**Bilan saison 2015-2016**

1. Le VAC a été présent cette saison sur 32 des 34 épreuves hors stade organisés sous l’égide du comité de l’Aube d’athlétisme (il reste 2 épreuves à courir où il y aura des licenciés du VAC).

Les 2 épreuves sans représentant de Vaudes sont Urban trail Nogentais et la bécheroise.

Au cours de la saison sur les différentes épreuves 280 dossards ont été portés par des Vaudois pour un total de 38 podiums dont 17 rien que pour Marinette Socier, notre  « sérial killeuse » en master 2F. A noter cette saison une belle participation sur les épreuves de cross.

1. La participation aux championnats départementaux de cross à vu Tony Dufléxis prendre la deuxième place sur cross court. Autre belle performance, Marinette qui s’est classé 3ème dans sa catégorie M2F (sous une pluie glaciale). Les autres représentants du VAC ont porté haut les couleurs du VAC dans des conditions pas toujours évidentes, je pense à Franck, Eric R et surtout l’après midi à Hugo et Ludo T. On peut regretter qu’il n’y est pas eu plus de participants (es).

Marinette, Eric R et Tony se sont rendu ensuite à Reims pour disputer les régionaux où ils ont bien figuré. Marinette prend une belle 53eme/68 dans la course élite féminine ainsi qu’Eric 86 éme/159.

Tony décroche sa qualification (26eme/37) pour les ½ final des chpts de France à Fourmies où il terminera son beau parcours et se classera finalement 97eme/129.

1. Une bonne partie de la saison a été occupée par la préparation du semi-marathon et du marathon de Paris.

Pour le semi nos athlètes ont rempli leurs objectifs et ont bien figuré : Mélina, Magalie, Tophe, Julien, Xavier, Franck et Laurent.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | temps | objectif |
| Singer | Xavier | 01:36:00 | Prépa M |
| Thorey | Julien | 01:33:13 | Objectif 1h35 |
| Simon | Laurent | 01:47:28 | Objectif 1h45 |
| Drouot | Mélina | 02:00:26 | Objectif 1h58 |
| barbe | Franck | 01:24:32 | Objectif 1h21 |
| barbe | Magalie | 02:07:18 | Objectif 1h58 |
| Antoine | Christophe | 01:35:58 | Objectif 1h35 |

Pour le marathon : sur les 10 athlètes au départ 5 abordaient cette distance pour la première fois (Colette, Jocelyne, Elisa, Ludo D et Xavier). 4 d’entre eux ont fait une préparation de 17 semaines, les autres les ont rejoint sur une prépa de 10 semaines et les résultats ont été à la hauteur de l’investissement. Chaque coureur à son niveau a aligné une très belle performance (une pensée pour Eric qui lui était malade). D’ailleurs Tony défendra les couleurs du VAC aux championnats de France de marathon qui se dérouleront à Tours le 18 septembre prochain.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Temps | Objectif |
| Elisa Davron | 5h30’29’’ | 5h15’ |
| Ludo Davron | 4h57’21’’ | 4h26’30’’ |
| Colette gaillard | 4h40’27’’ | 4h26’30’’ |
| Jocelyne Simonin | 5h30’29 | 5h15’ |
| Francis Monge | 4h12’21’’ | 3h46’51’’ |
| Xavier Singer | 3h44’ | 3h30’’ |
| Eric Rambut | 3h14’15’’ | 2h55’27’’ |
| Tony Dufléxis | 2h55’29’’ | 2h55’27’’ |
| Seb Payn | 2h53’18’’ |  |
| Jérôme Février | 3h03’13’’ | 3h05’ |

1. Pour la rentrée et le début de la prochaine saison, ce serait bien de préparer un semi-marathon ou un 10 km pour l’automne, Reims (ou autre je transmettrai un mail avec des propositions d’autres courses pour cette période).

Si vous avez des objectifs particuliers, faites les connaitre rapidement que je puisse m’organiser et vous proposez un plan d’entraînement.