

100%
vosges

ON SE
Capte!

CALENDRIER VOSGES

Course à pied
2023

A

G

E

N 2

0

D 2

3

A



Comité des Vosges d'Athlétisme



restaurant-la-bergamote.fr

LA BERGAMOTE

Restaurant traiteur



Mariages
Baptêmes
Repas de Famille



Repas d'affaires
Cocktails
Buffets

*adapté à votre budget



Devis personnalisé *



Cindy et Guillaume Romaire

03 29 39 23 87 - 20 rue de Lorraine - 88 150 Thaon-Les-Vosges



LA RONDE HIVERNALE

19ème édition



10km qualificatif
Championnat de France

Dimanche 18 décembre

THAON-LES-VOSGES

à partir de 11H30



Dimanche 17 décembre 2023

Règlement/Inscriptions <http://esthaon.athle.com>

Nouvel horaire : Départ 13 heures La Rotonde

Label National FFA

Courses jeunes à partir de 11h30



La Région
Grand Est



Comité des Vosges d'Athlétisme



LA VIE EN
VOSGES
le Département

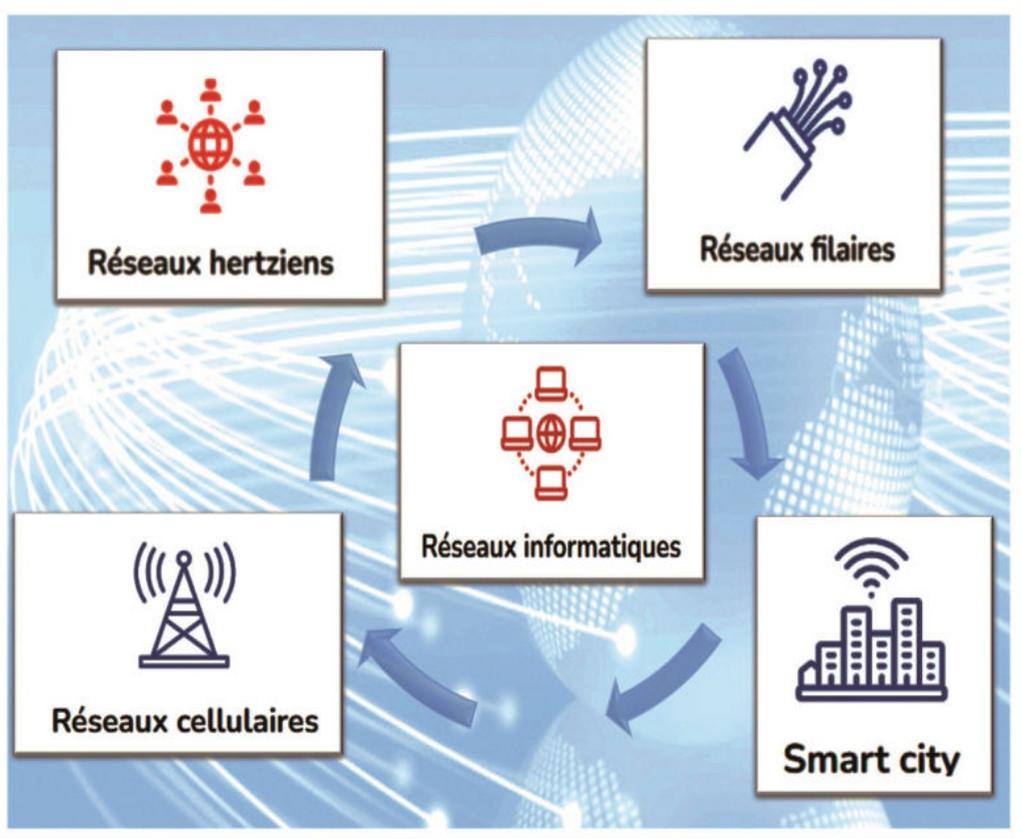


Harmonie
mutuelle
GROUPE vyv





Solutions réseaux et télécoms dans le Grand Est



3 allée 22, 88150 THAON LES VOSGES



07 50 72 25 81

Mail : contact@fiitelcom.fr

Mot du maire de Thaon-les-Vosges



Chers amis sportifs,

Vous participez à la 19ème édition de la ronde hivernale et je vous en félicite.

Cette manifestation sportive à Thaon les Vosges est le signe d'une belle réussite de l'organisation proposée et d'un succès populaire jamais démenti.

Grâce à l'investissement de tous ! Organismes impliqués, bénévoles actifs et partenaires fidèles pour ce dernier rendez-vous sportif de si grande ampleur dans notre Ville, devenu au fil des ans le rendez-vous incontournable de la course à pied dans les Vosges et bien au-delà. Vous venez parfois de très loin pour y participer.

C'est un défi pour certains, la recherche d'une performance pour d'autres, peu importe ! Chaque coureur, chaque coureuse, chaque enfant s'y retrouvera selon ses envies du moment, ses objectifs à court ou moyen terme ou ses ambitions avérées !

La ville de Thaon les Vosges est ravie d'accueillir tous ces sportifs, bénévoles et partenaires, et la qualité de l'organisation est à la hauteur de la réussite de cette journée ! J'espère que ce parcours qui à un Label National FFA vous plaira et conviendra à vos attentes.

Un grand Bravo à vous tous quel que soit votre rôle durant cette journée ! Un grand Bravo à Philippe MURA et son équipe qui oeuvrent pour que ce sport soit mis à l'honneur dans un esprit de valeurs humaines partagées, de convivialité et de solidarité. Un grand Bravo aux Bénévoles et aux Partenaires, sans qui cette course ne pourrait exister. Et un grand Bravo bien évidemment aux coureurs méritants qui courent les 10 kms à une allure si vive !

Belle fin d'année sportive à tous et passez de belles fêtes de fin d'année, entourés de vos proches.

Cédric HAXAIRE

Maire de Thaon les Vosges

Vice-président de la Communauté d'Agglomération d'Epinal.

CBL AUTO

La perfection sans concession

Et si changer
de pare-brise
vous rapportait ?*



Franchise
OFFERTE

200€
Bon d'achat

CBL
AUTO

OU

150€
Bon d'achat

SEKOA
Epinal

100€
Bon d'achat
SUPER U
Thaon Les Vosges

Véhicule de courtoisie disponible gratuitement



Zone Inova 3000 - Allée 21 - Thaon les Vosges
88150 Capavenir Vosges
03.29.68.28.02

ZAC de la Chaille - Zone E. Leclerc
88140 Contrexeville
03.29.07.37.57

* Voir conditions de chaque offre dans vos centres CBL AUTO

Le mot des organisateurs



Pour la 20ème année, après une pause en 2020, l'E.S Thaon Athlétisme organise la Ronde Hivernale.

Le succès rencontré par notre manifestation ne se dément pas, elle est devenue au fil des ans un rendez-vous incontournable des amateurs de course sur route.

L'édition 2020 a franchi à nouveau la barre des 1000 participants, plaçant notre manifestation parmi les plus fréquentées du Grand Est. La Fédération Française d'Athlétisme a reconnu notre savoir faire en nous accordant à nouveau pour cette année 2022 un Label National. Cela nous encourage à poursuivre nos efforts pour développer cette grande fête de la course à pied, qui grandit d'année en année.

Le record du parcours, a été amélioré en 2021 par Thomas FONTENELLE en 29mn25s, nouveau chrono de référence à améliorer. Le record chez les féminines est toujours détenu par Nathalie DA PONTE en 34mn50s. Le parcours reste rapide et devrait permettre d'améliorer encore ces belles performances. La Ronde Hivernale veut offrir à toutes et à tous, plaisir et convivialité, dans un esprit de compétition mais aussi de participation pour le plus grand nombre.

La course 10km est « Label National », qualificative et classante pour les Championnats de France 2023 qui auront lieu à Houilles le 23 mars.

L'ES Thaon s'est associée au Comité des Vosges d'Athlétisme pour vous offrir ce livret, Agenda du Coureur 2023, 6ème édition.

Tous nos remerciements aux commerçants, aux sociétés de notre ville et des environs, aux sponsors qui se sont associés à notre manifestation, sans oublier tous les bénévoles, nos amis de l'ES Thaon Centrale et la Municipalité de Thaon. Pour cette année 2023, ne manquez pas nos autres manifestations (semi-marathon, course de montagne, trail et 10km), ainsi que celles dont nous sommes partenaire (La Montée de la Roche des Chiens à Anould, le Trail de Bouzey, le Trail Solidaire de Virine et le Trail des Brosses).



Bonnes Fêtes de fin d'année à tous, que cette 19ème édition soit une réussite en attendant la 20ème qui aura lieu le dimanche 17 décembre 2023.

L'ES THAON ATHLETISME C'EST:

- **Un club centenaire créé en 1915** **400 licenciés**
- **3 sections: 1 club maître l'ES THAON et 2 sections locales le CIS Anould et le RT20**
- **Une association nommée 2 fois club de l'année français en 2008 et 2018**
 - **Une équipe en nationale 2A**
- **Un club avec 4 labels FFA (compétition, running, santé loisir et jeunes)**
- **Un club qui assure une pratique pour tous en essayant de mettre tous ses adhérents en forme, de les faire progresser, et de former des athlètes de haut niveau, le tout dans la bonne humeur, dans un esprit de convivialité et de fierté de porter les couleurs de l'ES Thaon athlétisme.**

A l'ES THAON ATHLETISME, il y en a pour tous les goûts alors n'hésitez à rejoindre une des 6 sections qui composent notre association:

- **l'école d'athlétisme de 6 à 10 ans - la section benjamins - minimes de 11 à 14 ans responsable Baptiste ROBERT**
- **La section entraînement et compétition à partir de 15 ans jusqu'à masters - responsable Tibo KISLIG)**



- **La section marche de loisir (ouvert à tous) - responsable Philippe GINESTY**
- **La section marche nordique (ouvert à tous)- responsable Dominique COCHIN**

Retrouvez toutes les informations sur

<http://esthaon.athle.com>

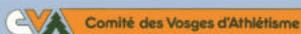


CALENDRIER VOSGES COURSE A PIED ROUTE/MONTAGNE/TRAIL 2023



www.courirvosges.com

courirvosges@free.fr



Commission Départementale Running Vosges

Date	Lieu	Nom de l'épreuve	Distances	Renseignements Organisateur/Inscriptions
Dimanche 8 janvier	LEPANGES SUR VOLOGNE 88600	Championnat Des Vosges de CROSS	cva.athle.org/	Comité des Vosges d'Athlétisme http://cva.athle.org/
Samedi 28 / Dimanche 29 janvier	Rouge Gazon ST MAURICE SUR MOSELLE 88560	TRAIL BLANC DES VOSGES	7km - 5km 18km	Association Courir sur des Légendes 20, rue Chateaubriand 54600 Villers les Nancy www.courirsurdeslegendes.fr 0609102923/0612535671
Samedi 4 février	BAN DE SAPT 88210	TRAIL DES CALLUNES	12km 490D+ 26km 975D+	Association Trail des Callunes 14 Le Fraitoux 88210 BAN DE SAPT 06 18 48 88 75 / 06 15 39 52 95 traildescallunes@gmail.com http://www.traildescallunes.canalblog.fr
Dimanche 26 février	CORNIMONT 88310	TRAIL HIVERNAL DE LA MOSELOTTE	14km 750m D+ 28km 1500m D+	COHM https://www.couriraveclecohm.com/
Dimanche 5 mars	RAMONCHAMP 88160	TRAIL DES 4 VENTS	30km 1450D+ (ind+relais) 14km 450D+(ind+relais)	CAHM Nathalie HUMBERT 67, rue de la Charme 88360 Rupt sur Moselle 06 61 42 54 98 cahm.rup188@gmail.com https://cahm.rup188.wixsite.com/cahm
Dimanche 12 mars	THAON-LES-VOSGES 88150	LA RONDE PRINTANIERE LABEL REGIONAL	10km et 21.1km Individuel et relais 2 coureurs	ES Thaon Athlétisme Pierre HEULLUY 06 17 07 18 11 esthaon.athle@orange.fr http://esthaon.athle.com
Dimanche 19 mars	MIRECOURT 88900	LES FOULEES DE MIRECOURT TRAIL DES LUTHIERS	8km XXS et 14km XXS + Courses jeunes + Course des familles 850m	AVEC Pays de Mirecourt 196, rue Adelphe Sarron 88500 MIRECOURT 03 29 37 50 98 anncellion@free.fr gam.athle.com
Dimanche 26 mars	EPINAL 88000	TRAIL DES TERROIRS VOSGIENS	11km et 23km Courses jeunes Marche populaire	AVEC/Chambre d'Agriculture des Vosges - 17 Rue André Vitu, 88026 Epinal traildesterroirsvosgiens@vosges.chambagri.fr http://www.cda-vosges.com Marie TRASSART 0686440717
Dimanche 2 avril	MOYENMOUTIER 88420	MEDIANTRAIL	25km 1500 D+ 13km 700 D+	Association MEDIANTRAIL 1170 rue du Ban de Sapt Le Paire 88420 Moyennmoutier http://mediantrail.fr
Dimanche 9 avril	URIMENIL 88220	LA VERT 'URI Course en milieu naturel	11km D+ 150 (2007 et avant) XXS 16km D+ 420(2005 et avant) XXS 21km D+ 600 (2005 et avant) XS	ASCU Uriménil Sébastien BARTHELEMY 1, place Maurice Birh 88220 URIMENIL ascuriménil@gmail.fr http://ascuriménil.wixsite.com/verturi 0786390317
Lundi 10 avril	STE MARGUERITE 88100	FOULEES DE STE MARGUERITE	10km + courses jeunes	Animation Margartaine/ACHM Mairie de Ste Marguerite 44, allée des Sports 88100 STE MARGUERITE 06 17 51 64 74
Dimanche 23 avril	PLOMBIERES 88370	CITY RUN DES MILLES MARCHES Trail urbain et forêt	TRAIL 12,9 Km (459 m D+) Départ à 09h30.	ASSOCIATION SPORTIVE LA JEANNE D'ARC Eric ANTOINE - 1 rue Grillot - 88370 Plombières-les-Bains 07 83 23 33 42 https://www.facebook.com/city-run-des-1000-marches-plombiereslesbains-462780955098547/
Dimanche 30 avril	ST DIE DES VOSGES 88100	TRAIL DES ROCHES	40km 2000D+ 20km 1000D+ 12km 500D+	Association Trail des Roches 12 bis, rue Emile Lamaze 88580 SAULCY SUR MEURTHE 06 08 06 66 93 traildesroches88@gmail.com http://www.traildesroches.com
Samedi 29 avril Dimanche 30 avril	DOMREMY LA PUCELLE GIRONCOURT 88170	MARATON DU GRAND EST 100KM DU GRAND EST LABEL REGIONAL	42,195km1 100km	Sport'Aide / AVEC Bruyères Jeanick LANDORMY 06 86 56 42 79 www.sportaide.org jeanick.landormy@bsfr.fr
Samedi 29 avril Dimanche 30 avril	DOMREMY LA PUCELLE/ GIRONCOURT EPINAL 88000	LA MARCHÉ DU GRAND EST Marche et Courses LABEL IAU	145km Marche	Sport'Aide / AVEC Bruyères Jeanick LANDORMY 06 86 56 42 79 www.sportaide.org jeanick.landormy@bsfr.fr
Lundi 1er mai	SANCHEY 88390	LES FOULEES DE BOUZEY Course en milieu naturel	7 km et 14 km	RT20 4, allée des Lucioles 88000 CHANTRAINE 06 80 16 76 14 rt20@orange.fr www.traildesbrosses.fr
Samedi 6 mai	CHATÉL SUR MOSELLE 88440	LA VIE DE CHATEAU Course en milieu naturel	9km 160D+ 25km 450D+ Individuel et relais Courses jeunes	Coueurs des Remparts Châtel/Nomey Serge ZIMMERMANN 1, rue de la Barre 88440 NOMEY 06 15 27 16 58 www.traviviedechatel.eu
Dimanche 14 mai	MORTAGNE 88600	LE RUSH DU BOUT DU MONDE Course en milieu naturel	14km 545m D+ 24km 910m D+ Marche populaire	Association La Motomatse http://rush.mortagne88.fr lamotonnalse@gmail.com Patrick COLIN 06 16 07 68 45
Dimanche 21 mai	REMIREMONT 88200	BIB TRAIL Trail	15km 25km 52km	Association Cross Michelin Golbey 6, rue du Xay 88190 GOLBEY Cindy GIBIER 0659702791 cindy.gibier@hotmail.fr http://bibtrail.com/
Samedi 27 mai	VILLE SUR ILLON 88270	LA VILLAINÉ Course nature/Trail	18km Individuel et relais 9km Courses jeunes 650/1300/2000m	David VILLIERE 2, route de la Vierge 88270 VILLE SUR ILLON yvillie@wanadoo.fr 06 83 35 87 90/03 29 36 57 42 https://www.facebook.com/trail.la.villaine/
Samedi 3 juin	GERARDMER 88400	ULTRA MONTEE DU TETRAS Course Verticale	3,6 km 1000 m+	Altitude Sport Outdoor 3/5 place Albert Ferry 88400 GERARDMER altitudegerardmer@gmail.com 03 29 63 13 46 www.altitude-gerardmer.com
Dimanche 4 juin	SAULXURES SUR MOSELOTTE 88290	TRAIL DES CHAMOIS	21kms 990m d+ 10kms 340 d+ Courses jeunes chamois	COHM Christian POIROT 28, Traverse du Daval 88250 LA BRESSE 06 49 07 68 39 pirot.kiki@orange.fr https://www.couriraveclecohm.com/
Samedi 10 juin	VITTEL 88800	LES FOULEES VITTELOISES VITTEL LABEL REGIONAL	10km + C.J + handi	A.S. SAINT REMY VITTEL Athlétisme 361, avenue du Haut de Fol 88800 VITTEL saintremyvittel@yahoo.fr http://saintremyvittel.athle.org/
Vendredi 23 et samedi 24 juin	GERARDMER 88400	TRAIL de la VALLEE des LACS Trail Tour National LABEL NATIONAL	Natur'Elle 13km 500M D+ 65 km 3000m+ Relais ou ind. 33km 1750 m+ Géoméme 18km Courses jeunes	AVEC Vallée des Lacs et de la Cleurie Trail Vallée des Lacs : 03 29 60 90 00 athlevosges.communication@gmail.com Trail Vallée des Lacs - BP 95 88403 GERARDMER http://www.trailvalleedeslacs.com
Samedi 24 juin	GIRANCOURT 88390	TRAIL DES BRULEES Course nature/Trail	A partir de 15h 3 courses Jeunes 19h 18km 320D+ 18h30 12km 210D+	ASGDC place de la Mairie 88390 GIRANCOURT Christophe DESPRES 06 86 99 04 30 christophedespres@club-internet.fr https://traildesbrulees.wixsite.com/traildesbrulees
Dimanche 2 juillet	ROUVRES LA CHETIVE 88170	LA TRACE DES LOUPS Course nature	Courses jeunes Marche 10km 10km 15km + 1 épreuve	Running Club Châtenois 032994906 / 063787806 Jean-Claude MARMEUSE 06 82 77 73 91 https://www.facebook.com/latracedesloups
Dimanche 9 juillet	LA BRESSE 88290	NORDIC-TRAIL	40km 2200m D+ 20km 1000m D+ 10km 500D+ Marche nordique 10km	Ski Club La Bressaude Odile MUNSCH 6, Impasse Jean Antoine 88250 LA BRESSE odile.munsch.sclb@orange.fr Jérémy ARNOULD 06 32 27 23 58 https://nordictraillebresse.fr



ORGANISATIONS COHM

COURSES HORS STADE

SAISON 2023

Tous les renseignements sur:
www.couriraveclectohm.com

CROSS

CROSS DU COHM

C.O.H.M.

Dimanche 4 décembre 2022
 Lac de la Moselotte
 SAULXURES Sur Moselotte

THM

TRAIL HIVALNAL DE LA MOSELOTTE **C.O.H.M.**

Dimanche 26 Février 2023
 à CORNIMONT au Gymnase
 Programme:

9h00 28kms D+1500m
 9h45 14kms D+750m



TDC

TRAIL DES CHAMOIS **C.O.H.M.**

Dimanche 4 juin 2023 à
 SAULXURES/Moselotte
 Programme:

9h00 Trail des chamois 21km D+900m
 10h00 Mini trail des chamois 10km D+320m



LFB

LES FOULÉES BRESSAUDES **C.O.H.M.**

Samedi 15 juillet 2023 à LA BRESSE
 Programme:

19h45 Animation Baby
 20h00 course jeunes PO 1000M
 20H15 course jeunes BE-MI 2400M
 20H30 course populaire 3000m
 21h00 course des as 7250m

**La bresse
 Athlé**



RKT

RAINKOPF TRAIL **C.O.H.M.** **La bresse Athlé**

Dimanche 17 septembre 2023
 à LA BRESSE LABELLEMONTAGNE
 Programme:

9h00: 36 kms D+ 1700m
 10h00: 14 kms D+ 600m
 10h30: 9kms D+ 350m



AGENDA 2023

Semaine 52
Décembre/ Janvier
2022/2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 26				
Mardi 27				
Mercredi 28				
Jeudi 29				
Vendredi 30				
Samedi 31				
Dimanche 1er				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Date	Lieu	Nom de la manifestation	Distances	Renseignements Organisateur/Inscriptions
Jeu 13 juillet	NEUFCHATEAU 88300	NEO'RUN Route	Courses jeunes 3km et 10km	Athlétique Club de Neufchâteau Alain Dartois Stéphane Dufays : 06 74 67 44 21 monumentrail.fr
Samedi 15 juillet	LA BRESSE 88250	FOULEES BRESSAUDES Route	Course jeunes Course populaire 3000m Course des As 7250m	COHM - La Bressaude Athlétisme https://www.courraveclocohm.com Christian POIROT 28, Traverse du Daval 88250 LA BRESSE. 06 49 07 68 39 poirot.kiki@orange.fr www.cohm.athle.com
Dimanche 23 juillet	ANOULD 88650	MONTEE DE LA ROCHE DES CHIENS LABEL REGIONAL MONTAGNE	15,220 km 660 D+	CIS ANOULD - Michel MAGRON 06 07 46 99 14 www.cis-anould.fr http://esthaon.athle.com secretariat.cisanoould@laposte.net
Dimanche 6 août	XONRUPT LONGEMER 88400	FOULEES DE LONGEMER LABEL REGIONAL	10km et 3km + Courses jeunes + 10km handisports	AVEC Vallée des Lacs et de la Cleurie Stéphanie RUER : 06 07 41 81 08 fouleedelongemer@free.fr http://fouleedelongemer.free.fr
Samedi 19 août	GERARDMER 88400	MONTEE DU TREPLIN Course verticale	Montée du tremplin : 250m pour 80m de dénivelé positif	Maxime Laheurte +33 6 84 18 21 63
Dimanche 27 août	SAINT MAURICE SUR MOSELLE 88560	TRAIL DES CHARBONNIERS	19km 930d+ 8km 310d+	CAHM Nathalie HUMBERT 67, rue de la Charme 88360 Rupt sur Moselle 06 61 42 54 98 Cahm.rupt88@gmail.com 06 18 09 76 98 https://cahmrupt88.wixsite.com/cahm
Dimanche 27 août	BRUYERES 88600	TRAIL DE L'AVISON	10Kkm 25km	AVEC Pays de Bruyères Roland LOUIS 06 76 41 46 22 4, bis rue des Tilleuls 88600 Bruyères paysagevosgien@wanadoo.fr
Jeu 7 au dimanche 10 septembre	SAINT NABORD 88200	LINFERNAL TRAIL	IT 15 15km 500D+ IT 30 33km 1100D+ IT 70 70km 3000D+ IT 100 100km 4000D+ IT 130 130km 6000D+ IT 200 200km 10000D+	L'Infernal Trail des Vosges +33686484457 www.linfernaltraildesvosges.org
Samedi 16 septembre	ST MICHEL SUR MEURTHE 88470	TRAIL DES JUMEAUX Course nature/Trail	Courses jeunes Mini Trail Trail 3km - 4,5km - 6km 16km 800 D+	Laurent ROMARY 06 85 16 48 29 Ecole M. Mathis 1781, route de St Dié 88470 St Michel sur Meurthe www.traildesjumeaux.fr romarylaurent@orange.fr
Dimanche 17 septembre	MONT LES NEUFCHATEAU 88300	MONUMENT TRAIL	12km 250D+ 25km 700D+ Courses jeunes	Athlétique Club Neocastrien Alain DARTOIS - 06 30 59 04 02 Stéphane DUFAYS - 06 74 67 44 21 monumentrail.fr
Dimanche 17 septembre	LA BRESSE Station de ski 88250	RAINKOPF TRAIL	37km 1600m D+ 14km 700m D+	COHM - La Bressaude Athlétisme https://www.courraveclocohm.com Christian POIROT 28, Traverse du Daval 88250 LA BRESSE 06 49 07 68 39 poirot.kiki@orange.fr
Samedi 23 septembre	BOUZEY 88390	TRAIL DE BOUZEY	Courses jeunes 8,2km et 18,5km individuel et relais semi nocturne	Communauté d'Agglomération Epinal https://www.agglom-epinal.fr Sophie DUPOIRIEUX 25, rue de la Gare 88390 DOMMARTIN AUX BOIS https://www.courrvosges.com 06 06 50 32 43
Samedi 23 septembre	RAON L'ETAPE 88110	LE DEFI DES PESTIFERES	6,2km 260D+ 12 fois ind ou relais 6,9km 320D+ 15 fois Bouclé à effectuer en maxi 1H	Association « Courir à Raon » 15, avenue du 21 ^{ème} BCP 88110 Raon l'Etape Gauthier THOUVENIN couriraraon@gmail.com 06 24 29 35 96 https://couriraraon.wordpress.com
Dimanche 1 ^{er} octobre	LE THILLOT 88160	TRAIL DES HAUTES MYNES LABEL REGIONAL TRAIL	30km 1270D+ 20km 870D+ 119km 400D+	AVEC Remiremont/Le Thillot Animations jeanpaul.canonaco@ sfr.fr Jean Paul CANONACO 5, rue de la Favée 88160 LE THILLOT 06 11 33 21 97 http://trailhautesmynes.wix.com/
Dimanche 8 octobre	EPINAL 88000	SAPTRAIL	10km 350 D+ 18km 750m D+ 37km 1250D+	Amicale des Sapeurs Pompiers SapTrail 6, rue André Vitu 88005 EPINAL 0676579480 saptrail88@gmail.com https://sites.google.com/site/saptrail2013
Dimanche 29 octobre	WISEMBACH 88520	TRAIL DE GALILEE	26km 1300m D+ 17km 830m D+ 9km 400D+ Kid trail	ASW 88 3, chemin de la Gravelle 88520 WISEMBACH traildegalliee@gmail.com Gaetan GERARDIN: 0329517428 http://www.traildegalliee.com
Dimanche 29 octobre	CIRCOURT 88270	TRAIL SOLIDAIRE DE VIRINE LABEL REGIONAL	9km et 16km + Marche	ES Thaon Athlétisme Philippe MURA http://esthaon.athle.com esthaon.athle@orange.fr
Dimanche 5 novembre	CORCIEUX 88100	TRAIL DU FORFELET	16km 500D+	ATHLETIQUE CLUB CORCIEUX 184 Route de Bruyères 88100 CORCIEUX Sabine AMADO 0631326129 s.amado@orange.fr
Samedi 11 Dimanche 12 novembre	CHANTRAINE 88000	TRAIL DES BROSSES LABEL REGIONAL TRAIL	1,5 et 3km - 5km km L'Obscure 35km 1150 D+ 22km 850 D+ 14km 450 D+	Jean Pascal VALDENIAIRE RT20 4, allée des Lucioles 88000 CHANTRAINE r20@orange.fr 06 48 19 58 91 http://www.traildesbrosses.fr
Samedi 18 novembre	RUPT-SUR-MOSELLE 88360	FLUO NIGHT TRAIL	12km 500m D+	CAHM Nathalie HUMBERT 67, rue de la Charme 88360 Rupt sur Moselle 06 61 42 54 98 Cahm.rupt88@gmail.com https://cahmrupt88.wixsite.com/cahm
Dimanche 19 novembre	VITTEL 88800	CROSS COUNTRY Challenge ANTOINE BOROWSKY LABEL REGIONAL CROSS	10 courses de 795m à 8585m	A.S. SAINT REMY VITTEL Athlétisme Centre de Préparation Omnisports 361, avenue du Haut de Fél 88800 VITTEL http://saintremyvittel.athle.org/
Dimanche 26 novembre	St DIE DES VOSGES 88100	MONTEE DE LA MADELEINE LABEL REGIONAL MONTAGNE	15km 800D+	Association TR'AILLEURS 17 impasse Prairie d'Helleulle 88100 SAINT DIE DES VOSGES. Tél : 06 45 05 81 47 patrick.gass@wanadoo.fr
Dimanche 26 novembre	URIMENIL 88220	CROSS	7 courses de 650m à 8750m	ASCU Uriménil Sébastien BARTHELEMY 1, place Maurice Bihl 88220 URIMENIL 07 86 39 03 17 http://ascu.urimencil.wixsite.com/
Dimanche 10 décembre	LE VAL D'AJOL 88340	TRAIL AJOLAIS	Trail court 12 à 15km Trail long 32/35km Marche	Association « Le Trail Ajolais » trailajolais@gmail.com
Dimanche 17 décembre	THAON-LES-VOSGES 88150	LA RONDE HIVERNALE LABEL NATIONAL	10km masculins 10km féminines Courses jeunes	ES Thaon Athlétisme Denis DUPOIRIEUX 07 81 00 25 27 http://esthaon.athle.fr esthaon.athle@orange.fr
Vendredi 29 décembre	REMIREMONT 88200	LA 14/18	10km 3500+	AVEC Pays de Remiremont https://corrida-abbesses.yodelido.com/ Gérald DEMANGE 155 allée des Cins Sols 88370 PLOMBIERES gerald.demange@wanadoo.fr
Samedi 30 décembre	REMIREMONT 88200	CORRIDA DES ABBESSES	Courses jeunes Course populaire 2,7km Corrida 7,3km	AVEC Pays de Remiremont https://corrida-abbesses.yodelido.com/ Gérald DEMANGE 155 allée des Cins Sols 88370 PLOMBIERES gerald.demange@wanadoo.fr

Semaine 1 Janvier 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 2				
Mardi 3				
Mercredi 4				
Jeudi 5				
Vendredi 6				
Samedi 7				
Dimanche 8				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Palmarès de la Ronde Hivernale

2003	Cyril HENRY	31'55	Svetlana PRETOT	37'55
2004	Omar ERRACHIDI	30'55	Svetlana PRETOT	36'58
2005	Hicham ABOUTARIK	30'20	Svetlana PRETOT	37'31
2006	Hicham ABOUTARIK	29'49	Svetlana PRETOT	36'56
2007	Cyril HENRY	31'24	Nathalie DA PONTE	37'20
2008	Bouchaïb LARHALMI	30'59	Clémence CHRISTOPHE	38'07
2009	Richard MUSARIGE	32'49	Svetlana PRETOT	37'53
2010	Mickaël THIRIOT	33'12	Nathalie MOREAU	37'56
2011	David ANTOINE	31'11	Nathalie MOREAU	35'54
2012	Abdelkader MAHMOUDI	30'39	Jeanne LEHAIR	36'00
2013	Julien LAGARDE	31'03	Nathalie DA PONTE	35'46
2014	Andreï STRIGIAKOV	30'39	Nathalie DA PONTE	34'50
2015	Mohamed MOUSSAOUI	30'50	Nathalie DA PONTE	35'36
2016	Mohamed MOUSSAOUI	29'52	Emilie JACQUOT-CLAUDE	35'28
2017	Mohamed MOUSSAOUI	29'44	Emilie JACQUOT-CLAUDE	35'32
2018	Abdennasser OUKHELLEN	30'40	Emilie JACQUOT-CLAUDE	35'19
2019	Théodore KLEIN	30'55	Chloé REITZ	34'58
2021	Thomas FONTENELLE	29'25	Emilie JACQUOT-CLAUDE	35'25



Semaine 2
Janvier 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 9				
Mardi 10				
Mercredi 11				
Jeudi 12				
Vendredi 13				
Samedi 14				
Dimanche 15				
Km				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Ecole de Conduite

Adomi/cile



03 67 34 11 11

N° Agrément : E 190 88 000 50

03 67 34 11 11

adomi.cile150@gmail.com

1 Allée 21 - Zone INOVA 3000 - 88150 Thaon les Vosges



Semaine 3
Janvier
2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 16				
Mardi 17				
Mercredi 18				
Jeudi 19				
Vendredi 20				
Samedi 21				
Dimanche 22				

Temps cumulé : Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque : Mon poids :

Préparez-vous
à vivre de grands événements...

vosGes
EVENEMENTS

Prestations sur mesure

www.vosges-evenements.fr



RE/MAX IMMO D



RECRUTE !



Devenez agent
commercial immobilier !

09 52 84 08 48

108 Rue d'Alsace - 88150 THAON-LES-VOSGES



VINS - CHAMPAGNE - SPIRITUEUX
126 RUE D'ALSACE 88150 THAON-LES-VOSGES



LE VERANDALISTE

FENETRES ■ PORTAILS ■ STORES

2 Route Nationale 74

88630 SOULOSSE S/ST ELOPHE

Tél : 03 29 94 56 08 - Port : 06 48 25 04 09

www.leverandaliste.com

Aux Fleurs d'Eloïse



88, rue d'Alsace 88150 CAVAVENIR VOISGES 03 29 66 94 24

Achats en magasin
Livraison



St Maurice sur Moselle 88560

Semaine 4 Janvier 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 23				
Mardi 24				
Mercredi 25				
Jeudi 26				
Vendredi 27				
Samedi 28				
Dimanche 29				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



L'AGENCE DE TOUS VOS VOYAGES

ZAC de la Cobrelle,
88150 Chavelot
agence@marcot.fr
03.29.30.10.90



BOULANGERIE PATISSERIE ARTISANALE
THAON LES VOSGES



BOULANGERIE - PÂTISSERIE



Teddy
DEMANGEON

**PAIN CUIT
TOUTE
LA JOURNÉE**

rue des Marronniers - 88150 CHAVELOT
tél. 03 29 31 01 76

Café
In fine
ARTISAN TORRÉFACTEUR

**CAFÉS FINS
THÉS
ACCESSOIRES
MACHINES**

RETROUVEZ-NOUS SUR
WWW.CAFEINFINE.FR
#CAFEINFINE



Café
In fine
ARTISAN TORRÉFACTEUR

Romain CHIKH
Dirigeant/Torréfacteur
contact@cafeinfine.fr

03 29 39 22 50
83, rue d'Alsace
88150 THAON-LES-VOSGES



Semaine 5 Janvier/Février 2023

Samedi février

Trail des Callunes

Ban de Sapt

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 30				
Mardi 31				
Mercredi 1er				
Jeudi 2				
Vendredi 3				
Samedi 4				
Dimanche 5				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

AUTO-ÉCOLE

ROLAND

80, rue d'Alsace

88150 THAON LES VOSGES

☎ 03 29 39 24 12



Annick FRAISEAU

**LOTO
TABAC
PRESSE
ÉPICERIE**

10, place de la Fontaine
88150 IGNEY
Tél. : 03 29 39 34 05



PHARMACIES DE THAON-LES-VOSGES

PHARMACIE CENTRALE

110, rue d'Alsace

☎ 03 29 31 57 25

**Au service de
votre santé**

PHARMACIE BERTRAND

2, rue de Lorraine

☎ 03 29 39 33 24

<http://www.pharmacie-thaon-les-vosges.com/>

**Les Pharmacies
de l'agglomération**

PHARMACIE GUEUTAL

43, rue d'Alsace

☎ 03 29 39 14 75

Pharma.gueutal@offisecure.com

L. COLLET

JOAILLIER CRÉATEUR



102 Bis Rue d'Alsace - 88150 THAON-LES-VOSGES

E-Mail : l.collet.bij@gmail.com

Tél. : 03 29 68 32 81

Nos marques :

OREST - GUY LAROCHE - UNA STORIA
JOURDAN - SPARK - RODANIA - LOTUS
ICE WATCH - CŒUR DE LION - SUPERDRY
CERTUS - GO - JOALIA - MICHEL HERBELI
FRANCK - TEKDAY - CALYPSO - CASIO

ATELIER DE RÉPARATION

Rejoignez-nous sur Facebook • Bijouterie Collet Thaon

Semaine 6
Février 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 6				
Mardi 7				
Mercredi 8				
Jeudi 9				
Vendredi 10				
Samedi 11				
Dimanche 12				

Temps cumulé : Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque : Mon poids :

LES COURSES ORGANISEES PAR L'ES THAON ATHLETISME

DIMANCHE 12 MARS 2023

LA RONDE PRINTANIERE DE THAON LES VOSGES

21.1km Semi marathon - relais par 2 - 10km



DIMANCHE 23 JUILLET 2023

LA MONTEE DE LA ROCHE DES CHIENS

Label Régional Montagne



SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023

TRAIL DE BOUZEY 9km - semi-nocturne 17km

Organisée par la communauté d'agglomération d'Epinal en partenariat avec l'ES Thaon athlétisme et l'amicale des anciens athlètes thaonnais



DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023

TRAIL SOLIDAIRE DE VIRINE 9km 17km Marche 6km

Tous les bénéfices de la manifestation sont reversés à des associations (médicales, préservations des l'environnement...)



SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 NOVEMBRE 2023

TRAIL DES BROSSES 14km 22km 35km Courses jeunes

Organisée par la section locale du RT20



DIMANCHE 17 DECEMBRE 2023

LA RONDE HIVERNALE DE THAON-LES-VOSGES

10km Label National - courses jeunes

Parcours spectaculaire et performant



Toutes les informations sur nos différentes organisations sur

<http://esthaon.athle.com>

Semaine 7 Février 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 13				
Mardi 14				
Mercredi 15				
Jeudi 16				
Vendredi 17				
Samedi 18				
Dimanche 19				

Temps cumulé :
Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :
Mon poids :

AUTO PASSION 88

Garage Automobile

GARAGE AUTO PASSION 88

Eric LECLERC

Zone Inova 3000

88150 THAON LES VOSGES

Mécanique Entretien

Pare-brise Auto-école

Hydrogène Pneus

Vente Location



proximeca

la compétence d'un technicien de proximité

tél. 03 29 39 35 00 - fax 03 29 39 39 01

autopassion88@wanadoo.fr

Dimanche 26 février

Trail Hivernal de la Moselotte

CORNIMONT

Semaine 8
Février 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 20				
Mardi 21				
Mercredi 22				
Jeudi 23				
Vendredi 24				
Samedi 25				
Dimanche 26				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



A.C.N.... *Athlétic Club Neufchâteau*



L'Athlétic Club de Neufchâteau propose pour 2022

La Néo Rose – 12 mars 2023 – 6^{ème} édition



La Néo Run – 13 juillet 2023 – 5^{ème} édition



Le Monumen'Trail – 17 septembre 2023 – 6^{ème} édition



Inscriptions pour les 3 courses sur [chronometrage.com](https://www.chronometrage.com)

Challenge HYUNDAI VOSGES Course à pied

Semaine 9 Février/Mars 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 27				
Mardi 28				
Mercredi 1er				
Jeudi 2				
Vendredi 3				
Samedi 4				
Dimanche 5				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

LA RONDE PRINTANIÈRE

“ LE SEUL SEMI-MARATHON
DES VOSGES ! ”

12 MARS 2023



Semi-Marathon 21km
qualificatif aux France

21km en relais de 2
10km (1 boucle)



* Nouveautés 2022

Infos et inscriptions sur <http://esthaon.athle.com>



Challenge HYUNDAI Vosges Course à pied

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 6



Mardi 7



Mercredi 8



Jeudi 9



Vendredi 10



Samedi 11



Dimanche 12



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Semaine 10 Mars 2023



Frédéric

OHNIMUS

artisan

Boulangier - Pâtissier - Chocolatier

55, rue d'Alsace 88150 THAON - les - VOSGES

Tél : 03 29 39 20 88



BAR TABAC LE MARIGNY

147 rue de Lorraine
88150 THAON LES VOSGES
TEL 03 29 39 14 31

lemarigny.thaon88@gmail.com

Gourmandises du Terroir : Pâtissier - Traiteur



Organisation de :

Buffets, Apéritifs, Pots & Lunchs, Repas en salle,
Plateaux repas.

Spécialités de Lorraine, Entrées froides et
chaudes, Plats préparés, Pâtisseries fines.

Contact :

Tél. fax. 03 29 34 40 16
06 20 54 15 29

Mail : gourmandisesduterroir@sfr.fr

Site : www.gourmandisesduterroir.fr

Instagram : [gourmandises_du_terroir88](https://www.instagram.com/gourmandises_du_terroir88)

Vivr' Assis

Romain LACHENAL



association loi 1901

**36 rue des Tilleuls
88330 Hadigny-les-Verrières
03.29.65.52.23**

**vivr.assis@yahoo.fr
vivrassis.wix.com/association**



Semaine 11 Mars 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 13				
Mardi 14				
Mercredi 15				
Jeudi 16				
Vendredi 17				
Samedi 18				
Dimanche 19				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

100% vosges

LE MAGAZINE GRATUIT 100% POSITIF



**PARTENAIRE
DU SPORT**

dans les
Vosges

www.centpourcent-vosges.fr

Suivez-nous sur 

Semaine 12 Mars 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 20				
Mardi 21				
Mercredi 22				
Jeudi 23				
Vendredi 24				
Samedi 25				
Dimanche 26				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

6 agences
de pompes funèbres

- Saint-Nabord
- Éloyes
- Pouxoux
- Mirecourt
- Mattaincourt
- Harol

ARNOULD BOURBON



03 29 62 27 69
7j/7 et 24h/24

5 agences
d'ambulance

- Saint-Nabord
- Épinal
- Arches
- Mirecourt
- Le Val-d'Ajol

TRANSPORT SANITAIRE :
LAISSEZ-VOUS CONDUIRE EN TOUTE CONFIANCE

En cas de maladie, de blessure, d'un début de travail d'accouchement, ou bien en cas de consultation régulière ou de diagnostic, nous mettons notre entreprise de transport sanitaire à votre service. Qu'il s'agisse d'un cas d'urgence ou d'un rendez-vous planifié d'avance, d'un transport en ambulance, VSL ou taxi conventionné, nous vous conduisons de votre domicile à l'établissement de santé ou d'une structure médicale à une autre.

Nous disposons d'une large flotte de véhicules sanitaires répartis entre nos 5 agences situées dans les Vosges et prêtes à intervenir 7j/7. Contactez-nous pour réserver votre véhicule.

SERVICES FUNÉRAIRES ET D'AMBULANCE
DANS LES VOSGES

Ambulances
VSL – Taxis Conventionnés
Transport PMR
Transfert et rapatriement

Organisation d'obsèques
Contrat obsèques
Funérarium
Articles funéraires

Entreprise de pompes funèbres adhérente Le Choix Funéraire

Le Choix Funéraire est un **réseau de pompes funèbres** qui prennent en charge les **contrats obsèques** signés avec d'autres organismes comme les banques et les assurances. Les Pompes Funèbres Arnould Bourbon sont les **seuls adhérents dans les Vosges**.

Notre expérience et notre savoir-faire nous permettent de prendre en charge des obsèques complètes et d'accompagner au plus près les familles endeuillées.

Pompes Funèbres Saint-Nabord
03 29 62 53 58

Pompes Funèbres Éloyes
03 29 62 53 58

Pompes Funèbres Pouxoux
03 29 62 53 58

Pompes Funèbres Mirecourt
03 29 37 44 65

Pompes Funèbres Mattaincourt
03 29 62 53 58

Pompes Funèbres Harol
03 29 34 55 38

Ambulance Saint-Nabord
03 29 62 27 69

Ambulance Épinal
03 29 35 56 00

Ambulance Arches
03 29 32 60 73

Ambulance Mirecourt
03 29 37 44 65

Ambulance Le Val-d'Ajol
03 29 67 78 05

ARNOULD BOURDON

11 AGENCES DANS LES VOSGES



LECHOIX
FUNÉRAIRE

Mars/Avril 2023

Semaine 13

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 27				
Mardi 28				
Mercredi 29				
Jeudi 30				
Vendredi 31				
Samedi 1er				
Dimanche 2				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

WicoTek

POWER ENERGY

WicoTek - Power energy



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

Une société forte d'une expérience de plus de 30 ans dans les énergies renouvelables, travaillant directement auprès d'usines de production mondialement connues et leaders dans leur domaine.

Qualifié partenaire / RGE - Ma Prime Rénov' - EFFY

WicoTek vous propose des solutions modernes pour la maîtrise de l'énergie.

Solution solaire

- Chauffage
- Eau chaude
- Electricité
- Autonomie

Solution de chauffage

Besoin d'un dépannage de chaudière ou poêle à pellets ou bois, un conseil pour une PAC, un rendez-vous pour

du solaire thermique, photovoltaïque, d'un entretien de poêle à pellets, d'un ramonage.

Des équipes QUALIBOIS / QUALIPAC / QUALIPV / QUALISOL / RGE / CHAUFFAGE plus.

Certifications



82A, rue de la Vologne
88600 LAVELINE DEVANT
BRUYERES

40, rue de la Moselle
88190 GOLBEY

03 55 23 40 23
wico@wicotek.eu



effy

Agence
nationale
de l'habitat

Semaine 14 Avril 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 3				
Mardi 4				
Mercredi 5				
Jeudi 6				
Vendredi 7				
Samedi 8				
Dimanche 9				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



Partenaire du Running et des joggers



POUR FAIRE PLAISIR,
PENSEZ À NOTRE

**Carte
CADEAU**

VALABLE SUR TOUTES LES ENSEIGNES

SPORT 2000 | mand | SPACE | DECOR | WE ARE SELECT | S-2



NOUVEAU

une sélection de produits sur

WWW.SPORT2000.FR

PAIEMENT SÉCURISÉ 3DS

RETRAIT GRATUIT EN MAGASIN

LIVRAISON OFFERT À PARTIR D'UN MINIMUM D'ACHAT

03 72 60 02 48

direction@sport2000-golbey.fr

SPORT 2000 GOLBEY

CENTRE COMMERCIAL E.LECLERC

Semaine 15 Avril 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 10				
Mardi 11				
Mercredi 12				
Jeudi 13				
Vendredi 14				
Samedi 15				
Dimanche 16				

Temps cumulé :
Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :
Mon poids :



**Zone de l'Hermitage
Rue des Charmottes 88130 CHARMES**

com@scei88.fr

<https://scei88.fr>

Semaine 16 Avril 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 17				
Mardi 18				
Mercredi 19				
Jeudi 20				
Vendredi 21				
Samedi 22				
Dimanche 23				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



Les Épreuves du GRAND EST



Samedi 29 et
dimanche 30 avril 2023

Toutes les infos sur :

<https://sites.google.com/sportaide.org/marche-grand-est>

- Épreuve marathon en ligne ouverte aux coureurs
UNIQUEMENT
(42.195 km) Marathon
Domremy la Pucelle à Gironcourt sur Vraine
- Épreuve marche en ligne ouverte à la marche
athlétique uniquement
(145km) Domremy la Pucelle à Épinal
- Épreuve 100 km en ligne ouverte aux coureurs et
marcheurs
Gironcourt sur Vraine à Épinal

LABEL RÉGIONAL F.F.A



Organisation :

Association SPORT'AIDE

Athlétic Vosges Entente Club pays de Bruyères et Épinal

Athlétique Club de Neufchâteau

2023

Dimanche 30 avril

Trail des Roches

ST DIE DES VOSGES

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 24



Mardi 25



Mercredi 26



Jeudi 27



Vendredi 28



Samedi 29



Dimanche 30



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Semaine 17 Avril 2023

Ne courez plus après l'info Running !



Un calendrier complet
L'inscription en ligne
Les résultats
Des actualités
Et plus encore !

**La technologie
et la communication
au service de votre
événement sportif**

 **registration4all**

Samedi 6 Mai

Trail La Vie de Château

CHATEL SUR MOSELLE

Dimanche 1er Mai Foulées de BOUZEY

Semaine 18
Mai 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 1er				
Mardi 2				
Mercredi 3				
Jeudi 4				
Vendredi 5				
Samedi 6				
Dimanche 7				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Petit lexique du coureur

ACIDE LACTIQUE Découvert par Charles Guillaume Scheele (1742-1786), l'acide lactique est lié à la production d'énergie au niveau musculaire, il s'agit d'un déchet de combustion. Si l'apport d'oxygène est suffisant l'acide lactique est consommé, dans le cas contraire, une partie de l'acide s'accumule dans la cellule, avant de se retrouver dans la circulation sanguine. C'est cette accumulation qui rend le muscle de plus en plus rigide et rend l'effort plus difficile, s'accompagnant d'une sensation de fatigue. Ce déchet est notamment responsable des courbatures et des crampes.

FARTLECK Cette technique d'entraînement, qui nous vient de Suède, consiste à alterner les vitesses, en jouant par exemple sur le s montées (accélération) les descentes (récupération) sur des durées variables et généralement, en pleine nature. Un exercice qui permet de travailler sa VMA en limitant la fatigue et les chocs.

FRACTIONNE Généralement réalisé sur piste, ce type d'entraînement permet d'alterner des séquences rapides (rythmes élevés : 90 à 95% de la Fréquence Cardiaque Maximale) et des phases de récupération (récup.active 65% de la FCM). Il est ainsi possible de construire des séries en résistance dure (100, 200, 400) ou des enchaînements plus longs sur 1000 ou 2000m. La méthode permet aux athlètes de s'entraîner à rythme intense sur une durée plus importante que lors d'une séance continue à vitesse constante et d'améliorer leur endurance cardiovasculaire dans les domaines aérobie et anaérobie lactique.

PPG La Préparation Physique Générale est l'ensemble des exercices à mettre en place en début de saison afin de se renforcer. L'objectif de la PPG est de renforcer de façon équilibrée et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux du coureur afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives et plus spécifiques à la course, en d'autres termes : éviter les blessures. Il s'agit d'une série d'exercices – montées de genoux, talons-fesse, bondissements – qui se pratiquent sur sol souple pour réduire les impacts.

PMA La Puissance Maximale Aérobie est la puissance développée par un individu pour atteindre la VMA. Ce paramètre est très utilisé en cyclisme car la VMA est un critère qui dépend de la vitesse de déplacement donc du terrain ainsi que du vent, et on ne peut pas l'utiliser en pratique. On utilise la PMA mesurée avec un capteur de puissance.

VMA Vitesse Maximale Aérobie : il s'agit de la vitesse que vous pouvez atteindre au maximum de vos capacités cardiaques et respiratoires, exprimée en km/h. En moyenne, un sportif peut tenir 4 à 8 minutes à ce rythme. Plus la VMA est élevée, plus le coureur est capable de courir à des vitesses élevées avant d'atteindre sa VO2 max. Pour améliorer cette VMA, le coureur cherche, lors de certaines séances, à solliciter le système aérobie à son niveau maximal. Les efforts se font à des allures de courses encadrant la VMA, et la Fréquence Cardiaque est proche de son maximal (FCM). La VMA sert de base pour le calcul des vitesses de courses à l'entraînement. Ces vitesses sont exprimées en % de VMA.

VO2MAX Volume d'oxygène maximum qu'apporte votre respiration, c'est la quantité d'oxygène que peut consommer un individu au maximum de ses capacités. Déterminé en laboratoire, ce chiffre s'exprime en litre par minute et par kilo de poids : ml O₂ / kg / mn, et donne une indication de vos capacités, donnée variable en fonction du potentiel du coureur. En général, elle correspond à la VMA X 3.5, ces 2 données sont donc intimement liées.

SEUIL AEROBIE Effort en endurance : 65 à 79% de la FCM. A ce niveau, la respiration suffit à fournir l'oxygène nécessaire à la synthèse de l'ATP (Adénosine Triphosphate : réserve d'énergie de la cellule). Le muscle utilise le glycogène (sucre lent emmagasiné en provenance des pâtes, du riz, des pdt...) pour fournir l'énergie nécessaire aux contractions musculaires.

SEUIL ANAEROBIE Effort en résistance : à partir de 90% de la FCM. A ce stade, la respiration n'est plus suffisante pour la transformation de l'ATP. L'opération se fait au niveau du muscle, il y a combustion et production de déchets, le taux de lactate (acide lactique) est croissant et va acidifier progressivement les muscles, rendant l'effort très difficile avec par exemple l'apparition de crampes.

Dimanche 14 mai Le Rush du Bout du Monde

MORTAGNE

Dimanche 15 mai CityRun 1000 Marches

PLOMBIERES

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 8



Mardi 9



Mercredi 10



Jeudi 11



Vendredi 12



Samedi 13



Dimanche 14



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Mai 2023

Semaine 19



THAON LES VOSGES

Zone INOVA 3000
(derrière le tri Postal)

03 29 39 60 75



11, rue de Lorraine - 88150 THAON-LES-VOSGES

03 29 39 14 87

Mademoiselle
Chaussure
Hommes - Femmes - Enfants

110 rue d'Alsace
88150 THAON-LES-VOSGES
Tel : 03 29 37 58 41

 Mademoiselle Chaussure

www.mademoiselle-chaussure.fr



OUVERT
7J/7

Mr & Mme
CIVALLERO
EURO DISTRIFLOR
Artisan - Fleuriste

Galerie Match - 27, rue d'Alsace
88150 THAON LES VOSGES
Tél. 03 29 39 22 78



Commandez par ☎ et réglez par ☒

MECAVOSGES

Mécanique de Précision

Tél. 03 29 39 25 61 - Fax 03 29 31 54 00
Zone INOVA 3000 - 10, Rue de l'Avenir
88150 THAON-les-VOSGES

Mai 2023
Semaine 20

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 15				
Mardi 16				
Mercredi 17				
Jeudi 18				
Vendredi 19				
Samedi 20				
Dimanche 21				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



SAMEDI 27 MAI 2023

Contact : David VILLIERE

06 83 35 87 90

 /trail.la.villaine

Vival Roses
— PHOTOGRAPHY —



10
km

LA VILLAINE
— — — — —
VILLE SUR ILLON

18
km

Départ courses enfants : 18h30
(650m-1300m-2000m)

Départ 18km individuel/relais :
départ de jour, arrivée de nuit
20h30

Départ 10km : 21h
individuel
Buvette et restauration sur place

Maison de la Presse



DELAROUÉ

11 Avenue des Fusillés
88150 THAON LES VOSGES

LIBRAIRIE - PAPETERIE
CADEAUX - TABAC

Etablissement Horticole
Vente directe

TEREL



2-3 rue d'Alsace 88150 IGNEY
 03 29 31 57 60

Semaine 21
Mai 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 22				
Mardi 23				
Mercredi 24				
Jeudi 25				
Vendredi 26				
Samedi 27				
Dimanche 28				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Jusqu'à



1500€
de remise



1500€ de remise TTC pour un montant d'achat meuble TTC de 10 000€. Remise effectuée sur facture, de 150€ par tranche de 1000€ d'achat meuble TTC hors accessoires, pose, livraison et électroménager, dans la limite de 1500€ de remise. Offre valable sur nos catalogues cuisine, salle de bains, rangement 2022. Offre non remboursable, non échangeable et non cumulable. Voir conditions d'application dans les magasins participants. SCHMIDT GROUPE RCS COLMAR B. 326 784 709 - 1^{er} fabricant français en CA - étude du CSIL - EU04 Avril 2021

cuisinella®

A l'écoute de vos vies

Parc Economique Le Saut le Cerf

88000 EPINAL

Tél. : 03 29 36 91 94

18 rue du Commerce

88190 GOLBEY

Tél. : 03 29 37 29 62

Samedi 3 juin

Ultra Montée du Tetras

GERARDMER

Dimanche 4 juin

Trail des Chamois

SAULXURES SUR MOSELOTTE

Mai/Juin 2023

Semaine 22

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 29



Mardi 30



Mercredi 31



Jeudi 1er



Vendredi 2



Samedi 3



Dimanche 4



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

COLAS

DE VOUS À NOUS, LE PLUS BEAU DES CHEMINS



TERRASSE



ZONE
PIÉTONNE



ZONE
CIRCULABLE

Avec son offre dédiée **Colas & Vous**, Colas met son savoir-faire au service des particuliers souhaitant aménager et embellir leur espaces extérieurs. **Colas & Vous**, ce sont 150 agences de proximité en France qui utilisent des matériaux provenant des sites de production Colas les plus proches pour répondre aux besoins spécifiques des particuliers : allées de jardin, allées de garage, aménagement de cours, emplacements de stationnement, terrasses, aire de jeux, etc.

*Une équipe dédiée
à votre projet!*

0 805 210 805

Service & appel
gratuits

Agence Vosges



www.colasetvous.fr


COLAS & VOUS
EMBELLISSEZ VOS EXTÉRIEURS

Semaine 23 Juin 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 5				
Mardi 6				
Mercredi 7				
Jeudi 8				
Vendredi 9				
Samedi 10				
Dimanche 11				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



Maison Frayard

MARAICHER HORTICULTEUR PRIMEUR
+ Produits locaux fromages, œufs, poissons

7, rue Dutac
88150 THAON-LES-VOSGES
03 29 39 24 23

livraison à domicile

Maraicher - Horticulteur
Primeur - Vente de produits locaux





Bar « Le Cosy »

13, rue de Lorraine Thaon-les-Vosges

BROKK[®]

**Robots de démolition
Vente et Location**



www.brokk.fr

ZI Inova 3000 – 88150 Thaon les Vosges

 03 29 390 390  03 29 390 391

Vendredi 17 Juin

Trail de la Vallée des Lacs

GERARDMER

Samedi 18 Juin

Trail de la Vallée des Lacs

GERARDMER

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 12



Mardi 13



Mercredi 14



Jeudi 15



Vendredi 16



Samedi 17



Dimanche 18



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Semaine 24
Juin 2023

La plus large gamme de SUV électrifiés.



KONA EV & IONIQ 5



TUCSON PHEV



Découvrez la plus large gamme de SUV hybride rechargeable ou 100% électrique. Vous trouverez le véhicule adapté à vos besoins.

CGS AUTO - DISTRIBUTEUR ET RÉPARATEUR AGRÉ
88150 CHAVELOT TÉL.: 03 29 31 91 00

5 ANS Garantie Kilométrage **illimité** *

8 ANS Batterie Garantie **

Consommations mixtes (WLTP) de la KONA EV de 19,0. Consommations mixtes de la Tucson PHEV de 31,0.

*La garantie 5 ans kilométrage illimité de Hyundai est valable conformément aux termes et conditions du contrat de vente. **La garantie 8 ans ou 160 000 km de la batterie est valable conformément aux termes et conditions du contrat de vente. Détails: hyundai.com

me



SUV électrifiés : hybride,
électrique. Chez Hyundai,
à votre usage.



**RÉE HYUNDAI - 30 RUE D EPINAL ZI DU PRE DROUE -
93 94 Mail : direction@cgs-auto.fr**

la gamme TUCSON (l/100 km): 1,4 – 6,7. Consommations mixtes de la gamme IONIQ 5 (kWh/100 km):
gamme KONA Electric (kWh/100km): 14,3 – 14,7.

Hyundai s'applique uniquement aux véhicules Hyundai vendus initialement par un Distributeur Agréé officiel Hyundai à un client final
avec un carnet de Garantie Entretien & Assistance du véhicule. **Les batteries haute-tension de nos véhicules hybrides et électriques sont
à jal.com/fr



ATHLE VOSGES
VALLEE DES LACS ET DE LA CLEURIE
PRESENTE

Défi, Kilomètre vertical, Trail (du format découverte à l'ultra), Course sur route :
bienvenue dans les Hautes-Vosges !

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS SUR
trailvalleedeslacs.com

Ultra Montée
du **Tétrás**

3 JUIN 2023

ULTRA MONTEE DU TETRAS

en association avec la Station de Trail Vosges

24 JUIN 2023

TRAIL DE LA VALLEE DES LACS

20ème édition

Trail long 65km solo ou relais

Trail court 33km | la Géromée 18km

Natur'Elle 13km ouverte à tous

Courses jeunes 2.5 km & 1km



6 AOÛT 2023

LES FOULEES DE LONGEMER

10km classant IAAF | 10km handisport

Course populaire 3km

Courses enfants 0.6 & 1.3km

Course Benjamin-Minime 2km4



19 AOÛT 2023

LA MONTEE DU TREMPLIN

AVVL, partenaire de l'évènement





- Service de marquage (sublimation, sérigraphie, broderie...)
- Lots pour événements (t-shirts, sacs, textiles et accessoires)
- Tenues pour associations et clubs sportifs
- Vêtements de travail
- Cadeaux d'entreprise

Retrouvez nous sur :

airspire.fr



11 Boulevard d'Arras - 62480 - Le Portel

03.21.911.613 / contact@airspire.fr

Juin/Juillet 2023
Semaine 26

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 26				
Mardi 27				
Mercredi 28				
Jeudi 29				
Vendredi 30				
Samedi 1er				
Dimanche 2				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

ON SE
Capte!

AVEC ON SE CAPTE
FAITES DE VOTRE ÉVÈNEMENT UN SUCCÈS!

EN EXCLU SUR
100%
vosges

ON SE
Capte!

*POUR BIEN CAPTER ...

- Les dates clés
- On se Capte, c'est quoi ?
- On se capte, c'est pour qui ?
- Nouveau
- Pourquoi nous faire confiance ?
- Grand jeu

EN EXCLU SUR
100%
vosges

ON SE
Capte!

*VOUS ORGANISEZ DES ÉVÈNEMENTS,
ON SE CAPTE EST FAIT POUR VOUS !

Les dates clés

On se Capte, c'est quoi ?

On se Capte, c'est pour qui ?

Nouveau

Pourquoi nous faire confiance ?

Grand jeu

1

Mars 2022
Ouverture de la plateforme
aux organisateurs avec
jeux concours

2

14 avril 2022

Fin du jeu concours

3

14 avril 2022

Ouverture de la plateforme
au grand public

EN EXCLU SUR
100%
vosges

ON SE
Capte!

*ON SE CAPTE, C'EST QUOI ?

- C'est la nouvelle plateforme digitale et originale totalement **GRATUITE**
- En exclusivité sur **100% Vosges.fr**
- Tous les évènements en quelques clics !

GRATUIT !

ON SE
Capte!

*HOME PAGE



Les dates clés

On se Capte, c'est quoi ?

On se Capte, c'est pour qui ?

Nouveau

Pourquoi nous faire confiance ?

Grand jeu

ON SE
Capte!

*PAGE CONCERT



Les dates clés

On se Capte, c'est quoi ?

On se Capte, c'est pour qui ?

Nouveau

Pourquoi nous faire confiance ?

Grand jeu

ON SE
Capte!

*EXEMPLE D'ÉVÈNEMENT



Les dates clés

On se Capte, c'est quoi ?

On se Capte, c'est pour qui ?

Nouveau

Pourquoi nous faire confiance ?

Grand jeu

ON SE
Capte!

*ON SE CAPTE, C'EST POUR QUI ?

- Les associations culturelles, sociales, de loisirs, humanitaires, sportives ...
- Les concerts, les expositions, les salons, les foires, les brocantes...
- Les bars, restaurants, discothèques, salles de spectacle ...
- Mairies, Offices de Tourisme, Centres des Congrès, Communautés de Communes...

ON SE
Capte!

*NOUVEAU : OPTION PAYANTE

- En couplant sa parution web avec une présence dans le magazine mensuel de 100% Vosges, chaque organisateur aura la possibilité de booster l'audience de son évènement :

À partir de **50€ HT**

PAYANT !

Les dates clés

On se Capte, c'est quoi ?

On se Capte, c'est pour qui ?

Nouveau

Pourquoi nous faire confiance ?

Grand jeu

ON SE
Capte!

*NOUVEAU : OPTION PAYANTE



- Boostez l'audience de votre évènement en réservant une parution dans le magazine 100% Vosges !

À partir de

50€ HT

Les dates clés

On se Capte, c'est quoi ?

On se Capte, c'est pour qui ?

Nouveau

Pourquoi nous faire confiance ?

Grand jeu



ALSACE VOSGES

banque & assurances

116, rue d'Alsace
88150
Thaon les Vosges
Tél. 03 29 39 36 67

**Toute une banque
pour vous**

Les Compagnons COUVREURS

Charpente - Couverture - Zinguerie - Etanchéité - Désamiantage - Fenêtres de toit

ZAC NAURAUMONT 7. Allée n°8
88150 THAON LES VOSGES
Tél. 03.29.34.24.32 Fax. 03.29.34.88.19

Mangeolle Eric

MR-AUTOS-SPORT

Entretien et réparation véhicules
toutes marques, Vente et Montage
pièces compétition

9 Bis, rue du centre
88150 Chavelot
03.29.31.52.43
contact@mr-autosport.fr



Boulangerie Pâtisserie
LECORNEY Coralie et Didier
14 place de la Fontaine
88150 IGNEY



Ouverte du Mardi à partir de 4h

jusqu'au Dimanche à 13h

Tél 03.29.39.36.63

Jeudi 13 juillet

Néo'Run

NEUFCHATEAU

Samedi 15 Juillet Les Foulées Bressaudes LA BRESSE

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 10



Mardi 11



Mercredi 12



Jeudi 13



Vendredi 14



Samedi 15



Dimanche 16



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Juillet 2023

Semaine 28

BOISSON ÉNERGÉTIQUE - ISOTONIQUE OU HYPOTONIQUE? LESQUELLES ET COMBIEN?

La boisson énergétique idéale est celle qui apporte rapidement fluides et glucides pour renforcer l'effort physique. Dans un livre ancien datant de 1939 et traitant de l'alimentation pour les sportifs, il était déjà indiqué qu'une boisson de ce type devait avoir une constitution similaire de celle du sang. L'idée des boissons isotoniques était née.

Jusque dans les années 70-80, début de l'époque des boissons énergétiques modernes, les boissons isotoniques étaient considérées comme idéales pour les sportifs. La dénomination «isotonique» était alors utilisée comme argument de vente. Mais en quoi consiste précisément

une boisson isotonique? Les boissons isotoniques sont-elles vraiment idéales pour les sportifs?

Le terme «isotonique» est tiré de la biologie. De nombreuses substances circulent dans les cellules et le sang de chaque être vivant. L'exemple le plus connu chez l'Homme est la glycémie. On appelle osmolalité la concentration de ces substances. Par exemple, si le sang qui circule dans vos muscles à un moment précis dispose de la même osmolalité que les cellules musculaires les entourant, alors le sang et les cellules musculaires sont isotoniques entre eux («iso» signifie «égal»). Si une quantité plus réduite de substances se trouvait dans les cellules, alors les cellules seraient hypotoniques par rapport au sang («hypo» signifie dessous, en-dessous).

Ainsi, les termes «isotonique» et «hypotonique» décrivent toujours le rapport de proportionnalité entre deux solutés adjacents. Pour les boissons, c'est le rapport au sang qui est utilisé. Dans une boisson isotonique, on trouve le même nombre de substances que dans le sang.

Pourquoi isotonique?

Les boissons isotoniques seraient digérées plus rapidement par l'intestin grêle que les autres types de boissons, et circuleraient donc plus rapidement dans le sang. Les muscles pourraient donc bénéficier plus rapidement des substances présentes dans une boisson de ce type, constituée principalement d'eau et de glucides. Mais les boissons isotoniques sont-elles vraiment assimilées plus rapidement?

La vitesse d'assimilation des boissons a déjà été étudiée directement dans plusieurs études. En 1999, elles ont conclu que les boissons hypotoniques permettent une assimilation de l'eau par l'intestin grêle plus rapide que les boissons isotoniques. Concrètement, cela signifie qu'une boisson dont l'osmolalité représente 200-255 mmol/kg sera plus rapidement assimilée par l'intestin grêle qu'une boisson isotonique (l'isotonie du sang s'élève à environ 280 mmol/kg). Les boissons hypertoniques, à partir d'environ 300 mmol/kg, ont un temps d'assimilation encore plus long.

Ainsi, ce sont les boissons hypotoniques, et non les boissons isotoniques, qui sont idéales pour les sportifs. Depuis le 1er mai 2017, cette conclusion s'est même glissée dans la législation sur les denrées alimentaires: les boissons contenant moins de 260 mmol/L peuvent désormais être qualifiées d'hypotoniques. Même si les boissons hypotoniques sont idéales, la différence avec les boissons isotoniques n'est pas énorme. Si vous n'êtes donc pas perfectionniste et que vous ne cherchez pas la performance maximale, les boissons isotoniques feront très bien l'affaire.

Lesquelles et combien?

Pour les efforts sportifs intenses d'une durée supérieure à 45-60 minutes d'affilée, et si la performance est au rendez-vous, les boissons énergétiques peuvent se révéler utiles. Pour des efforts de plus courte durée, de l'eau suffit. Et alors que jusque dans les années 60, on conseillait aux sportifs de «ne rien boire du tout», aujourd'hui, on leur recommande d'absorber de 0.4 à 0.8 L/h. Si les températures sont élevées et que l'on sue en grande quantité, il ne faut pas hésiter à atteindre la recommandation maximale, voire à boire un peu plus. Mais sans abus. Sinon, il se peut que l'absorption d'eau soit plus importante que la quantité de sueur produite. Dans les sports d'endurance, vous ne devriez pas perdre plus de 4% de votre masse corporelle sous forme de sueur. En effet, vous faiblirez plus rapidement et éprouverez la sensation que l'effort est plus éprouvant. Pour les autres disciplines sportives, la limite se situe à 2% de la masse corporelle.

Pour les sports d'endurance, on peut également très bien boire selon sa sensation de soif. Les recommandations actuelles précisent que boire selon la soif éprouvée constitue une très bonne alternative à l'absorption d'une quantité fixe d'eau selon des horaires précis. Chacun peut également tester pendant l'entraînement la méthode qui lui correspond le mieux.

En plus de l'eau, une boisson énergétique doit contenir des glucides et, à partir d'un effort d'environ 2 heures, une pincée de sel. L'idéal est de mélanger une source de glucose (dextrose, maltodextrine) à du fructose (sucre de fruits, sucre en poudre habituel). Les proportions parfaites à respecter n'ont pas encore été déterminées, mais il paraît pertinent d'ajouter un peu plus de glucose que de fructose. La bonne quantité de glucides s'élève à 30 à 60 g par heure. Dès 3 ou 4 heures, vous pouvez monter à 90 g. Vous devez cependant vous habituer à absorber des quantités pareilles, sous peine de problèmes gastriques. Toute nouvelle combinaison d'eau et de glucides (même sous forme de gel) doit être testée par le sportif durant l'entraînement. En effet, tous les sportifs ne tolèrent pas les mêmes recettes de la même manière. Il n'est donc pas toujours pertinent de copier les recettes d'un très bon athlète sans les adapter. Les bons athlètes ne les ont pas empruntées telles quelles à d'autres personnes, mais les ont bien testées eux-mêmes.

Un résumé pour la mise en pratique

- Les boissons énergétiques contenant des glucides conviennent à partir d'un effort intensif de 45-60 min
- La quantité de glucides s'élève alors à 30-60 g/h
- Les boissons hypotoniques sont absorbées un peu plus rapidement que les boissons isotoniques
- Pour les sports d'endurance, on détermine la quantité d'eau à absorber en fonction de la soif éprouvée. On peut également se fixer une quantité d'eau de 0.4-0.8 L/h

Semaine 29
Juillet 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 17				
Mardi 18				
Mercredi 19				
Jeudi 20				
Vendredi 21				
Samedi 22				
Dimanche 23				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Le coureur à pied et le pouls



santé

Qu'est-ce que le pouls ?

C'est la traduction du rythme cardiaque.

Comment prendre son pouls ?

Pour le coureur à pied, le pouls est en effet le seul renseignement facilement accessible de son activité cardiaque.

Le pouls peut être pris manuellement au poignet ou avec un cardio-fréquencemètre.

A quoi sert la prise du pouls ?

- 1 • Pour régler sa vitesse de course
- 2 • Pour analyser ses facultés de récupération et donc son état de forme

Régler sa vitesse de course

Chaque coureur à une VMA (Vitesse Maximale Aérobie), vitesse variable pour chaque coureur et en fonction de sa forme. À cette VMA correspond une fréquence cardiaque donnée et les programmes d'entraînement vont, suivant les séances, associer des entraînements à 75% de cette fréquence cardiaque, à 100% voire plus pour certaines séries courtes qui seront alors non plus en équilibre d'oxygène (aérobie) mais en déséquilibre (anaérobie).

Connaître son état de forme

Celui-ci est directement proportionnel au pouls de repos et à la vitesse de récupération donc au temps que met le cœur à ralentir et retrouver son rythme de repos.

En effet, un rythme cardiaque bas n'est pas à coup sûr synonyme d'un cœur sportif, de même on peut voir certains bons coureurs à pied et mêmes marathoniens en moins de 3 heures avec un rythme de repos élevé.

En fait deux choses comptent :

1 • C'est la faculté qu'a le cœur à augmenter son rythme (donc le débit cardiaque), on parlera alors de la valeur de l'écart entre la fréquence cardiaque de repos et la fréquence maximale qui, comme on le sait, baisse avec l'âge.

2° • C'est la vitesse de ralentissement du cœur après un effort qui doit se mesurer après 15 secondes, après une minute et 3 minutes. Un cœur bien entraîné doit ainsi pouvoir récupérer à moins de 100 battements minute en moins de 3 minutes.

Plus le coureur sera mieux entraîné plus sa fréquence cardiaque de repos baissera et plus vite il récupérera sa fréquence de repos.

Comment calculer vos zones de fréquence cardiaque pour l'entraînement ?

% FCM OU % CARDIO

La plupart des plans d'entraînement expriment encore les intensités en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FCM). Mais, ce mode de calcul n'est pas suffisamment fiable car la fréquence cardiaque maximale diminue avec l'âge contrairement à la fréquence cardiaque au repos qui diminue avec l'entraînement. Ce sont donc bien ces deux dimensions qui doivent être prises en compte et c'est tout l'intérêt de la méthode de calcul de Karvonen : si ma fréquence cardiaque maximale est à 180 pulsations/mn, et si je dois faire une séance en endurance (70% de la FCM séance facile en aisance respiratoire) je dois calculer ma fréquence cardiaque de réserve : (FC Maxi - FC Repos = FC Réserve) soit 180-55=125 je multiplie 125 par 70% j'obtiens 87,5 j'ajoute ma FC Repos 55 le résultat est : 142,5 je dois effectuer ma séance aux alentours de 142,5 pulsations/mn. J'utiliserai la même méthode de calcul pour d'autres %.

2023

Juillet

Semaine 30

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 24



Mardi 25



Mercredi 26



Jeudi 27



Vendredi 28



Samedi 29



Dimanche 30



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Les 6 meilleurs exercices de musculation pour coureurs

L'importance de la force musculaire pour la performance de course, mais aussi pour la prévention des blessures et des sollicitations excessives, est régulièrement sous-estimée. Bien qu'il existe à ce jour plusieurs études ayant clairement démontré l'effet positif de la musculation.

De nombreux troubles musculaires, que ce soit au niveau de la plante des pieds, du tendon d'Achille, du mollet, du genou ou du bassin, ont un dénominateur commun, à savoir une force musculaire trop faible. En y réfléchissant, c'est presque logique: un muscle faible s'épuise plus vite. Si un muscle fatigué est tout de même sollicité, il a tendance à se crispier, ce qui, tôt ou tard, se fera nettement ressentir. La solution réside dans la combinaison intelligente de la détente et d'un renforcement musculaire ciblé.

Un programme de musculation équilibré

Il existe un nombre quasi illimité de programmes de musculation. Nous vous recommandons le concept suivant :

- Des exercices sur deux jambes et sur une jambe, comme les squats et les fentes, pour développer la force des jambes et la coordination en équilibre sur une jambe.
- Des exercices pour mobiliser et stabiliser le tronc, les abdominaux et le dos, par exemple sous forme de flexions du buste ou de pompes.

Des exercices de traction et de propulsion pour le haut du corps en faisant par exemple des tractions et des pompes.

L'intensité est décisive pour le développement de la force. Si elle est trop faible, vous ne gagnerez pas en force, et si elle est trop élevée, vous risquez de vous blesser. La limite entre une sollicitation insuffisante et excessive est étroite. En musculation, ce sont souvent juste quelques répétitions en plus ou en moins qui font pencher la balance vers la réussite ou l'échec. Autrement dit, c'est quand ça devient dur que c'est de la musculation.

C'est le dosage qui compte

Il est recommandé de faire les 6 exercices suivants au moins une fois par semaine. Alternative: faire quatre exercices le même jour, et le reste un autre jour. Le nombre idéal de répétitions par série est de l'ordre de 12 à 14 pour le haut du corps et de 14 à 16 pour le bassin et les jambes. Prévoir 2 à 3 séries.



1. Grandes fentes sur une marche

Fonctionnement: la jambe droite est sur la marche, la jambe gauche posée au sol. Fléchir la jambe gauche vers l'avant, jusqu'à ce que le genou soit au niveau de la hanche, respectivement le pied au niveau du genou droit. Ensuite, retour en position de départ.

Concentration: alignement stable de l'axe de la jambe au sol et du bassin.

Dosage: 14 à 16 répétitions, alterner côté droit et gauche. 2 à 3 séries.

Semaine 31 Juillet/Août 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 31				
Mardi 1er				
Mercredi 2				
Jeudi 3				
Vendredi 4				
Samedi 5				
Dimanche 6				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

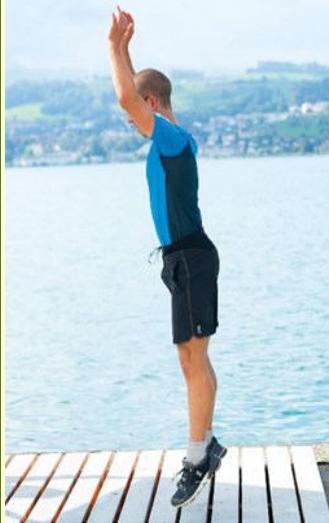
Mon poids :

2. Squat Jumps

Fonctionnement: fléchir les genoux, puis sauter le plus haut possible. Un peu comme un sauteur à ski. Enchaînement rapide des sauts, en veillant à ce qu'ils soient contrôlés. Le dernier saut aussi, doit aller le plus haut possible!

Concentration: surveiller l'axe des jambes. Au moment de la propulsion et de l'atterrissage, veiller à ce que les jambes soient bien dans l'axe et que les genoux ne dévient pas vers l'intérieur ou l'extérieur.

Dosage: 3 séries, 10 à 15 répétitions avec une pause d'env. 1 min. entre les séries.



3. Exercice de 8 minutes à 360 °

Fonctionnement: cet exercice dure 8 minutes et comprend huit positions. Il s'agit de paires de positions. À chaque fois, l'une est simple et l'autre difficile. L'exercice individuel est effectué jusqu'à ce que la qualité ne puisse plus être maintenue. Ensuite, le passage à la version easy et vice versa a lieu.

Planche latérale à droite + Allongé sur le côté droit



Planche latérale à droite: prendre appui sur le coude droit et le côté extérieur du pied droit. Soulever la jambe gauche et placer la main gauche au niveau de la taille. Le tronc est droit et le corps forme une ligne droite du talon jusqu'à la tête. Quand la fatigue devient insupportable, s'allonger sur le côté.

Allongé sur le côté droit: s'allonger sur le côté droit en soulevant les jambes, les bras et, si possible, les épaules. Quand la fatigue se fait ressentir, repasser à la planche latérale.



Planche + Allongé sur le ventre



Planche: se mettre en position comme pour faire des pompes. Contracter les muscles du bassin, les abdominaux et les fessiers. De la tête aux pieds, le corps est droit et raide comme une planche. Quand le tronc commence à trembler et que le maintien dans la position de départ n'est plus possible, s'allonger sur le ventre.

Semaine 32
Août 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 7				
Mardi 8				
Mercredi 9				
Jeudi 10				
Vendredi 11				
Samedi 12				
Dimanche 13				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



Lever et baisser rapidement les jambes et les bras
Quand la fatigue se fait ressentir, repasser à la planche.

Planche inversée + Position assise, jambe tendues vers le ciel

Planche inversée: le tronc est à nouveau droit et raide comme une planche. La tête est inclinée en biais vers l'avant. Les épaules sont bien écartées et stables. Elles ne montent pas vers les oreilles. Quand le dos, les bras, les poignets ou les épaules fatiguent, passer en position assise,



Planche latérale à gauche + Allongé sur le côté gauche

Planche latérale à gauche



Dosage: au total, ces huit positions renforcent le tronc du côté droit, gauche, sur l'avant et l'arrière pendant 4 fois 2 minutes

Planche: se mettre en position comme pour faire des pompes. Contracter les muscles du bassin, les abdominaux et les fessiers. De la tête aux pieds, le corps est droit et raide comme une planche. Quand le tronc commence à trembler et que le maintien dans la position de départ n'est plus possible, s'allonger sur le ventre.
Allongé sur le ventre: tendre les bras vers l'avant, les pouces orientés vers le haut. Soulever également les jambes et mettre les pieds en dorsiflexion en poussant le talon vers l'arrière. de manière croisée, comme pour «nager».



jambes tendues vers le ciel.

Position assise, jambe tendues vers le ciel: le dos, surtout le bas, est le plus droit possible. Quand la fatigue se fait ressentir, ou que le dos ne peut plus être maintenu en position droite, repasser à la planche inversée.



Allongé sur le côté gauche

Concentration: propreté du mouvement et transition fluide d'une position/d'un exercice à l'autre.

Semaine 33 Août 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 14				
Mardi 15				
Mercredi 16				
Jeudi 17				
Vendredi 18				
Samedi 19				
Dimanche 20				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

4. Exercice avec bâton

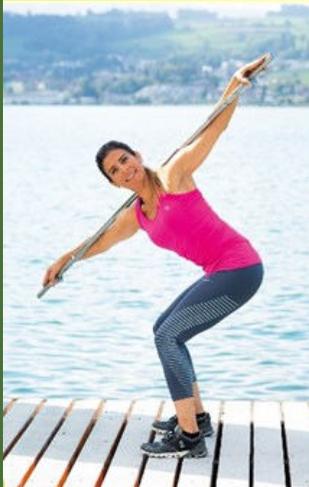
Fonctionnement: les pieds légèrement écartés et les bras posés sur un long bâton (plus tard une barre de musculation de 10 kg), tourner le haut du corps vers la gauche et la droite.

Concentration: bouger dans toutes les directions.

Dosage: démarrer en douceur et de manière contrôlée avant de faire des mouvements en diagonale plus amples. Ensuite, 2 à 3 séries de chacune 12 mouvements en diagonale.

Attention: l'exercice n'est pas recom-

mandé si la mobilité des épaules et du haut de corps est limitée. Exercice à proscrire en cas de problèmes au niveau des disques intervertébraux de la colonne lombaire.



5. Pompes

Fonctionnement: toucher le sol avec le nez. Veiller à ce que l'ensemble du corps soit activé, en particulier les jambes. Ensuite, se hisser en position pour faire des pompes. Les débutants peuvent placer les genoux au sol.



Concentration: les coudes restent collés au corps, la tension du tronc est élevée. Ne pas cambrer le dos!

Dosage: pour commencer, faire un bilan en effectuant le plus de pompes possible. Ensuite, faire 2 à 3 séries en allant jusqu'aux deux tiers de votre performance maximale, puis renouveler le test après 3 à 4 semaines.



6. Traction

Fonctionnement: à l'aide d'une barre ou d'un autre instrument adapté, faites des tractions pour soulever votre corps le plus haut possible.

Concentration: étirer la nuque

Dosage: 2 à 3 séries en allant jusqu'aux deux tiers de votre performance maximale.



Semaine 34 Août 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 21				
Mardi 22				
Mercredi 23				
Jeudi 24				
Vendredi 25				
Samedi 26				
Dimanche 27				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Les 6 meilleurs exercices pour plus de mobilité

Certains muscles ont tendances à se raccourcir alors que d'autres vont plutôt s'affaiblir. Il est d'autant plus important de savoir quels muscles doivent être étirés et lesquels ont besoin d'être renforcés.

Nos habitudes quotidiennes comme le fait de rester assis devant un ordinateur pendant des heures font que notre corps souffre de dysbalance ou dysharmonie musculaire. Tandis que la dysbalance musculaire affecte la qualité du mouvement en raison d'un muscle fléchisseur trop fort et d'un extenseur trop faible, ou inversement, une dysharmonie musculaire affecte toute la chaîne fonctionnelle de la tête aux pieds. Un muscle raccourci dans une chaîne musculaire a un impact sur la tension des autres muscles et, dans le pire des cas, risque de déséquilibrer la chaîne toute entière.

Tous les muscles ne sont pas pareils

Nous pouvons différencier deux grandes catégories de fibres musculaires: d'un côté, les muscles toniques, qui permettent le maintien et risquent de se raccourcir, de l'autre côté les muscles phasiques qui permettent les mouvements et qui risquent de s'affaiblir. Les muscles toniques ont besoin d'être rallongés à travers un entraînement de la mobilité régulier alors que les muscles phasiques ont besoin d'être stabilisés et renforcés à travers de la musculation.

Pendant l'entraînement de la mobilité, il est important de solliciter les muscles en fonction de leur nature. C'est à dire qu'avant tout, les muscles toniques suivants doivent être étirés à travers un entraînement de la mobilité. Voici les meilleurs exercices.



- Fléchisseur de la hanche
- Muscles du dos
- Muscles nuque-thorax-épaules

Muscles à l'avant et à l'arrière des jambes

Au contraire, les muscles phasiques suivants doivent être renforcés. Voici les meilleures exercices: [cliquez ici](#)

- Muscles profonds de la nuque
- Muscles du dos dans la zone du thorax
- Muscles abdominaux
- Chaîne de muscles fléchisseurs des jambes au niveau du postérieur, quadriiceps, mollet

Petite musculature de la main et du pied

C'est le dosage qui compte

Effectués une fois par semaine, ces exercices permettent de maintenir la mobilité actuelle acquise, 2-3 fois par semaine permettent d'améliorer la mobilité de façon ciblée. Dans l'idéal, les exercices sont à effectuer après un échauffement ou après l'entraînement.

Chaque étirement doit être maintenu pendant 20 à 60 secondes et l'intensité peut être augmentée au bout de 2 ou 3 inspirations.

Les 6 meilleurs étirements 1. Muscles du mollet

Fonctionnement: marcher sur place au ralenti en tirant bien sur l'arrière de la jambe. Le talon se prolonge vers l'arrière tandis que le genou de l'autre jambe est en l'air.

Concentration: chaîne postérieure longue, tronc stable

Dosage:

- après l'échauffement: marcher au ralenti pendant 1 minute, étirer les mollets en alternant entre doucement et dynamique, 1 à 2 séries. - après l'entraînement: marcher au ralenti pendant 2 à 3 minutes, maintenir l'étirement pendant 10 secondes



Août/Septembre 2023

Semaine 35

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 28				
Mardi 29				
Mercredi 30				
Jeudi 31				
Vendredi 1er				
Samedi 2				
Dimanche 3				

Temps cumulé :
Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :
Mon poids :

2. Muscles à l'arrière de la cuisse



Fonctionnement: Pieds en position parallèle en maintenant la colonne vertébrale aussi longue et droite que possible. Ensuite, inclinez le haut du corps vers l'avant via les articulations de la hanche, en gardant le dos droit.

Concentration: Dos droit.

Dosage:

- après l'échauffement: s'étirer 3 à 5 fois doucement et dynamiquement. 1 à 3 séries.
- après l'entraînement: maintenir la position d'étirement pendant 20 à 30 secondes, intensifier l'étirement au bout de 2 à 3 inspirations. 1 à 2 séries.

3. Muscles fléchisseurs de la hanche et muscles antérieurs de la cuisse

Fonctionnement: 3 étapes:

1. Faire une fente, les deux pieds étant orientés vers l'avant. Le bassin reste droit, les bras pendent librement.
2. Redresser le bassin, aller plus bas tout en tirant sur la jambe arrière.
3. Intensifier l'étirement de la jambe avant à travers une légère rotation du tronc.

Concentration: Bassin droit (pas de dos creux!) et allonger la jambe arrière.

Dosage:

- après l'échauffement: s'étirer 3 à 5 fois doucement et dynamiquement. Ensuite changer de côté. 1 à 3 séries.
- après l'entraînement: maintenir la position d'étirement pendant 20 à 30 secondes, intensifier l'étirement au bout de 2 à 3 inspirations. Changer de côté, 1 à 2 séries.



4. Muscles fessiers

Fonctionnement: 3 étapes:



1. En restant debout, fléchir la jambe droite et poser le pied droit sur la cuisse gauche.
2. Faire doucement un squat, comme si on s'asseyait sur une chaise.
3. Orienter les ischions vers l'arrière et vers le haut.

Concentration: Colonne vertébrale droite, cou long.

Dosage:

- Après l'échauffement: s'étirer 3 à 5 fois doucement et dynamiquement. 1 à 3 séries.
- Après l'entraînement: maintenir la position d'étirement pendant 20 à 30 secondes, intensifier l'étirement au bout de 2 à 3 inspirations. Changer de côté, 1 à 2 séries.



Semaine 36 Septembre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 4				
Mardi 5				
Mercredi 6				
Jeudi 7				
Vendredi 8				
Samedi 9				
Dimanche 10				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

5. Adducteurs



Fonctionnement: Fente latérale, pieds orientés vers l'avant. Redresser le bassin et le tronc sur le pied gauche.

Concentration: Colonne vertébrale droite.

Dosage:

- après l'échauffement: étirer 3 à 5 fois doucement et dynamiquement le côté droit et le côté gauche. 1 à 3 séries.
- après l'entraînement: maintenir la position d'étirement pendant 20 à 30 secondes, intensifier l'étirement au bout de 2 à 3 inspirations. Changer de côté, 1 à 2 séries.

6. Étirement des flancs latéraux

Fonctionnement: 3 étapes:

1. Croiser les jambes, jambe droite devant la jambe gauche.
2. Déplacer le bras gauche tendu en diagonale vers le haut - la tête en prolongement de la colonne vertébrale.
3. Avec la main droite, relever le bras gauche davantage et intensifier l'étirement.

Concentration: ouverture des flancs.

Dosage:

- après l'échauffement: étirer 3 à 5 fois doucement et dynamiquement le côté droit et le côté gauche. 1 à 3 séries.
- après l'entraînement: maintenir la position d'étirement pendant 20 à 30 secondes, intensifier l'étirement au bout de 2 à 3 inspirations. Changer de côté, 1 à 2 séries.



FIAT Jeep



FIAT
PROFESSIONAL

26 ROUTE D'EPINAL, 88150 CHAVELOT

03 29 81 19 11

Samedi 16 septembre Trail des Jumeaux St MICHEL SUR MEURTHE
Dimanche 17 septembre Monumen'Trail MONT LES NEUFCHATEAU

Dimanche 17 septembre RainkopfTrail LA BRESSE

Semaine 37
Septembre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 11				
Mardi 12				
Mercredi 13				
Jeudi 14				
Vendredi 15				
Samedi 16				
Dimanche 17				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

TRAIL de BOUZHEY

4^{ème} ÉDITION



COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
ÉPINAL



ENFANTS / JEUNES



16h - E-Trail | 800 m

16h30 - Mini-Trail | 1,5 à 4.5 km



OU



ADULTES

18H - Trail court | 8.2 km | D+ 100 m

Course ouverte à l'handisport

19h - Trail nocturne | 18.5 km | D+ 360 m



VILLAGE ANIMATIONS 16H - 18H

Ateliers sports : sarbacane, tir, trolball, hockey

Ateliers éco-responsables : jeux sur la biodiversité, fabrication maison de produits cosmétiques et ménagers, mobilité

samedi

23

septembre

Site de
Bouzhey

Plus d'infos sur www.agglo-epinal.fr

Inscriptions sur www.courirvosges.com



Samedi 23 septembre

Trail de Bouzey

BOUZEY

Samedi 23 septembre

Défi des Pestiférés

RAON L'ETAPE

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 18



Mardi 19



Mercredi 20



Jeudi 21



Vendredi 22



Samedi 23



Dimanche 24



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Semaine 38
Septembre
2023



15 rue des Marronniers - 88150 **CHAVELOT**

03 29 39 37 00

 Studio M15

 Studio__M15



BAR / BRASSERIE / RESTAURANT



LE LONGCHAMP

Bar, tabac et restaurant
Soirées à thème, animations,
Retransmissions,
en famille ou entre amis



4 Rue d'Alsace à Thaan-les-Vosges





 06 84 33 86 18

 contact@sc-homeconcept.fr

 19 impasse du 22 septembre
88380 Archettes

-Électricité générale
-VMC Double flux
-Alarme
-Vidéo surveillance

sc-homeconcept.fr

2023

Septembre/Octobre

Semaine 39

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 25				
Mardi 26				
Mercredi 27				
Jeudi 28				
Vendredi 29				
Samedi 30				
Dimanche 1er				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



Florent **BARBIER** Automobiles

[www.florentbarbier-automobiles .fr](http://www.florentbarbier-automobiles.fr)



La Rue Sous Harol

03 29 66 83 60

ETS PERRIN VIRGILE
La brasserie du Domaine

la cave à bières est ouverte le jeudi de 14 h à 19 h.
les vendredi et samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h

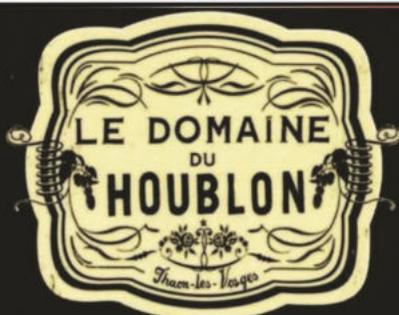
Pour toute information complémentaire merci
de prendre contact avec nous.

tel : 03 29 39 17 66

06 61 21 45 02

virgileperrin@orange.fr

Retrouvez-nous sur Facebook :
le domaine du houblon



1 BIS AVE ARMAND LEDERLIN • 88150 THAON-LES-VOSGES • TÉL. 03 29 39 17 66

**ENSEIGNES
TOTEM
VEHICULES
TEXTILE
SIGNALISATION**

S.A.R.L.



ATELIER VOSGES GRAVURE

03.29.31.67.46

www.atelier-vosges-gravure.fr

*Boulangerie - Pâtisserie
Chocolaterie*



Cash Viandes

BOUCHERIE CHARCUTERIE

Semaine 40 Octobre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 2				
Mardi 3				
Mercredi 4				
Jeudi 5				
Vendredi 6				
Samedi 7				
Dimanche 8				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Sophie Farinez

Vente de véhicules d'occasion

Plus de 20 ans d'expérience

50 000 véhicules vendus

Nos avantages

- le prix, la garantie,
- de nombreux V.O. récents,
- la traçabilité des véhicules



+ de 300 véhicules

Sophie Farinez

49, route de Harol
88390 DOMMARTIN AUX BOIS

Tél: 03 29 66 80 47

SUPER U

Thaon-Les-Vosges



Ouvert Du Lundi au Jeudi : de 8h30 à 19h30



Les vendredi et samedi : de 8h30 à 20h00

Tout courses **U**.com

dans votre poche



Le Dimanche : de 9h00 à 12h00



ENTREPRISE PROTEIN

26 rue de Lorraine - 88150 IGNEY

huchedeprotein@orange.fr

www.huchedeprotein.fr

03 29 39 37 23

Installation, entretien
et dépannage toutes marques

Chauffage

Sanitaire

Plomberie

STUDIO 13

TARIF ETUDIANT



SALON DE COIFFURE MIXTE BARBIER

15 QUAI CONTADES - 88000 ÉPINAL

☎ 03 29 64 05 07

f HTTP://STUDIO13-COIFFURE.FR

Semaine 41
Octobre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 9				
Mardi 10				
Mercredi 11				
Jeudi 12				
Vendredi 13				
Samedi 14				
Dimanche 15				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

La Boîte à Lunettes Opticiens

130 rue d'Alsace, 88150 THAON LES VOSGES

Appeler La Boîte à Lunettes au 03 29 36 59 86

VOTRE OPTICIEN À DOMICILE



LA BOÎTE À
LUNETTES
— OPTICIEN - LUNETIER —

Rejoignez-nous sur 

laboitealunettes.thaon@gmail.com

<http://www.la-boite-a-lunettes.fr/>

Semaine 42
Octobre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 16				
Mardi 17				
Mercredi 18				
Jeudi 19				
Vendredi 20				
Samedi 21				
Dimanche 22				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



Trail Solidaire

de Virine

CIR COURT

Solidarité à Lilou
Sauvegarde de
Virine
Baskets aux pieds

29 octobre 2023

Départ/Arrivée
Circuit

18km
dénivelé 350D+

10km
dénivelé 250D+

Marche 6km

Pas d'inscription
sur place

10H	18km
10H30	10km
10H35	6km

informations 

Inscriptions
esthaon.athle.com
et au 06.17.07.18.11
www.courirvosges.com

une organisation Es Thaon Athlétisme en collaboration
avec la commune de Circourt
et les associations locales

 Comité des Vosges d'Athlétisme



Dimanche 29 Octobre

Trail de Virine

CIR COURT

Dimanche 29 octobre

Trail de Galilée

WISEMBACH

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 23



Mardi 24



Mercredi 25



Jeudi 26



Vendredi 27



Samedi 28



Dimanche 29



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Semaine 43 Octobre 2023

2023

Octobre/Novembre

Semaine 44

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 30				
Mardi 31				
Mercredi 1er				
Jeudi 2				
Vendredi 3				
Samedi 4				
Dimanche 5				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

AULYCOM

La communication au coeur de vos besoins

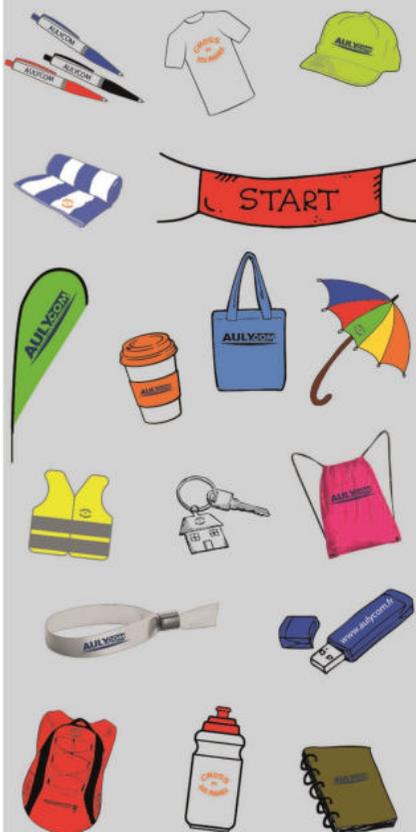
MARQUEZ VOS BESOINS

*Textiles - Accessoires
Objets publicitaires
Bagageries - Imprimerie
Adhésifs - Signalétiques
Panneaux rigides - Banderoles
Sérigraphie - Broderie
Impression numérique - Flex*

Ensemble, choisissons des articles selon votre budget, vos besoins et marquages.

Nous vous envoyons un devis et une maquette (BAT) de vos articles marqués, afin que vous puissiez apprécier le rendu.

Validez maquette et devis, pour que nous lancions la production de votre commande.



PRIX ULTRA COMPÉTITIFS

DEVIS GRATUIT

LIVRAISON RAPIDE



06.36.14.72.70



contact@aulycom.fr



@aulycom



www.aulycom.fr

Semaine 45 Novembre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 6				
Mardi 7				
Mercredi 8				
Jeudi 9				
Vendredi 10				
Samedi 11				
Dimanche 12				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Le Capri

La sortie sympa aux portes de la ville.

Ouvert tous les jours
sauf dimanche soir,
lundi toute la journée
et mardi soir.

Pizzas et Spécialités cuites au feu de bois
Route de Nancy 88 190 GOLBEY - 03 29 31 20 14



Mille et une fleurs

8 place de la fontaine
88150 Igney

03.29.39.23.42 / 06.12.74.60.42



@mille.et.une.fleurs.igney

BARBAS J. Pierre

Toutes
Fermatures
del'Habitat
et du Bâtiment



71, all Lilas - 88390 GIRANCOURT
Mob. 06 16 03 26 76 - Tél. 03 29 66 89 04
E-mail : jbarbas@hotmail.fr - Site : www.barbas-lenetres-portes-88.com

Passiflore Paysage

La passion du jardin

Création et entretien de vos espaces verts - Thaon-Les-Vosges
Tel : 06 06 84 33 57 - 03 29 39 15 93 Mail : passiflore-paysage@sfr.fr

PRO

J E A N S

Centre commercial
CARREFOUR
88000 JEUXEY 03 29 34 24 72

SALON DE COIFFURE



1 bis, rue de Lorraine 88150 Igney 03 29 31 63 25

Samedi 18 Novembre

Fluo Night Trail

RUPT SUR MOSELLE

Dimanche 19 novembre

Challenge Antoine Borowsky

VITTEL

Jour/km

Circuit - Séance

Durée

Dénivelé +/-

Notes

Lundi 13



Mardi 14



Mercredi 15



Jeudi 16



Vendredi 17



Samedi 18



Dimanche 19



Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Semaine 46
Novembre 2023

Le club TR'AILLEURS
organise



Dimanche
26
novembre
2023

4^E MONTÉE DE LA MADELEINE SAINT-DIÉ-DES-VOSGES

Course de montagne
15km / 800D+

Challenge HYUNDAI
Vosges Course à pied
2023

Marche
10km / 500D+

Départ de Géoparc
à Saint-Dié à 10h00
et arrivée au
Col du Haut Jacques

Inscriptions sur www.trailleurs.fr



Comité des Vosges d'Athlétisme



2023
Novembre
Semaine 47

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 20				
Mardi 21				
Mercredi 22				
Jeudi 23				
Vendredi 24				
Samedi 25				
Dimanche 26				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Faites confiance à un commerce :

- Local - Indépendant - Responsable -
- Historique - Familial -

MEUBLES FILIOL

Depuis 1922

26 rue de Lorraine

88150 THAON LES VOSGES

03.29.39.19.88

www.meubles-filiol.com



Le Longchamp : bar, tabac et restaurant à
Thaon-les-Vosges



Soirées à thème, animations, retransmissions,
en famille ou entre amis

Le Longchamp a besoin de vous

Aidez nous



"CAFÉ SOLIDAIRE"

JE SUIS GÉRANT D'UN CAFÉ OU D'UN BAR
COMMENT PARTICIPER ?

1. Je m'inscris sur maregiondomain.fr/cafesolidaire
2. Je renseigne les informations obligatoires
3. Je crée mon compte Tipsmee permettant les transactions
4. La Région Grand Est valide mon inscription
5. Mon établissement est référencé sur maregiondomain.fr

Grand Est
MA REGION DOMAINE
C'est simple et formidable d'être solidaire

* Pendant toute la durée de l'écriture des établissements

**BAR TABAC
LE LONGCHAMP**
4, rue d'Alsace
THAON LES VOSGES

06 76 44 38 89

Nous vous accueillons tous les jours sauf le mercredi :

- lundi, mardi, jeudi et vendredi - de 6 h 30 à 19 h en non-stop
- samedi - de 7 h 30 à 19 h en non-stop
- dimanche - de 7 h 30 à 13 h.

À noter : l'entrée de la partie tabac/produits de vapotage et celle du restaurant sont indépendantes. Vous pouvez accéder aux articles pour fumeurs sans passer par le bar.

Voici un petit aperçu des nombreux services proposés.

www.bar-tabac-le-longchamp.fr

Brasserie et petite restauration à
Thaon-les-Vosges, à proximité d'Épinal

Le bar et le restaurant fonctionnent de manière indépendante et vous pouvez accéder aux articles pour fumeurs sans passer par le bar.



Crédit  Mutuel

Moselle et Madon

97 rue d'Alsace - 88150 Thaon les Vosges

1 rue Maurice Barrès - 88130 Charmes

1 Place Jeanne d'Arc - 88500 Mirecourt

Tél. : 03 29 38 28 23 - Email : 06181@creditmutuel.fr

Novembre/Décembre 2023

Semaine 48

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 27				
Mardi 28				
Mercredi 29				
Jeudi 30				
Vendredi 1er				
Samedi 2				
Dimanche 3				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



**ENDURANCE
SHOP** by **GO SPORT**
EPINAL

18 Rue des Etats Unis 88000 EPINAL
03 29 82 14 29

running athlé trail triathlon rando
chaussures-textile-électronique-accessoires-bagagerie-nutrition

CHRONOMETRAGE DE VOS MANIFESTATIONS

Le chronométrage à puces un
gage de réussite

Contact/Renseignements
Stéphane DUFAYS
06 74 67 44 21

 Comité des Vosges d'Athlétisme

Solutions chronométrages
pour les événements
sportifs

DAG
SYSTEM

Semaine 49
 Décembre 2023

Journal/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 4				
Mardi 5				
Mercredi 6				
Jeudi 7				
Vendredi 8				
Samedi 9				
Dimanche 10				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :



DEVIENT >



LIBERTIUM

03 29 39 30 30

Zone INOVA 3000 - 88150
THAON-LES-VOSGES

Vente et location - Accessoires
Financement et assurance
Atelier de réparation



CAMPING-CARS, FOURGONS ET VANS

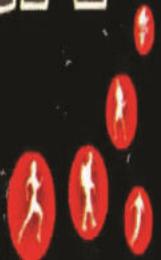
WWW.CLC-LOISIRS.COM - WWW.LIBERTIUM.FR

LE
MARATHONIEN

**SPORT
ADDIC'T**

31, rue de la Xavée - 88200 REMIREMONT

Tél. 03 29 62 19 67 - contact@le-marathonien.fr



Semaine 50 Décembre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 11				
Mardi 12				
Mercredi 13				
Jeudi 14				
Vendredi 15				
Samedi 16				
Dimanche 17				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Harmonie Mutuelle, partenaire de
l'E.S. Thaon Athlétisme

**Partenaire
de mon sport
et de ma santé.**

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II art. C. 200 de la mutuelle (N° Siret 535 518 872) et des Mutualités (N° Siret 410 041 109). DACHA - 10/18 - © 2014, 2015, 2016.

NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE est d'être présents pour votre santé et votre bien-être.

Structure à but non lucratif, Harmonie Mutuelle réinvestit ses excédents au profit de ses adhérents, de la solidarité et soutient des événements sportifs dans votre région.

GOLBEY

35 bis, rue d'Épinal

 0 980 980 880
appel non surtaxé

Découvrez nos solutions sur famille.harmonie-mutuelle.fr



PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE
Près de 2000 délégués s'engagent pour vous.



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

Semaine 51 Décembre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 18				
Mardi 19				
Mercredi 20				
Jeudi 21				
Vendredi 22				
Samedi 23				
Dimanche 24				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Mon bilan hebdomadaire

<h1>Mon bilan hebdomadaire</h1>			Semaine : 1	Semaine : 2
			Kms.....	Kms.....
			Temps.....	Temps.....
			D+	D+
Semaine : 3	Semaine : 4	Semaine : 5	Semaine : 6	Semaine : 7
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 8	Semaine : 9	Semaine : 10	Semaine : 11	Semaine : 12
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 13	Semaine : 14	Semaine : 15	Semaine : 16	Semaine : 17
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 18	Semaine : 19	Semaine : 20	Semaine : 21	Semaine : 22
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 23	Semaine : 24	Semaine : 25	Semaine : 26	Semaine : 27
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 28	Semaine : 29	Semaine : 30	Semaine : 31	Semaine : 32
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 33	Semaine : 34	Semaine : 35	Semaine : 36	Semaine : 37
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 38	Semaine : 39	Semaine : 40	Semaine : 41	Semaine : 42
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 43	Semaine : 44	Semaine : 45	Semaine : 46	Semaine : 47
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+
Semaine : 48	Semaine : 49	Semaine : 50	Semaine : 51	Semaine : 52
Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....	Kms.....
Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....	Temps.....
D+	D+	D+	D+	D+

Mercredi 29 Décembre La 14/18 REMIREMONT

Jeudi 30 Décembre La Corrida des Abbesses REMIREMONT

Semaine 52
Décembre 2023

Jour/km	Circuit - Séance	Durée	Dénivelé +/-	Notes
Lundi 25				
Mardi 26				
Mercredi 27				
Jeudi 28				
Vendredi 29				
Samedi 30				
Dimanche 31				
Km:				

Temps cumulé :

Kilométrage semaine :

Fréquence cardiaque :

Mon poids :

Janvier

2023

2024



TRAIL BLANC DES VOSGES

courirsurdeslegendes.fr

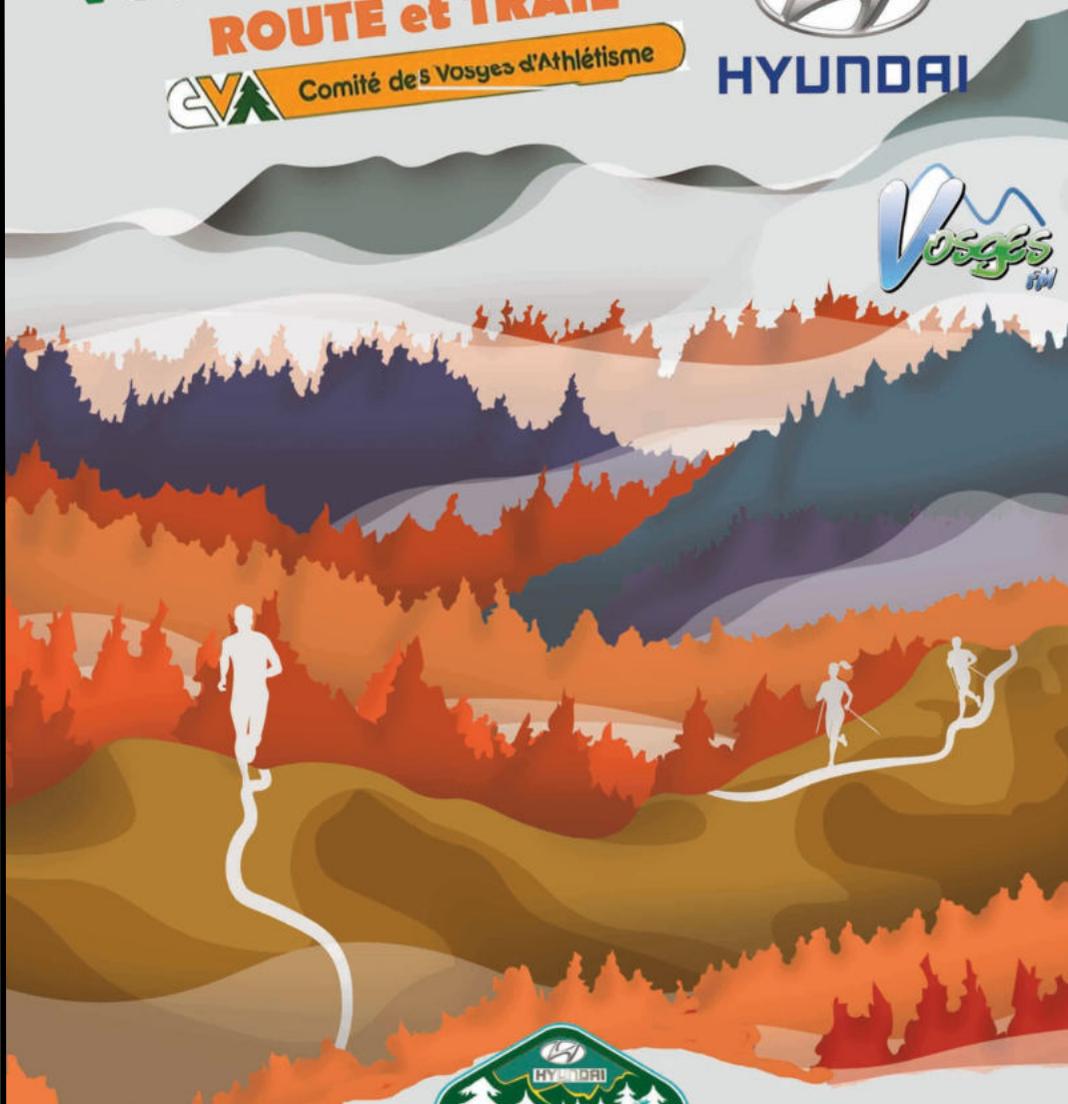


CHALLENGE HYUNDAI

VOSGES Course à pied

ROUTE et TRAIL

2021
2022



Inscriptions
Règlements
www.courirvosges.com

Classement Challenge HYUNDAI Vosges Course à pied 2021-2022

1	AUBEL Marjorie	1	POLIN Benjamin
2	DESMAREST Karine	2	PIERRAT Tony
3	JACQUOT-CLAUDE Emilie	3	LENOIR Alexandre
4	CLISSON Emilie	4	HENRION Yannick
5	SIRVEAUX Patricia	5	AMADO Kévin
6	VALENCE Maud	6	DALONGEVILLE Aurélien
7	CLISSON Emilie	7	GUILLEY Sebastien
8	CLAUDE Pascaline	8	MOUGENOT Germain
9	BEUCHET Anaïs	9	VOIRPY Mickael
10	GROSSIER Nadine	10	DUHOUX Benjamin

Classement du Challenge par catégories

ESP	AUBEL Marjorie	ESP	LAURENT Thibault
SE	CLISSON Emilie	SE	POLIN Benjamin
M0	JACQUOT-CLAUDE Emilie	M0	HENRION Yannick
M1	BOUDRY Violaine	M1	GUILLEY Sébastien
M2	DESMAREST Karine	M2	VILLIERE David
M3	SIRVEAUX Patricia	M3	AUBERT Pascal
M4	MATH Pascale	M4	DENYS Jean-Marc
M5	GROSSIER Nadine	M5	PONCET Jacques
M6	SAULNIER Michele	M7	DUPOIRIEUX Denis
M7	PICART Jacqueline		



33 rue de la Xavée
88200 REMIREMONT
Téléphone : 03 29 62 19 67
Email : contact@les-marathonien.com

running conseil
Remiremont

TEAM COM



SPORTS CO & INDIVIDUELS

TEXTILE / GOODIES / DOSSARDS / MÉDAILLES

AGENCE-TEAMCOM.FR



Team Com équipe vos clubs et les participants de vos événements :
maillots, tours de cou, dossards, médailles, sacs, trifonctions, chaussettes...
100% personnalisables pour un design unique !

info@agence-teamcom.fr



*Team Com vous invite à découvrir ses courses de 2023, en Alsace.
Trail, cross, courses sur route, il y a forcément un challenge pour vous !*

Samedi 14 janvier : **Cross Banana Fit** - Wittenheim
6.5 km et courses enfants

Dimanche 12 mars : **Semi-Marathon de Mulhouse**
Solo ou relais de 2 et 5 km

Lundi 1er mai : **La Colmarienne**
5 et 10 km - Challenge Entreprises - Challenge Duo

Lundi 8 mai : **Les Courses Nature de Schweighouse-Thann**
7.5 km et 17.5 km

Dimanche 2 juillet : **Trail du Schnepf** - Sondernach
13 km et 20 km



Samedi 8 juillet : **Trail du Pays Welche** - Orbey
10 km, 26 km, 52 km



Samedi 29 juillet : **Run'in FAV** - Turckheim
5 km et 10 km nature

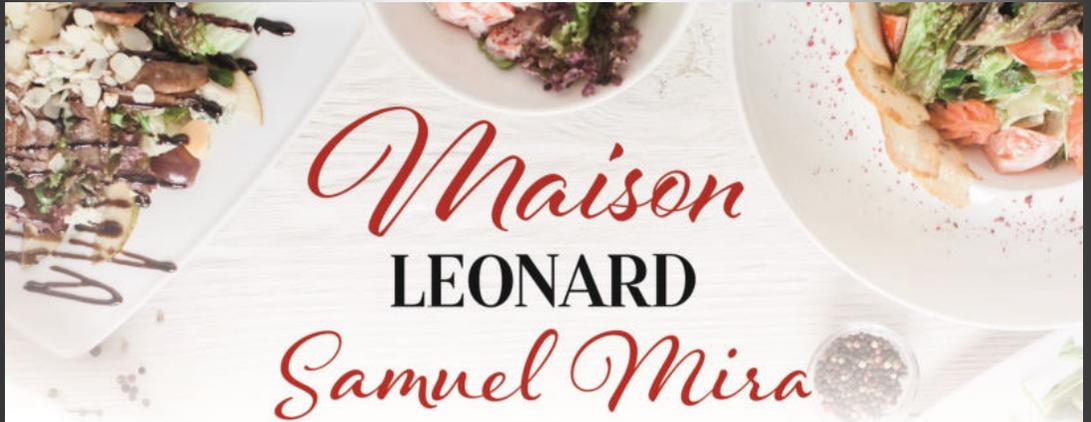
Dimanche 20 août : **Les Crêtes Vosgiennes** - Orbey
Trail 18 km et 33 km (solo ou relais)



Dimanche 8 octobre : **Les Foulées de l'III** - Ensisheim
Semi Marathon et 10 km

Samedi 18 novembre : **Les Foulées du Souvenir** - Orbey
Trail 9.5 et 27.8 km





Maison LEONARD Samuel Mira

Le partenaire gourmand de tous vos bons moments

TRAITEUR



Convivialité et réactivité sont nos maîtres mots. Nos produits sont **fabriqués maison**, pour satisfaire vos papilles gustatives et **coller au plus prêt à vos besoins.**

MARIAGE



Du vin d'honneur au repas du lendemain, en buffet ou à l'assiette, nous mettons notre **professionnalisme** au service du **plus beau jour de votre vie**

Le +

REPAS DANSANTS



Retrouvez-nous tous les **dimanches après-midi** pour un **repas dansant**. Sans oublier aussi, **un samedi par mois** nos **soirées à thèmes**

La **Maison Léonard** propose également un **service de portage de repas** à domicile ou sur votre lieu de travail

Centre des Congrès • Avenue de Saint-Dié • 88000 EPINAL
Tél. : 03 29 34 31 65 • Fax : 03 29 34 84 23 • contact@maison-leonard.com
www.maison-leonard.com