régis : 20h29 sur 84 km 7100d+

Elodie : 6h22 sur le 42 km 3000d+

Mathieu Catti : 13h41 sur 64 km et 5000d+

UT4M Béa : 48 h de bonheur sur l'XTREM UT4M !!!!

Quelle athlète :

INFO DE LA SEMAINE - N° 10



Et aussi ...

UT4M

Plusieurs F2vets ont grimpé les massifs de Belledonne, Taillefer, Vercors et Chartreuse...

Et si vous vous demandez pourquoi Paul Ely n'a pas répondu à l'appel du podium sur l'UT4M Belledonne....c'est parce qu'il est reparti ...en courant !!!



Le trigolo juin 2024

Le concept : 4 épreuves par équipe : saut en longueur, lancer de poids, relais 4X100m et 1000m à Tullins chez nos amis du CMI.

4 équipes ont trigoloté cette année.

Ce fut aussi l'occasion de rencontrer et Nicolas Virapin, champion d'Europe paralympique.



merci aux coachs Jean, Jorge, Riad, Sandrine, Sébastien et Tonio !!!! Et aussi à Chrystel pour nous avoir initié au pilates Comme chaque année, on en profite pour ajouter quelques points au règlement du club Quand le regard du coach tu croiseras, toujours tu souriras La trace jamais tu ne quitteras



Si tu te trompes, de râler tu éviteras

Ambleur tu ne seras pas; la girafe tu n'es pas

Tes bâtons tu ne promèneras pas

Ta respiration pour le Pilate tu travailleras ,



DÉFIS « HORS STADE »

Philippe Poyet prend de la hauteur : baptême de parapente le 11 mai.

Chloé et Joris sur le triathlon Ironman de Vichy

Avec 1900 m de natation, 90 kms de vélo et 1000 d et un. Semi marathon

Chloé termine en 5h50 et Joris en 4h27 32^{ème} sur 1516 participants



sur les replats ta respiration tu retrouveras

Sinon des hallucinations tu auras

Et pour le cri des oiseaux, celui des marmottes tu prendras

Aux fléchettes , la cible tu viseras

Sinon le spectacle tu feras

À l'apéro, le premier tu seras

Le régime tu oublieras

Les derniers tu chercheras

Des boucles tu feras Les vaches tu éviteras,

les chevrettes tu caresseras

Tes affaires tu étiqueteras car étourdi tu te tromperas

Le panoramat'enthousiasmera

Et l'an prochain tu reviendras.

Le stage 3 au 5 mai 2024 Villard de Lans

Petit récap du stage à Lans en Vercors où les F2vets ont arpenté les sentiers de 26 à 50 kms et de 1300 à 3000 m d+....

Un grand



Entraînement des élites



« personne pour
coacher mes siestes
quand il est avec l
équipe de France !!!! »



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

LA REPRISE

Vous faites dorénavant partie des F2vets plus communément appelés les tocards. Si ce sobriquet ne vous plaît pas, sachez que même Alexandre Fine et Clémentine Geoffrey, champions de trail internationaux, font aussi partie de la famille des tocards... Ça vous laisse songeur ?

En tant que tocard, vous apprendrez que la notion de **T**emps vous échappe : le temps à 100 de VMA s'écoule par exemple très lentement **O**u les temps de récupération très courts vous trouverez

Les **C**oachs vous entraîneront tous les mardis et jeudis sur route ou chemin et même si vous ne saisissez pas toutes leurs subtilités de langage (VMA, PMA, Aérobie, Pyramidale...), **A**vancez gainé et souriant **R**espectez les consignes et n'oubliez pas la **D**evise du club ; courir en toute convivialité.

AGENDA

Ekiden : 6 octobre : le concept : courir la distance d'un marathon en relais par équipe de 6 !

AG : le 14 novembre à l'Oriel de Varcès

Uriolthon : samedi 23 novembre matin

Saga de la Noix : dimanche 24 novembre

Organisée par nos amis du CMI

- un trail de 14 km avec 500m de dénivelé à Vinay



Forum de Varcès et Vif les samedis 7 et 14 septembre



Équipement :

les nouveaux vêtements aux couleurs du club sont livrés ... Vous souhaitez passer une nouvelle commande ,



Écrivez-nous

fouleedevarcsvif@gmail

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

Le site commence à se remplir

Bientôt votre mot de passe

Merci à Florence BELLETOILE pour son aide

VOUS VOULEZ NOUS CONTACTER,

fouleedevarcsvif@gmail

Nous envoyer des photos de vos exploits (au format 768X1024 SVP),

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

