

# CHALLENGE COURSES HORS STADE



# AUDE 2018



## MOT DU PRÉSIDENT

2018 l'année du changement ! Amis Coureurs un nouveau calendrier des courses hors stade de l'Aude voit le jour.

Un nouveau Challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDCHS11. Je remercie très sincèrement tous les partenaires sans qui ce calendrier et le Challenge 2018 n'auraient pas pu voir le jour.

Sur le site de la CDCHS11, vous trouverez toute l'actualité des Courses nature, de nuit, des trails et route, les relais et la marche nordique; Toutes les infos des épreuves de l'Aude .

Au plaisir de vous rencontrer toutes et tous sur des épreuves dans l'Aude, je vous souhaite une Bonne Année sportive.

**Didier Gaspar**  
Président de la CDCHS11

### Les catégories d'âge

Catégorie	Sexe-Age	Année Naissance
Master 5	H ou F 80 ans et au-delà	1938 et avant
Master 4	H ou F / 70 - 79 ans	1948 - 1939
Master 3	H ou F / 60 - 69 ans	1958 - 1949
Master 2	H ou F / 50 - 59 ans	1968 - 1959
Master 1	H ou F / 40 - 49 ans	1978 - 1969
Seniors	H ou F / 23 - 39 ans	1979 - 1995
Espoirs	H ou F / 20 - 22 ans	1996 - 1998
Juniors	H ou F / 18 - 19 ans	1999 - 2000
Cadets	H ou F / 16 - 17 ans	2001 - 2002
Minimes	H ou F / 14 - 15 ans	2003 - 2004
Benjamins	H ou F / 12 - 13 ans	2005 - 2006
Poussins	H ou F / 10 - 11 ans	2007 - 2008
Eveil athlétique	H ou F / 9 - 10 ans	2009 - 2011

### Les distances maximales

Elles sont fixées selon les catégories d'âge (âge au 31/12) aux valeurs ci-après

Masters, senior, espoir	20 ans et plus	illimité
Junior	18-19 ans	25 km
Cadets	16-17 ans	15 km
Minimes	14-15 ans	5 km
Benjamins	12-13 ans	3 km
Poussin	10-11 ans	1,5 km

Les courses de montagne sont ouverte à tous les participants de la catégorie cadet au moins (16 ans et plus) sauf pour le kilomètre vertical ou les participants devront être au moins dans la catégorie junior (18 ans et plus).

Les Temps minima pour les qualifications aux divers Championnats de France sur route

### 10km

Catégorie	Hommes	Femmes
Juniors	37'	46'
Espoirs	35'	44'
Séniors	34,15'	43'
Master 1	37'	48'
Master 2	40'	51'
Master 3	46'	55'
Master 4	51'	60'

### Semi Marathon

Catégorie	Hommes	Femmes
Juniors	1h21'	1h55'
Espoirs	1h17'	1h50'
Séniors	1h15'30"	1h45'
Master 1	1h21'	1h50'
Master 2	1h30'	1h55'
Master 3	1h40'	2h00'
Master 4	1h55'	2h15'

### Marathon

Catégorie	Hommes	Femmes
Espoirs/Séniors	2h45'	3h30'
Master 1	3h05'	3h45'
Master 2	3h20'	3h52'
Master 3	3h45'	4h00'
Master 4	4h30'	4h45'

## Règlement du challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDCHS11 saison 2018

Le challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDCHS11 permet de récompenser les athlètes ayant participé aux épreuves disputées dans l'Aude selon les critères suivants :

### Article 1 :

Le challenge concerne les courses disputées entre le 01 novembre 2017 et le 31 octobre 2018.

### Article 2 :

Seules les épreuves inscrites au challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDCHS11 sont prises en compte.

### Article 3 :

A l'issue de chaque course il est attribué, à chaque participant un nombre de points défini ci-après pour chaque catégorie :

- Le 1er masculin se voit attribuer 20 points quel que soit le nombre de participants, le 2ème masculin marquant 19 pts, le 3ème 18 ainsi jusqu'à la 20ème masculin arrivé. Ex : pour une course le 1er masculin sénior marque 20 points, le 2ème masculin sénior marque 19 pts ... le 20ème masculin sénior marque 1 pt. Le 1er masculin master 1 marque 20 pts, le 2ème masculin master 1 marque 19 pts ... le 20ème masculin master 1 marque 1 point.
- La 1ère féminine se voit attribuer 20 points quel que soit le nombre de participants, la 2ème féminine marquant 19 pts, la 3ème 18 ainsi jusqu'à la 20ème féminine arrivée. Ex : pour une course la 1ère féminine sénior marque 20 points, la 2ème féminine sénior marque 19 pts ... la 20ème féminine sénior marque 1 pt. La 1ère féminine master 1 marque 20 pts, la 2ème féminine master 1 marque 19 pts ... la 20ème féminine master 1 marque 1 point.

### Article 4 :

Le classement est établi en fonction du nombre de points marqués en prenant en compte les 10 meilleurs résultats.

### Article 5 :

En cas d'égalité de points en fin de saison, les athlètes seront départagés en fonction de leur meilleure place (en dehors des 10 meilleurs résultats).

Ex : A. DUPONT et J. DURAND ont le même nombre de points sur leurs 10 meilleurs résultats ; il faut donc aller chercher le meilleur résultat suivant (en dehors des 10 épreuves). A. DUPONT a une 1ère place lors du 11ème résultat et J. DURAND a une 2ème place lors du 11ème résultat; c'est donc A. DUPONT qui est classé 1er au challenge même si J. DURAND a une 1ère place lors de la 12ème épreuve.

### Article 6 :

Pour être classé, il est nécessaire d'avoir participé à au moins 5 courses inscrites au challenge du Conseil Départemental de l'Aude et de la CDCHS11.

### Article 7 :

Un classement par catégorie sera établi en fin de saison, seuls les athlètes licenciés FFA dans l'Aude ou ayant une adresse dans l'Aude pourront être récompensés.

### Article 8 :

Le nombre de récompensés par catégorie et les dotations seront proposés par le bureau de la CDCHS 11 lors de la réunion préparatoire à l'AG et validés par vote lors de l'AG annuelle.

### Article 9 :

Si plusieurs courses sont proposées sur la même manifestation, celles qui font moins de 10 km ne seront pas prises en compte pour le challenge.

**Dimanche 28 Janvier**

**Bize Minervois**

**Trail de Bizan Menerbes**

**17km à 9h00**

Benoit Phalippou 06 98 86 19 81  
benoit-phalippou@gmail.com

Temps :

**Dimanche 28 Janvier**

**Leucate**

**Course Nature des Vignobles  
Cap Leucate**

**10km à 10h00**

Balzano Virginie 06 85 10 81 93  
s.beziat@cave-leucate.com

Temps :

**Samedi 17 Février**

**Gruissan**

**Phoebus trail**

**12km à 14h00 / 18km à 14h30  
Marche Nordique 14h40  
Course Enfant à 16h00**

Yves Ferasse 06 78 48 72 21  
gruissansportseventement@orange.fr

Temps :

**Dimanche 18 Février**

**Gruissan**

**Phoebus trail**

**25km à 8h30 / 50km à 9h00**

**Relais à 9h00**

**8km femme à 9h30**

Yves Ferasse 06 78 48 72 21  
gruissansportseventements@orange.fr

Temps :

**Dimanche 4 Mars**

**Cavanac**

**Trail du Passadou**

**20km à 9h00 / 10km à 9h30**

**Relais à 9h00**

Toustou Cyril 06 88 88 96 43  
traildupassadou@gmail.com

Temps :

**Dimanche 11 Mars**

**Névian**

**Foulée des éoliennes**

**11km à 9h00**

Luc Garcia 06 84 48 48 76  
tineluc@hotmail.fr

Temps :

## Samedi 17 & dimanche 18 février 2018

**GRUISSAN  
PHOEBUS  
TRAIL**



**50 km  
(solo ou relais)**

**TTN 2018**

Championnat d'Occitanie de Trail

**25 km**

**18 km**

**12 km**

**8 km**

**Randonnée**

**Marche Nordique**

**Parcours enfants**



**Dimanche 11 Mars**

**Villeneuve Minervois  
Trail de Truffières**

28km à 8h00  
11,5km à 9h30

Vaissières Julien 06 32 39 10 72  
julien.vaiss@hotmail.fr

Temps :

**Dimanche 18 Mars**

**Narbonne  
Trail de Fontfroide**

30km à 8h30  
12km à 9h30  
Marche Nordique à 10h00

06 30 18 30 22  
traildefontfroide@gmail.com

Temps :

**Dimanche 18 Mars**

**Carcassonne  
10km de Carcassonne**

10km à 10h00

06 67 59 10 03  
acp11carca@gmail.com

Temps :

**Dimanche 25 Mars**

**Cambieure  
Trail sur Razes**

10km à 9h00  
23km à 9h00

06 07 66 77 39  
jmk4@wanadoo.fr

Temps :

**Dimanche 1 Avril**

**Narbonne - Plage  
Les Foulées de la Falaise**

10km à 10h00  
Marche Nordique à 10h15  
Course enfants à 11h30

Didier Gaspar 06 28 79 07 05  
gaspardidier@hotmail.fr

Temps :

**Dimanche 1 Avril**

**Caunes Minervois  
Trail de l'Argent Double**

22km à 8h30  
13km à 9h00

Bernard Del Basso 07 85 77 08 04  
groles.trotteurs@gmail.com

Temps :

**Trail Fontfroide**  
16<sup>ème</sup> Édition

3 PARCOURS  
32km 1000m D+  
CHAMPIONNAT DE L'AUDE DE TRAIL  
13,5km 400m D+  
8km 150m D+  
& 8,5km Marche Nordique  
1,3km Course enfants

**18 Mars 2018**

AVEC LE SOUTIEN DE  
Narbonne

**Dimanche 8 Avril**

**St Paulet**

**Ronde de la Rigole**

12km à 9h30  
Course enfants à 9h00

Alexandra Robert 06 11 16 30 30  
alexandra.robert.geo@gmail.com

Temps :

**Dimanche 8 Avril**

**Ouveillan**

**Les Foulées du Printemps**

Relais

Laurent Soulier 06 14 26 00 32  
laurent.soulier1@orange.fr

Temps :

**Dimanche 15 Avril**

**Narbonne**

**Course des étangs de la Narbonnaise**

11km à 9h30  
Course des enfants à 11h00

Gérard Guibal 06 70 18 97 00  
joggingnarbonnemontplaisir@gmail.com

Temps :

**Samedi 21 Avril**

**La Franqui**

**Mer et Falaise**

10km à 16h00

Jean-Claude Aguero 06 73 93 15 10  
lenjambee.leucatoise@laposte.net

Temps :

**Dimanche 22 Avril**

**Quillan**

**Trail de Quillan**

28km à 8h00 / 18km à  
9h30 / 11km à 11h00

Sylvain Dossin 06 42 00 06 54  
foulee3quilles@gmail.com

Temps :

**Dimanche 6 Mai**

**Mazerolles du Razès**

**La Ronde du Malepère**

13km à 9h30

06 07 66 77 39  
jmk4@wanadoo.fr

Temps :

**Mardi 8 Mai**

**Carcassonne**

**Une fille, un gars à la Cavayère**

Couple à 10h00

Rouzaud Beranger 06 67 59 10 03  
acp11carca@gmail.com

Temps :

**Dimanche 13 Mai**

**Moussan**

**23ème la Moussanaise**

10km à 9h30  
Course enfants à 11h00

Marty Thierry 07 77 88 25 19  
thierry.marty45@sfr.fr

Temps :

**Samedi 19 Mai**

**Cucugnan**

**Challenge Cathare**

53km à 7h30

Béatrice Fabre 06 86 35 87 95  
les3vents@hotmail.fr

Temps :

**Dimanche 20 Mai**

**Cucugnan**

**Aude Trails Cathares**

50km à 6h30 / 23km à 9h00 /  
10km à 10h00

Béatrice Fabre 06 86 35 87 95  
les3vents@hotmail.fr

Temps :

**Dimanche 20 Mai**

**Villeneuve la Comptal**

**Saute Collines**

10km à 9h30 / 16km à 9h30

Carol Bernard 06 85 33 26 99  
bernard.carol0952@orange.fr

Temps :

**Samedi 26 Mai**

**Gruissan**

**La Saline**

10km à 17h00

Y.Ferrasse  
06 78 48 72 21  
gruissansportsevenements@orange.fr

Temps :

**Samedi 26 Mai**

**Lavalette**

**Les Foulées de la Malepère**

11km à 18h00

Alain Gouze  
06 08 74 03 72  
gouze.alain@wanadoo.fr

Temps :

**Dimanche 3 Juin**

**Belcaire**

**Trail du pays de sault**

30km à 8h30  
18km à 10h00

Adrien Giupponi 06 79 64 13 76  
contact@sportenpaysdesault.fr

Temps :

**Dimanche 3 Juin**

**Carcassonne**

**Marathon pays Cathare**

42km à 8h30  
Relais à 8h45  
21km à 9h00

Didier Chaussade 06 07 68 97 37  
didier.chaussade@orange.fr

Temps :

**Vendredi 8 Juin**

**Armissan**  
**Clapahut de Nuit**

9km à 22h00

06 50 96 11 75  
olyvem@hotmail.com

Temps :

**Samedi 9 Juin**

**Pomas**  
**6h Pédestres de Pomas**

Relais ou individuel

06 33 01 74 54  
jldm.robert.sa@wanadoo.fr

Temps :

**Dimanche 10 Juin**

**Alzonne**  
**L'Alzonnaise solidaire**

10,5km à 9h30

06 72 79 63 83  
languedoc@pompiers-solidaires.org

Temps :

**Dimanche 17 Juin**

**Les Martys**  
**Martynol Trail**

Course enfant à 9h30  
12km à 10h00

06 81 83 82 38  
amalriclaurent@orange.fr

Temps :

**Dimanche 17 Juin**

**Armissan**  
**Rondes des vins de la Clape**

10km à 9h00/19km à 9h15  
Marché Nordique 9h20  
Course enfants 11h00

06 78 48 72 21  
gruissansportsevenements@orange.fr

Temps :

**Samedi 23 Juin**

**Villespy**  
**La Villespy**

5km à 17h00  
10km à 17h00

07 62 26 11 48  
anne.marie.correze@orange.fr

Temps :

**Dimanche 24 Juin**

**Narbonne-Plage**  
**10 km de Narbonne-Plage**

10km à 9h00

06 76 88 56 38  
bardypatrick@wanadoo.fr

Temps :

**Samedi 30 Juin**

**St Frichoux**  
**St Frichoux en pistes**

12km à 9h00

04 68 78 18 38  
gaelgendrot@gmail.com

Temps :

**Dimanche 1 Juillet**

**Gruissan**  
**La Barberousse**

10,8km à 9h00  
Course enfants 11h00

06 81 38 00 19  
mjc.gruissan@free.fr

Temps :

**Samedi 7 Juillet**

**Bram**  
**Courir pour Soum**

13km à 19h00  
7km à 19h00

06 76 44 72 18  
courirpoursoum@gmail.com

Temps :

**Jeudi 12 Juillet**

**Portel des Corbières**  
**Terra Vinea Trail**

10km à 19h30

06 76 44 72 18  
valerie.vidal9@orange.fr

Temps :

**Samedi 14 Juillet**

**Caunes Minervois**  
**Les gazelles de notre Dame du Cros**

9km à 9h00

07 85 77 08 04  
grolestrotteurs@gmail.com

Temps :

**Dimanche 15 Juillet**

**Talairan**  
**Courir sur le chemin du facteur**

10km à 9h30

06 80 41 43 24  
quincey.roland@wanadoo.fr

Temps :

**Jeudi 19 Juillet**

**Port Leucate**  
**Running Summer Tour**

7km à 20h00

06 27 89 25 43  
valerie.vidal9@orange.fr

Temps :

**Mardi 24 Juillet**

**Leucate**  
**Les boucles de cezelly**

10km à 19h30

06 73 93 15 10  
lenjambee.leucatoise@laposte.net

Temps :

# ENTRAÎNEMENT-COMPÉTITION VOS VITESSES ET TEMPS DE PASSAGE

Vitesse en km/h	Temps au km	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 km	1,2 km	1,5 km	3 km	4 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,95 km	
6	00:10:00	00:01:00	00:01:30	00:02:00	00:03:00	00:03:42	00:04:30	00:05:00	00:06:00	00:07:23	00:09:14	00:11:05	00:13:51	00:27:42	00:40:00	00:50:00	01:40:00	02:30:00	03:20:00	03:31:00	04:10:00	05:04:00	07:01:57
6,50	00:09:14	00:00:55	00:01:23	00:01:51	00:02:46	00:03:42	00:04:37	00:05:32	00:06:30	00:07:23	00:08:34	00:10:17	00:12:51	00:25:43	00:34:17	00:46:09	01:32:18	02:18:28	03:04:37	03:14:46	03:50:46	04:36:55	06:29:30
7	00:08:34	00:00:48	00:01:17	00:01:43	00:02:34	00:03:26	00:04:17	00:05:09	00:06:51	00:08:34	00:10:17	00:12:51	00:25:43	00:34:17	00:42:51	00:52:43	01:28:34	02:14:34	03:00:43	03:10:51	03:34:17	04:11:09	05:01:40
7,50	00:08:00	00:00:44	00:01:12	00:01:36	00:02:24	00:03:12	00:04:00	00:04:48	00:06:24	00:08:00	00:09:36	00:12:00	00:24:00	00:32:00	00:40:00	01:20:00	02:00:00	02:40:00	02:48:48	02:48:48	03:20:00	04:00:00	05:37:34
7,67	00:07:49	00:00:47	00:01:10	00:01:34	00:02:21	00:03:08	00:03:55	00:04:42	00:06:15	00:07:49	00:09:23	00:11:44	00:23:28	00:31:17	00:39:06	01:18:12	01:57:19	02:36:25	02:45:01	03:15:31	03:54:37	05:30:00	
8	00:07:30	00:00:45	00:01:07	00:01:30	00:02:15	00:03:00	00:03:45	00:04:30	00:06:00	00:07:30	00:09:00	00:11:15	00:22:30	00:30:00	00:37:30	01:15:00	01:52:30	02:30:00	02:38:15	03:07:30	03:45:00	05:16:28	
8,44	00:07:07	00:00:43	00:01:04	00:01:25	00:02:08	00:02:51	00:03:33	00:04:16	00:05:41	00:07:07	00:08:32	00:10:40	00:21:20	00:28:26	00:35:33	01:11:06	01:46:39	02:22:12	02:30:01	02:57:45	03:33:18	05:00:00	
8,50	00:07:04	00:00:42	00:01:04	00:01:25	00:02:07	00:02:49	00:03:32	00:04:14	00:05:39	00:07:04	00:08:28	00:10:35	00:21:11	00:28:14	00:35:18	01:10:35	01:45:53	02:21:11	02:28:56	02:56:28	03:31:46	04:57:51	
8,88	00:06:45	00:00:41	00:01:01	00:01:21	00:02:02	00:02:42	00:03:23	00:04:03	00:05:24	00:06:45	00:08:06	00:10:08	00:20:16	00:27:01	00:33:46	01:07:33	01:41:19	02:15:05	02:22:31	02:48:52	03:22:38	04:45:00	
9	00:06:40	00:00:40	00:01:00	00:01:20	00:02:00	00:02:40	00:03:20	00:04:00	00:05:20	00:06:40	00:08:00	00:10:00	00:20:00	00:26:40	00:33:20	01:06:40	01:40:00	02:13:20	02:20:40	02:46:40	03:20:00	04:41:18	
9,38	00:06:24	00:00:38	00:00:58	00:01:17	00:01:55	00:02:34	00:03:12	00:03:50	00:05:07	00:06:24	00:07:41	00:09:36	00:19:12	00:25:36	00:32:00	01:03:59	01:35:59	02:07:59	02:15:01	02:39:58	03:11:58	04:30:00	
9,50	00:06:19	00:00:38	00:00:57	00:01:16	00:01:54	00:02:32	00:03:09	00:03:47	00:05:03	00:06:19	00:07:35	00:09:28	00:18:57	00:25:16	00:31:35	01:03:09	01:34:44	02:06:19	02:13:16	02:37:54	03:09:28	04:26:30	
9,93	00:06:03	00:00:36	00:00:54	00:01:13	00:01:49	00:02:25	00:03:01	00:03:38	00:04:50	00:06:03	00:07:15	00:09:04	00:18:08	00:24:10	00:30:13	01:00:26	01:30:39	02:00:52	02:07:31	02:31:05	03:01:18	04:15:00	
10	00:06:00	00:00:36	00:00:54	00:01:12	00:01:48	00:02:24	00:03:00	00:03:36	00:04:48	00:06:00	00:07:12	00:09:00	00:18:00	00:24:00	00:30:00	01:00:00	01:30:00	02:00:00	02:06:36	02:30:00	03:00:00	04:13:10	
10,50	00:05:43	00:00:34	00:00:51	00:01:09	00:01:43	00:02:17	00:02:51	00:03:26	00:04:34	00:05:43	00:06:51	00:08:34	00:17:09	00:22:45	00:28:26	00:56:53	01:25:19	01:53:45	02:00:34	02:22:51	02:51:26	04:01:07	
10,95	00:05:41	00:00:34	00:00:51	00:01:08	00:01:42	00:02:17	00:02:51	00:03:25	00:04:33	00:05:41	00:06:50	00:08:32	00:17:04	00:22:45	00:28:26	00:56:53	01:25:19	01:53:45	02:00:01	02:22:12	02:50:38	04:00:00	
11	00:05:27	00:00:33	00:00:49	00:01:05	00:01:38	00:02:11	00:02:44	00:03:16	00:04:22	00:05:27	00:06:33	00:08:11	00:16:22	00:21:49	00:27:16	00:54:33	01:21:49	01:49:05	01:55:05	02:16:22	02:43:38	03:50:09	
11,25	00:05:20	00:00:32	00:00:48	00:01:04	00:01:36	00:02:08	00:02:40	00:03:12	00:04:16	00:05:20	00:06:24	00:08:00	00:16:00	00:21:20	00:26:40	00:53:19	01:19:59	01:46:39	01:52:31	02:13:19	02:39:58	03:45:00	
11,50	00:05:13	00:00:31	00:00:47	00:01:03	00:01:34	00:02:05	00:02:37	00:03:08	00:04:10	00:05:13	00:06:16	00:07:50	00:15:39	00:20:52	00:26:05	00:52:10	01:18:16	01:44:21	01:50:05	02:10:26	02:36:31	03:40:09	
12	00:05:00	00:00:30	00:00:45	00:01:00	00:01:30	00:02:00	00:02:30	00:03:00	00:04:00	00:05:00	00:06:00	00:07:30	00:15:00	00:20:00	00:25:00	00:50:00	01:15:00	01:40:00	01:45:30	02:05:00	02:30:00	03:30:58	
12,06	00:04:59	00:00:30	00:00:45	00:01:00	00:01:30	00:01:59	00:02:29	00:02:59	00:03:59	00:04:59	00:05:58	00:07:28	00:14:56	00:19:54	00:24:53	00:49:46	01:14:39	01:39:32	01:45:01	02:04:25	02:29:18	03:30:00	
12,50	00:04:48	00:00:29	00:00:43	00:00:58	00:01:26	00:01:55	00:02:24	00:02:53	00:03:50	00:04:48	00:05:46	00:07:12	00:14:24	00:19:12	00:24:00	00:48:00	01:12:00	01:36:00	01:41:17	02:00:00	02:24:00	03:22:32	
12,98	00:04:37	00:00:28	00:00:42	00:00:55	00:01:23	00:01:51	00:02:19	00:02:46	00:03:42	00:04:37	00:05:33	00:06:56	00:13:52	00:18:29	00:23:06	00:46:13	01:09:19	01:32:26	01:37:31	01:55:32	02:18:39	03:15:00	
13	00:04:37	00:00:28	00:00:42	00:00:55	00:01:23	00:01:51	00:02:18	00:02:46	00:03:42	00:04:37	00:05:32	00:06:55	00:13:51	00:18:28	00:23:05	00:46:09	01:09:14	01:32:18	01:37:23	01:55:23	02:18:28	03:14:45	
13,50	00:04:27	00:00:27	00:00:40	00:00:53	00:01:20	00:01:47	00:02:13	00:02:40	00:03:33	00:04:27	00:05:20	00:06:40	00:13:20	00:17:47	00:22:13	00:44:27	01:06:40	01:28:53	01:33:47	01:51:07	02:13:20	03:07:32	
14	00:04:17	00:00:26	00:00:39	00:00:51	00:01:17	00:01:43	00:02:09	00:02:34	00:03:26	00:04:17	00:05:09	00:06:26	00:12:51	00:17:09	00:21:26	00:42:51	01:04:17	01:25:43	01:30:26	01:47:09	02:06:34	03:00:50	
14,07	00:04:16	00:00:26	00:00:38	00:00:51	00:01:17	00:01:42	00:02:08	00:02:34	00:03:25	00:04:16	00:05:07	00:06:24	00:12:48	00:17:04	00:21:20	00:42:40	01:03:59	01:25:19	01:30:01	01:46:39	02:07:59	03:00:00	
14,50	00:04:08	00:00:25	00:00:37	00:00:50	00:01:14	00:01:39	00:02:04	00:02:29	00:03:19	00:04:08	00:04:58	00:06:12	00:12:25	00:16:33	00:20:41	00:41:23	01:02:04	01:22:46	01:27:19	01:43:27	02:04:08	02:54:36	

# (EN COURSE) EN FONCTION DE VOTRE VITESSE HORAIRE ET DE LA DISTANCE

Vitesse en km/h	Temps au km	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 km	1,2 km	1,5 km	3 km	4 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,95 km
15	00:04:00	00:00:24	00:00:36	00:00:48	00:01:12	00:01:36	00:02:00	00:02:24	00:03:12	00:04:00	00:04:48	00:06:00	00:12:00	00:16:00	00:20:00	00:40:00	01:00:00	01:20:00	01:24:24	01:40:00	02:00:00	02:48:47
15.34	00:03:55	00:00:23	00:00:35	00:00:47	00:01:10	00:01:34	00:01:57	00:02:21	00:03:08	00:03:55	00:04:42	00:05:52	00:11:44	00:15:38	00:19:33	00:39:06	00:58:39	01:18:12	01:22:31	01:37:46	01:57:19	02:45:00
15.50	00:03:52	00:00:23	00:00:35	00:00:46	00:01:10	00:01:33	00:01:56	00:02:19	00:03:06	00:03:52	00:04:39	00:05:48	00:11:37	00:15:29	00:19:21	00:38:43	00:58:04	01:17:25	01:21:41	01:36:46	01:56:08	02:43:10
16	00:03:45	00:00:23	00:00:34	00:00:45	00:01:07	00:01:30	00:01:52	00:02:15	00:03:00	00:03:45	00:04:30	00:05:37	00:11:15	00:15:00	00:18:45	00:37:30	00:56:15	01:15:00	01:19:08	01:33:45	01:52:30	02:38:24
16.50	00:03:38	00:00:22	00:00:33	00:00:44	00:01:05	00:01:27	00:01:49	00:02:11	00:02:55	00:03:38	00:04:22	00:05:27	00:10:55	00:14:33	00:18:11	00:36:22	00:54:33	01:12:44	01:16:44	01:30:55	01:49:05	02:33:26
16.88	00:03:33	00:00:21	00:00:32	00:00:43	00:01:04	00:01:25	00:01:47	00:02:08	00:02:51	00:03:33	00:04:16	00:05:20	00:10:40	00:14:13	00:17:46	00:35:33	00:53:19	01:11:06	01:15:01	01:29:52	01:46:39	02:30:00
17	00:03:32	00:00:21	00:00:32	00:00:42	00:01:04	00:01:25	00:01:46	00:02:07	00:02:49	00:03:32	00:04:14	00:05:18	00:10:35	00:14:07	00:17:39	00:35:18	00:52:56	01:10:35	01:14:28	01:28:14	01:45:53	02:28:55
17.50	00:03:26	00:00:21	00:00:31	00:00:41	00:01:02	00:01:22	00:01:43	00:02:03	00:02:45	00:03:26	00:04:07	00:05:09	00:10:17	00:13:43	00:17:09	00:34:17	00:51:26	01:08:34	01:12:21	01:25:43	01:42:51	02:24:40
18	00:03:20	00:00:20	00:00:30	00:00:40	00:01:00	00:01:20	00:01:40	00:02:00	00:02:40	00:03:20	00:04:00	00:05:00	00:10:00	00:13:20	00:16:40	00:33:20	00:50:00	01:06:40	01:10:20	01:23:20	01:40:00	02:20:39
18.50	00:03:15	00:00:19	00:00:29	00:00:39	00:00:58	00:01:18	00:01:37	00:01:57	00:02:36	00:03:15	00:03:54	00:04:52	00:09:44	00:12:58	00:16:13	00:32:26	00:48:39	01:04:52	01:08:26	01:21:05	01:37:18	02:16:51
18.75	00:03:12	00:00:19	00:00:29	00:00:38	00:00:56	00:01:17	00:01:36	00:01:55	00:02:34	00:03:12	00:03:50	00:04:48	00:09:36	00:12:48	00:16:00	00:32:00	00:47:59	01:03:59	01:07:30	01:19:59	01:35:59	02:15:00
19	00:03:09	00:00:19	00:00:28	00:00:37	00:00:55	00:01:16	00:01:35	00:01:54	00:02:32	00:03:09	00:03:47	00:04:44	00:09:28	00:12:38	00:15:47	00:31:35	00:47:22	01:03:09	01:06:38	01:18:57	01:34:44	02:13:15
19.50	00:03:05	00:00:18	00:00:28	00:00:37	00:00:55	00:01:14	00:01:32	00:01:51	00:02:28	00:03:05	00:03:42	00:04:37	00:09:14	00:12:18	00:15:23	00:30:46	00:46:00	01:01:32	01:04:55	01:16:55	01:32:18	02:09:50
20	00:03:00	00:00:18	00:00:27	00:00:36	00:00:54	00:01:12	00:01:30	00:01:48	00:02:24	00:03:00	00:03:36	00:04:30	00:09:00	00:12:00	00:15:00	00:30:00	00:45:00	01:00:00	01:03:18	01:15:00	01:30:00	02:06:35
20.50	00:02:56	00:00:18	00:00:26	00:00:35	00:00:53	00:01:10	00:01:28	00:01:45	00:02:20	00:02:56	00:03:31	00:04:23	00:08:47	00:11:42	00:14:38	00:29:16	00:43:54	00:58:32	01:01:45	01:13:10		
21	00:02:51	00:00:17	00:00:26	00:00:34	00:00:51	00:01:09	00:01:26	00:01:43	00:02:17	00:02:51	00:03:26	00:04:17	00:08:34	00:11:26	00:14:17	00:28:34	00:42:51	00:57:09	01:00:17	01:11:42		
21.10	00:02:51	00:00:17	00:00:26	00:00:34	00:00:51	00:01:08	00:01:25	00:01:42	00:02:17	00:02:51	00:03:25	00:04:16	00:08:32	00:11:23	00:14:13	00:28:26	00:42:40	00:56:53	01:00:00	01:11:06		
21.50	00:02:47	00:00:17	00:00:25	00:00:33	00:00:50	00:01:07	00:01:24	00:01:40	00:02:14	00:02:47	00:03:21	00:04:11	00:08:22	00:11:10	00:13:57	00:27:54	00:41:52	00:55:49	00:58:53			
22	00:02:44	00:00:16	00:00:25	00:00:33	00:00:49	00:01:05	00:01:22	00:01:38	00:02:11	00:02:44	00:03:16	00:04:05	00:08:11	00:10:55	00:13:38	00:27:16						
22.50	00:02:40	00:00:16	00:00:24	00:00:32	00:00:48	00:01:04	00:01:20	00:01:36	00:02:08	00:02:40	00:03:12	00:04:00	00:08:00	00:10:40	00:13:20							
23	00:02:37	00:00:16	00:00:23	00:00:31	00:00:47	00:01:03	00:01:18	00:01:34	00:02:05	00:02:37	00:03:08	00:03:55	00:07:50	00:10:26	00:13:03							
23.50	00:02:33	00:00:15	00:00:23	00:00:31	00:00:46	00:01:01	00:01:17	00:01:32	00:02:03	00:02:33	00:03:04	00:03:50	00:07:40	00:10:13	00:12:46							
24	00:02:30	00:00:15	00:00:23	00:00:30	00:00:45	00:01:00	00:01:15	00:01:30	00:02:00	00:02:30	00:03:00	00:03:45	00:07:30	00:10:00	00:12:30							
24.50	00:02:27	00:00:15	00:00:22	00:00:29	00:00:44	00:00:59	00:01:13	00:01:28	00:01:58	00:02:27	00:02:56	00:03:40	00:07:21	00:09:48	00:12:15							
25	00:02:24	00:00:14	00:00:22	00:00:29	00:00:43	00:00:58	00:01:12	00:01:26	00:01:55	00:02:24	00:02:53	00:03:36	00:07:12	00:09:36	00:12:00							
25.50	00:02:21	00:00:14	00:00:21	00:00:28	00:00:42	00:00:56	00:01:11	00:01:25	00:01:53	00:02:21	00:02:49	00:03:32	00:07:04	00:09:25	00:11:46							

**CE TABLEAU VOUS PERMET DE :** **→ Déterminer un temps de course** par rapport à une distance et une vitesse (en km/h). Ex.: 800 m à 12 km/h = 4,00 mn. **→ Déterminer une vitesse** par rapport à un temps et une distance. Ex.: 24 mn pour 4 000 m = 10 km/h. **→ Déterminer une distance** par rapport à un temps et une vitesse. Ex.: 5,32 mn à 13 km/h = 1,200 m.

**Samedi 28 Juillet**

**Narbonne  
Urban Race Narbonne**

Course enfants à 18h00  
8 km à 20h00

06 65 27 07 30  
contact@voltaire-joffre.com

Temps :

**Vendredi 3 Août**

**Lézignan-Corbières  
Lézi-Noc**

11km à 22h00

06 37 37 85 74  
amandi-ne@hotmail.fr

Temps :

**Mardi 7 Août**

**Leucate  
Running Summer Tour**

10km à 19h30

06 27 89 25 43  
valerie.vidal9@orange.fr

Temps :

**Jeudi 9 Août**

**Gruissan  
Les pieds dans l'eau**

Course enfant à 19h00  
8km à 19h30

06 78 48 72 21  
gruissansportsevenements@orange.fr

Temps :

**Dimanche 12 Août**

**Cuxac Cabardès  
30<sup>ème</sup> Foulées de la Montagne Noire**

22km départ 9h00 à Saissac  
Course à pied et Run&Bike

06 83 40 45 90  
secretariatfmn11@gmail.com

Temps :

**Mercredi 15 Août**

**Salles d'Aude  
Foulées Salloises**

10,5km à 9h30

06 70 47 45 51  
adccff11@orange.fr

Temps :

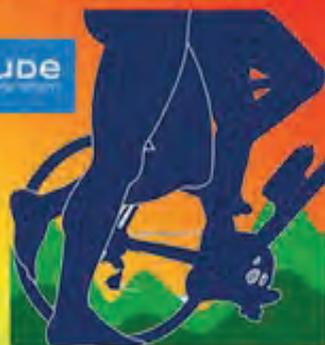
**30 ans déjà !**

**DIMANCHE 12 AOÛT 2018  
CUXAC-CABARDÈS (AUDE)**

**Foulées en Montagne Noire**

CHALLENGES - CD11+CDCHST11 - PNRHL - SPIRIDON CLUB - CHALLENGE OCCITANIE

- ✓ 22 KM COURSE À PIED
- ✓ 22 KM COURSE RUN & BIKE
- ✓ Nouveau parcours de 10 km sur la 34<sup>ème</sup> COURSE CHARCUTIÈRE
- ✓ 10 KM MARCHÉ NORDIQUE
- ✓ 14 KM MARCHÉ TOURISTIQUE
- ✓ ANIMATION ET COURSES ENFANTS



Tél : 06 83 40 45 90

Email : secretariatfmn11@gmail.com

Site Internet : [www.fouleesmontagnenoire.wix.com/fouleesmontagnenoire](http://www.fouleesmontagnenoire.wix.com/fouleesmontagnenoire)

Facebook : [www.facebook.com/FouleesEnMontagneNoire](http://www.facebook.com/FouleesEnMontagneNoire)

**Dimanche 19 Août**

**Rennes les bains**

**Le Raid Salé**

13,5km à 10h00

06 80 41 23 96

animation@renneslesbains.org

Temps :

**Lundi 20 Août**

**Feuilla**

**Running Summer Tour**

9km à 18h30

06 27 89 25 43

valerie.vidal9@orange.fr

Temps :

**Mercredi 22 Août**

**Castelnaudary**

**La ronde du cassoulet**

Marché Nordique à 19h00  
8km à 20h00

06 08 21 17 96

philyppechabert0080@orange.fr

Temps :

**Mercredi 22 Août**

**Bize**

**Corrida Trail de Bize**

9km à 20h30

06 98 86 19 81

benoit.phalippou@gmail.com

Temps :

**Dimanche 26 Août**

**Espezet**

**Ronde des sapins**

13km à 10h00

06 79 64 13 76

contact@sportenpaysdessaults.fr

Temps :

**Dimanche 2 Septembre**

**Fontcouverte**

**Défi Alaric**

28km à 9h00  
15km à 9h00

06 63 32 11 26

barrot.fabien@gmail.com

Temps :

**Samedi 8 Septembre**

**Carcassonne**

**Ronde des Vendanges**

11km à 20h00

06 87 50 37 97

michel.cerezuela@orange.fr

Temps :

**Samedi 15 Septembre**

**Cavanac**

**La Cavanight**

10 km à 21h00

06 88 88 96 43

traildupassadou@gmail.com

Temps :

**Samedi 15 Septembre**

**Bugarach**

**Course des Cimes**

15km à 15h30

06 48 34 34 64

brigitte.martineu@orange.fr

Temps :

**Dimanche 16 Septembre**

**St-Pierre des Champs**

**Trail du Mont Majou**

12km à 9h00

06 80 41 43 24

mairiesstpierredeschamps@orange.fr

Temps :

**Samedi 22 Septembre**

**Limoux**

**Challenge Pacoulix**

13km à 17h00

06 86 48 51 25

s.jpp@aliceadsl.fr

Temps :

**Dimanche 30 Septembre**

**Montreal**

**Trail de la Collégiale**

30km à 8h00  
11km à 9h00

06 87 56 98 27

fabrice.dubourg@orange.fr

Temps :

**Dimanche 30 Septembre**

**Villeneuve Minervois**

**Trail de l'Espoir**

12,5km à 9h30

06 32 39 10 72

julien.vaisse@hotmail.fr

Temps :

**Dimanche 7 Octobre**

**Villegailhenc**

**Trace des Capitelles**

18km à 9h00

13km à 9h00

Marche Nordique à 9h00

06 86 53 53 32

vialan\_valerie@orange.fr

Temps :

**Dimanche 7 Octobre**

**Montredon / Corbières**

**Course des Médaillés  
Jeunesse et Sport**

10km à 9h00

Marche Nordique à 9h15

Course Enfant à 11h00

06 28 79 07 05/ gaspardidier@hotmail.fr

Temps :

**Dimanche 14 Octobre**

**Argens Minervois**

**Trail des Aiguilles**

12km à 9h00 / 19km à 9h00

Marche Nordique à 9h00

Course Enfant à 12h00

06 41 87 33 93

lesaiguilles11@gmail.com

Temps :

**Samedi 20 Octobre**

**Ouveillan**

**Courir pour un regard**

Relais

06 03 06 51 15

soulier.laurent1@orange.fr

Temps :

**Samedi 20 Octobre**

**Caux et Sauzens**

**Vigne Rose**

9km à 18h00

06 82 91 85 58

fredboys@orange.fr

Temps :

**Dimanche 21 Octobre**

**Palaja**

**La Palajanaise**

13km à 9h30

06 58 13 49 63

runningpalaja.11@gmail.com

Temps :

**Dimanche 21 Octobre**

**Ornaisons**

**L'Ornaisonnaise**

13km à 9h15

06 21 27 75 35

christophe.cuartiella@orange.fr

Temps :

**Jeudi 25 Octobre**

**Carcassonne**

**Grand Raid des  
Cathares**

166km à 17h30

michel.jorge@grandraid-cathares.fr

Temps :

**Vendredi 26 Octobre**

**Carcassonne**

**Grand Raid des  
Cathares**

101km à 9h00

12km à 21h00

michel.jorge@grandraid-cathares.fr

Temps :

**Samedi 27 Octobre**

**Carcassonne**

**Grand Raid des  
Cathares**

65km à 6h00 / 40km à 9h00

06 10 36 69 48

michel.jorge@grandraid-cathares.fr

Temps :

**Dimanche 4 Novembre**

**Routier**

**Vignes et Clochers**

10km à 9h30

06 07 66 77 39

jmk4@wanadoo.fr

Temps :

**Dimanche 18 Novembre**

**Armissan**

**Relais des 5 clochers**

Relais à 9h00

06 50 96 11 75

olyvem@hotmail.com

Temps :

**Dimanche 18 Novembre**

**Chalabre**

**Trail Ronde du Kercorb**

23km à 8h00

13km à 9h30

06 61 15 34 48

les fouleesdukercorb@gmail.com

Temps :

**Dimanche 25 Novembre**

**Sigean**

**Relais des Vins**

10km à 9h00

Relais à 9h00

06 10 74 81 54

frederic.barreda@orange.fr

Temps :

**Dimanche 9 Décembre**

**Moussan**

**Trail du Boer**

25km à 8h30

07 77 88 25 19

thierry.marty45@sfr.fr

Temps :

**COMPOSITION DU BUREAU**

Président : Didier GASPARD : 06 28 79 07 05

20, rue Marcele et Hélène OMS 11100 NARBONNE

Secrétaire : Thanh Mai TRAN : 06 07 37 16 74

E-mail : thanhmail.tran@orange.fr

Trésorier : Alain HEULLUY

4, rue Toulouse Lautrec 11110 SALLES D'AUDE

Correspondant FFA : Patrick BARDY

E-mail : bardypatrick@wanadoo.fr



# Carnet d'entraînement

## Récapitulatif entraînements 2018

	Kilomètres parcourus	Nombres de séances VMA	Nombres de séances au seuil	Nombres de sorties longues	Kilomètres parcourus VTT / Vélo	Autres entraînement
Janvier						
Février						
Mars						
Avril						
Mai						
Juin						
Juillet						
Août						
Septembre						
Octobre						
Novembre						
Décembre						
<b>Total</b>						



carte commerciale carte postale carte de correspondance tête de lettre chemise à rabat  
sous main bloc papier liasse autocopiante calendriers souple agenda tampon flyer & fiche  
dépliant brochure menu restaurant set de table affiche vinyle autocollant bâche grand  
format adhésif papier plaque akylux® plaque Dibond® roll-up aluminium x-banner drapeau  
comptoir pop...



[contact@thotem-impression.fr](mailto:contact@thotem-impression.fr)

**04 68 91 15 74**

[www.thotem-impression.fr](http://www.thotem-impression.fr)

**ICI**  
**votre publicité ?**  
**06 28 79 07 05**



marche nordique, trail, marathon,  
semi-marathon, ultra-trail, 10 km...

## DANS L'AUDE, CHACUN TROUVE SA DISTANCE !

Chaque année, plus de 80 courses  
sont organisées dans l'Aude.

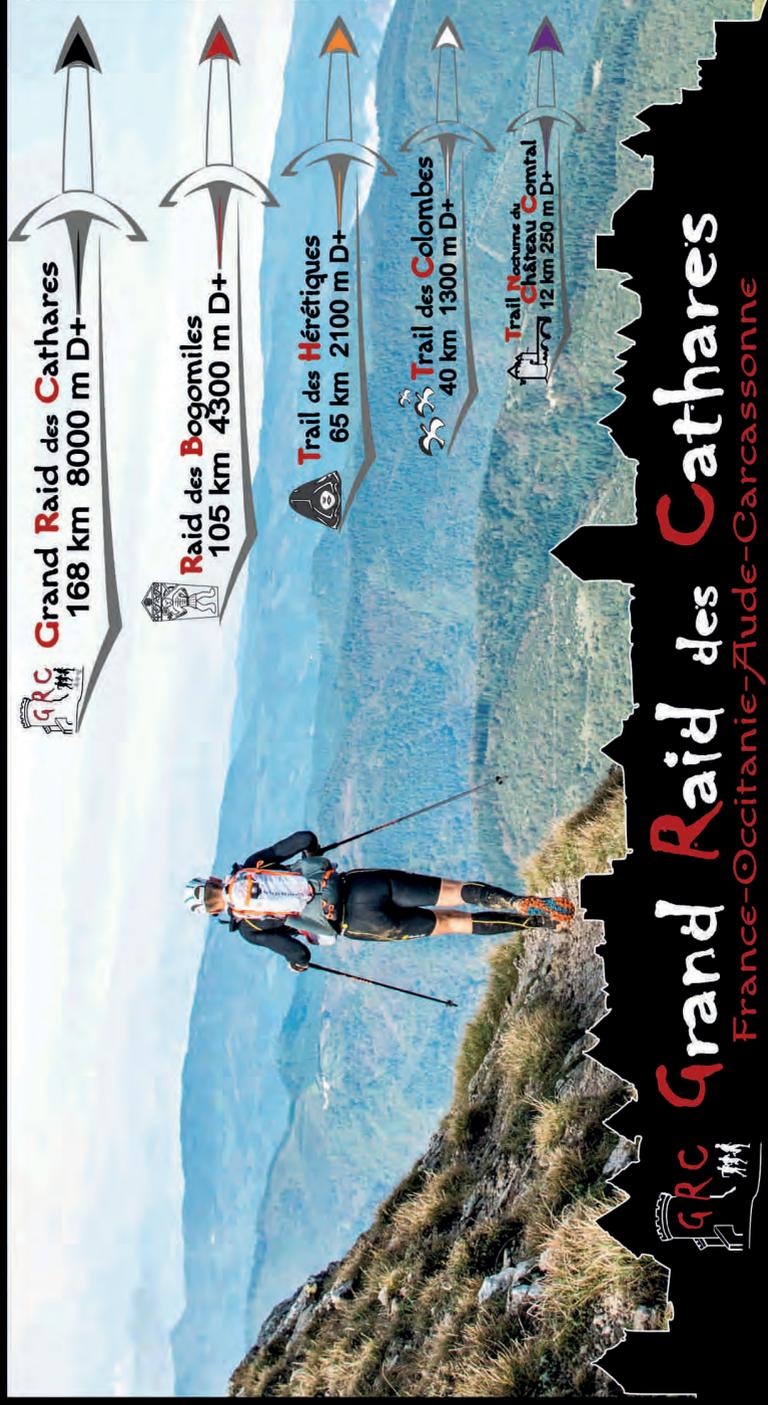
Elles réunissent près de 12 500 coureurs amateurs,  
chevronnés ou professionnels  
qui s'élancent sur plus de 1 480 km.

**Et vous, quelle sera votre distance ?**

**LE DÉPARTEMENT SOUTIEN  
LES COURSES HORS STADE**



# Du 25 au 27 Octobre 2018



**GRC** **Grand Raid des Cathares**  
168 km 8000 m D+

**Raid des Bogomiles**  
105 km 4300 m D+

**Trail des Hérétiques**  
65 km 2100 m D+

**Trail des Colombes**  
40 km 1300 m D+

**Trail** **Centurie du Château Comtal**  
12 km 250 m D+

## GRC Grand Raid des Cathares

France-Occitanie-Aude-Carcassonne



**GRC**  
**Centre des Mondes Médiévaux**  
**Nutrinat**  
**Calmel-Joseph**  
**TjLine**  
**AUDE**  
**Carcassonne**  
**Carcassonne Puybabié Mandat**  
**A.M.D.S. Groupe Médiéris**  
**TV Elciero**  
**Carcassonne**