

REPORTAGE DU MOIS · SEPTEMBRE 2026

# La Gazette de l'ASCO

## 75 arrivées et un Montagnard

*Sang Relâche, Seine-Marathon 76, Médoc, Poterie, Transbaie, Rois Maudits, Côte d'Opale, THK, Néron, UT2P — et le TOR des Glaciers. Onze événements, une escouade ASCO partout où ça monte.*

### LE GRAND DÉBRIEF

SEPTEMBRE 2026 · REPORTAGE

Septembre a vu l'ASCO sortir en nombre : 75 arrivées réparties sur onze événements — Trail Sang Relâche, Seine-Marathon 76 de Rouen (10 km, semi et marathon), Marathon des Châteaux du Médoc, Trail de la Poterie, Transbaie, Trail des Rois Maudits (60 km, 43 km et 27 km), Trail National Côte d'Opale, Grand Trail du Haut-Koenigsbourg, Maratrail du Néron, UT2P — et, détail qui a son importance, le TOR450 / TOR des Glaciers, là où Frédéric Emo a passé presque 156 heures à négocier avec la montagne.

**Le mois en chiffres :** 75 arrivées, dont 20 au Marathon du Médoc, 16 à la Poterie, 13 au Seine-Marathon 76, 11 à Sang Relâche, 5 aux Rois Maudits, 3 à Transbaie, 3 sur la Côte d'Opale, et 1 chacun pour le THK, le Néron, l'UT2P et le TOR. Aucun abandon signalé. Le club confirme sa réputation : on s'inscrit, on finit.

Côté 10 km, Yoann Rider a signé un 0:35:22 qui donne le vertige (99e au scratch, 13e de sa catégorie), tandis qu'Audrey Corbillon bouclait son premier 10 km sous le dossard ASCO. La fille et la mère ont franchi la ligne à une seconde d'écart : Eloise en 0:59:45, sa maman Mélanie en 0:59:46 — soit la photo de famille la plus serrée de l'histoire du club.

Sur le semi, Johann Philip a mené la délégation en 1:29:56, puis Jérémy Taïeb (1:36:30), devant Didier Bot (1:43:30) et Joël Alorge (1:54:09). Adélaïde Verhulst et Chloë Vialles ont, elles, prouvé qu'un semi se finit aussi avec le sourire. Et Quentin Leboyer a bouclé le marathon du Seine-Marathon 76 en 4:20:21 de temps puce (602e au scratch, 82e de sa catégorie), distance qu'il décrit sobrement comme « un semi-marathon, puis un deuxième avec des regrets ».

Dimanche 27 septembre, l'ASCO a aussi investi le Trail des Rois Maudits : Lucile Amblot sur le 60 km, Emilie Beaux sur le 43 km, Aymeric Belliard, Thomas Lefebvre et Virginie Fleutot sur le 27 km. Cinq dossards, cinq arrivées — dont un podium de catégorie pour Lucile, 2e de sa catégorie sur le 60 km.

Et ce n'est pas tout. Au Marathon du Médoc « Back to the 80s », vingt ASCO en perruques, tutus et bandeaux fluo ont franchi la ligne, Catherine Goument et Thibaut Lefort en tête (5h56). À la Poterie, Olivier Chauvet a remporté sa catégorie M5H sur 10 km et Sophie Levavasseur la sienne en M2F, pendant que le relais « Père et fille » terminait au 11e rang. Sans oublier Sang Relâche (le dernier week-end d'août), Transbaie, la famille Duprés sur la Côte d'Opale, Emilie Beaux au THK et Thomas Levavasseur, 3e M2 au Maratrail du Néron.

— Signé : votre envoyé spécial à l'arrivée, dossard 47.

### DANS CETTE GAZETTE

#### Zoom du mois

TOR450 des Glaciers, le duel Duprés, les Rois Maudits

#### Le mur des finishers

Tous les adhérents classés, 75 arrivées

#### Le tableau d'honneur

Tous les résultats ASCO

#### Les photos du mois

Une photo par course

#### Les minutes

Route, marche nordique, trail

#### À venir

Chicago, Budapest, Réunion, Seine-Eure...



## EXPLOIT SPORTIF DU MOIS — RÉCIT DU FINISHER

## TOR450 des Glaciers : 155 heures de « Voyage », racontées par Fred

« Une course de la démesure qui restera gravée dans ma mémoire. Les Valdôtains parlent d'un VOYAGE. On quitte la civilisation pour 7-8 jours quand la nuit et le froid tombent. On doit chercher l'énergie d'avancer en soi : via ferrata, chemins de crêtes, pierriers interminables, 30 km sans refuge, le tout sans réseau — ça fait partie de l'ADN de la course. »

Parti avec Benoît, un autre Normand rencontré en covoiturage et adepte des plans de course très précis, Fred a géré sa course à sa façon : dormir 1h30 par nuit, siestes de 20 minutes maximum, ravitaillement noté sur des vidéos YouTube. À 2500 m dans la montée du Lauson, seul, la nuit : fortes douleurs abdominales, nausées, frissons. « J'ai pensé à l'abandon. Ce qui m'a sauvé, un gel énergétique. »

Le récit est truffé de rencontres : un coureur qui l'a briefé comme un entretien de motivation — « On est une équipe » — avant de rester dans le brouillard avec deux Chinois ; une bénévole qui, en voulant récupérer un coureur blessé, lui a demandé s'il voulait abandonner (« je lui ai répondu un peu sèchement qu'il ne fallait pas parler comme cela ! ») ; et Véronique, venues des surprises à Uselières, Cogne, Gressoney et l'hôtel Italia.

Au km 283, Fred était « dans le down » avec 7 heures d'avance sur les barrières horaires. Il a rejoint Patrick, un Américain de 38 ans, pour la nuit de jeudi à vendredi, dormi 1h30 sur les conseils d'un gardien de refuge — « si l'on peut courir 15 km après le Mont Gelé, on peut dormir 1h30 » — et atteint Champillon avec 1h10 d'avance, le V de la victoire en guise de langage. Restait 48 km en 26h30. « De la rigolade. »

Il a aussi découpé l'arrière de ses chaussures neuves — tendons d'Achille gonflés oblige. « Ça m'a sauvé la course. » Puis il a revêtu son habit framboise (désormais couleur officielle du club par un hasard absolument total) et rejoint l'arrivée avec bonheur : « J'ai gagné en force intérieure. Merci à vous. Fred »

« On passe par des moments d'euphorie, d'hyperactivité, les idées fusent. Le corps s'adapte, le cerveau se met en ébullition. »



Fred sur les sentiers valdôtains



Lever de soleil sur les crêtes



L'arrivée du TOR450 à Courmayeur



Fred, finisher du TOR450



Les chaussures de Fred, après opération

Bonus insolite : les chaussures découpées à l'arrière — l'opération chirurgicale qui a sauvé les tendons d'Achille et la course. À afficher en salle de PPG avec Céline, à titre d'avertissement et d'hommage.

Variante insolite : le duel mère-fille des Duprés. 10 km du Seine-Marathon 76, une seconde d'écart : la fille Eloïse 0:59:45, la mère Mélanie 0:59:46. Un an d'éducation sportive réglé au centième de foulée — revanche promise à l'apéro du club. La famille s'est ensuite retrouvée sur la Côte d'Opale : Éloïse sur 13 km, Nicolas sur 21 km et Mélanie sur 42 km.

COURSE DU MOIS — TRAIL DES ROIS MAUDITS

## Cinq dossards ASCO chez les Rois Maudits, cinq couronnes

Dimanche 27 septembre, l'ASCO s'est invité au Trail des Rois Maudits, entre Château des 2 Amants, Mur d'Escalade et Hôpital Saint-Jacques — des toponymes qui font déjà mal aux mollets rien qu'à les lire. Lucile Amblot a signé l'exploit du jour : 60 km avalés en 9:01:01, 154e au scratch et 2e de sa catégorie. Emilie Beaux a couvert le 43 km en 5:38:36, 7e femme au scratch. Sur le 27 km, Aymeric Belliard (3:56:12) et Thomas Lefebvre (3:59:32) ont fini à trois minutes d'écart — assez proches pour se jauger, assez loin pour ne pas se parler pendant la bosse. Virginie Fleutot a bouclé les 4:41:47, médaille de la persévérance médiévale.

« Le Mur d'Escalade porte bien son nom. J'ai vérifié. Personne ne m'a cru, j'ai vérifié deux fois. »

LE MUR DES FINISHERS

SEPTEMBRE 2026 · 75 ARRIVÉES



**Yoann Rider**

Seine-Marathon 76 — 10 km

**0:35:22**

« 99e au scratch, 13e de sa catégorie. Le chrono le plus rapide du club ce mois-ci. »



**Frédéric Emo**

TOR450 / TOR des Glaciers

**1:55:55:14**

« Six jours et demi de course. Il a demandé son programme du samedi en descendant du podium. »



**Dominique Acher**

UT2P

**13:04:17**

« 138e au scratch, 133e homme. Une journée de travail complète, sans pause déjeuner. »



**Johann Philip**

Seine-Marathon 76 — semi

**1:29:56**

« Premier finisher ASCO du semi. A fini frais comme un mardi soir. »



**Jérémy Taïeb**

Seine-Marathon 76 — semi

**1:36:30**

« 628e au scratch, 91e M0H. 4:37 au kilomètre, tenu sans sourciller. »



**Didier Bot**

Seine-Marathon 76 — semi

**1:43:30**

Trail Sang Relâche — 20 km

**2:06:32**

« Semi à Rouen en 1:43:30, puis 20 km à Sang Relâche en 2:06:32. Il collectionne les semis comme d'autres les magnets. »



**Quentin Leboyer**

Seine-Marathon 76 — marathon

**4:20:21**

« 602e au scratch, 82e de sa catégorie. Un semi-marathon, puis un deuxième avec des regrets. Il refera pareil l'année prochaine. »



**Julien Soudry**

Seine-Marathon 76 — 10 km

**0:46:52**

« Sous les 47 minutes. Le mur des 45 tremble, celui des 40 ne s'inquiète pas encore. »



**Eric Simon**

Seine-Marathon 76 — 10 km

**0:49:26**

« A vu passer le meneur d'allure des 45'. A pris son temps pour bien le regarder s'éloigner. »



**Eloïse Duprés**

Seine-Marathon 76 — 10 km

**0:59:45**

Trail Sang Relâche — 10 km

**1:23:08**

Trail Côte d'Opale — 13 km

**1:37:10**

« Une seconde devant sa mère à Rouen, puis Sang Relâche et la Côte d'Opale. Le prochain repas de famille est sous contrat. »



**Mélanie Duprés**

Seine-Marathon 76 — 10 km

**0:59:46**

Trail Côte d'Opale — 42 km

**5:08:01**

« Une seconde derrière sa fille sur 10 km, puis 42 km en Côte d'Opale pour digérer l'affront. Revanche d'octobre déjà inscrite. »



**Joël Alorge**

Seine-Marathon 76 — semi

**1:54:09**

Marathon du Médoc

**7h01m31**

« A juré qu'il ne referait jamais le semi, puis a enchaîné avec le Médoc. Les serments se gardent jusqu'à l'inscription suivante. »



**Audrey Corbillon**

Seine-Marathon 76 — 10 km

**1:08:35**

Trail de la Poterie — 10 km

**1:20:43**

« Deux 10 km en un mois : Rouen en 1:08:35, la Poterie en 1:20:43. Le trail se mérite, et il se photographie. »



**Adélaïde Verhulst**

Seine-Marathon 76 — semi

**1:57:19**

« A fini son semi avec plus d'énergie qu'elle n'en avait au départ. On enquête. »



**Chloé Vialles**

Seine-Marathon 76 — semi

**2:22:50**

« A souri du début à la fin. Le photographe en atteste : elle sourit sur toutes les photos. »



**Lucile Amblot**

Rois Maudits — 60 km

**9:01:01**

Trail Sang Relâche — 25 km

**2:39:37**

« Un podium de catégorie sur 60 km aux Rois Maudits, puis 25 km à Sang Relâche pour se détendre. Le repos actif, version club. »



**Emilie Beaux**

Rois Maudits — 43 km

**5:38:36**

Grand Trail du Haut-Koenigsbourg (THK)

**6:31:23**

« Le Mur d'Escalade des Rois Maudits, puis le château du Haut-Koenigsbourg : Emilie collectionne les forteresses, et elles s'inclinent. »



**Aymeric Belliard**

Rois Maudits — 27 km

**3:56:12**

« Premier ASCO du 27 km, trois minutes devant Thomas. Il ne dit rien, mais il note. »



**Thomas Lefebvre**

Rois Maudits — 27 km

**3:59:32**

Trail de la Poterie — relais 2x5 km

**57:19**

« Trois minutes derrière Aymeric sur le 27 km, puis relais à la Poterie avec Virginie : les Amou'runs. Assez pour se motiver, pas pour se plaindre. »



**Virginie Fleutot**

Rois Maudits — 27 km

**4:41:47**

Trail de la Poterie — relais 2x5 km

**57:19**

« 27 km aux Rois Maudits, puis le relais de la Poterie avec Thomas. Les Amou'runs, pour le meilleur et pour les côtes. »

LE MUR DES FINISHERS (SUITE)

TOUS LES ADHÉRENTS CLASSÉS

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> </div> <div> <div>Thomas Levavasseur</div> <div>Maratrail du Néron — 44 km</div> <div>7:04:26</div> <div>« 35e au général, 31e homme, 3e M2 : un podium de catégorie à 9:39 au kilomètre. »</div> </div> | <div> </div> <div> <div>Olivier Chauvet</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>57:04</div> <div>Trail Sang Relâche — 20 km</div> <div>2:10:01</div> <div>« 1er M5H à la Poterie, puis 20 km à Sang Relâche. Le dossard C.O. n'est plus anonyme, et il ne reste pas assis longtemps. »</div> </div> | <div> </div> <div> <div>Sophie Levavasseur</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>1:01:50</div> <div>« 1re M2F. Elle aussi aime les bonnes places. »</div> </div>                                                                                                       | <div> </div> <div> <div>Andrea Duclos</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>1:01:22</div> <div>« 2e M4F, 86e au scratch. Le dossard D.A. non plus n'est plus anonyme. »</div> </div>                             | <div> </div> <div> <div>Catherine Goument</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>5h56m49</div> <div>« Arrivée à 5h56m49, une seconde devant Thibaut. Sur le Médoc, on se bat jusqu'à la dernière dégustation. »</div> </div>                                                                                                 |
| <div> </div> <div> <div>Thibaut Lefort</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>5h56m50</div> <div>« À une seconde de Catherine à l'arrivée. Il jure qu'il l'a laissée gagner. »</div> </div>                   | <div> </div> <div> <div>Benoît Petit</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h44m19</div> <div>« 6h44m19, tout juste devant Cédric : le Médoc se finit à deux. »</div> </div>                                                                                                                                | <div> </div> <div> <div>Cédric Lefebvre</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h44m20</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>1:01:15</div> <div>« Le Médoc à 6h44m20, puis 10 km à la Poterie en 1:01:15. Du marathon aux sentiers, il ne choisit pas. »</div> </div> | <div> </div> <div> <div>Ludovic Luce</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h49m43</div> <div>« Le Médoc en 6h49m43, déguisement des années 80 compris. »</div> </div>                                                     | <div> </div> <div> <div>Margaux Lamy</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h54m47</div> <div>« 6h54m47 : la première d'un groupe de six ASCO arrivés dans la même minute, façon années 80. »</div> </div>                                                                                                                  |
| <div> </div> <div> <div>Thomas Goument</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h54m48</div> <div>« 6h54m48, en plein milieu du peloton. Exactement comme prévu. »</div> </div>                                | <div> </div> <div> <div>Laura Goument</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h54m48</div> <div>« Même seconde que Thomas, Jérôme et Alexis. On ne dissocie pas ce qui est collé à la brillantine. »</div> </div>                                                                                            | <div> </div> <div> <div>Jérôme Josse</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h54m48</div> <div>« 6h54m48 : le trio de la même seconde, et un sourire de plus. »</div> </div>                                                                                                      | <div> </div> <div> <div>Alexis Ménard</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h54m48</div> <div>« 6h54m48 : quatre ASCO dans la même seconde, ça s'appelle une organisation. »</div> </div>                                 | <div> </div> <div> <div>Emma Goument</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h54m49</div> <div>« 6h54m49, une seconde après le peloton : le temps de poser pour la photo. »</div> </div>                                                                                                                                     |
| <div> </div> <div> <div>Nathalie Lamy</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h55m17</div> <div>« 6h55m17 : chaque ravitaillement a été savouré à sa juste valeur. »</div> </div>                             | <div> </div> <div> <div>Jean-Philippe Goument</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>6h55m18</div> <div>« M5H en 6h55m18 sur le Médoc, et déjà candidat pour Chicago. »</div> </div>                                                                                                                         | <div> </div> <div> <div>Franck Rigaudeau</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>7h01m28</div> <div>« 7h01m28 : le premier de la bande des sept du 7h01. »</div> </div>                                                                                                            | <div> </div> <div> <div>Alain Artigue</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>7h01m29</div> <div>« M6H en 7h01m29. L'expérience, ça se porte comme une perruque. »</div> </div>                                              | <div> </div> <div> <div>Francis Lamy</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>7h01m30</div> <div>« 7h01m30 : il a gardé de l'énergie pour Chicago. »</div> </div>                                                                                                                                                              |
| <div> </div> <div> <div>Mickaël Lefebvre</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>7h01m30</div> <div>« 7h01m30, à égalité avec Francis : jamais l'un sans l'autre. »</div> </div>                               | <div> </div> <div> <div>Jérôme Berte</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>7h01m31</div> <div>« 7h01m31 avec Joël : un duo d'arrivée gagnant. »</div> </div>                                                                                                                                                | <div> </div> <div> <div>Pascal Bennetot</div> <div>Marathon du Médoc</div> <div>7h01m33</div> <div>« M6H en 7h01m33 : dernier de la bande des sept, premier à parler de l'an prochain. »</div> </div>                                                                              | <div> </div> <div> <div>Cynthia Baert</div> <div>Trail de la Poterie — 5 km</div> <div>38:54</div> <div>« 3e M1F sur 5 km en 38:54. Le podium en moins de 40 minutes : la formule courte, la médaille longue. »</div> </div> | <div> </div> <div> <div>Jennifer Beaussart</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>56:56</div> <div>Trail Sang Relâche — 20 km</div> <div>2:26:31</div> <div>« 2e M1F sur le 10 km de la Poterie, puis 20 km à Sang Relâche. Elle collectionne les belles places, et les longues distances. »</div> </div>          |
| <div> </div> <div> <div>Corinne Boutigny</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>1:08:55</div> <div>« 10 km à la Poterie en 1:08:55. Dix kilomètres, un dossard, aucune excuse. »</div> </div>       | <div> </div> <div> <div>Sandra Galpin</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>1:10:47</div> <div>« 1:10:47 sur le 10 km de la Poterie : le temps de savourer chaque bosse du parcours. »</div> </div>                                                                                               | <div> </div> <div> <div>Laetitia De Andrade</div> <div>Trail de la Poterie — 10 km</div> <div>1:20:41</div> <div>« 1:20:41 au chrono de la Poterie. La dernière côte lui a offert une vue imprenable. »</div> </div>                                                               | <div> </div> <div> <div>Marc Doucet</div> <div>Trail de la Poterie — relais 2x5 km</div> <div>54:58</div> <div>« Relais « Père et fille » avec Géraldine : 11e en 54:58. L'héritité fait bien les choses. »</div> </div>     | <div> </div> <div> <div>Géraldine Farjot-Doucet</div> <div>Trail de la Poterie — relais 2x5 km</div> <div>54:58</div> <div>Trail Sang Relâche — 10 km</div> <div>1:06:02</div> <div>« Relais « Père et fille » à la Poterie avec Marc, puis 10 km à Sang Relâche en solo. L'héritité du trail, version double. »</div> </div> |

👏

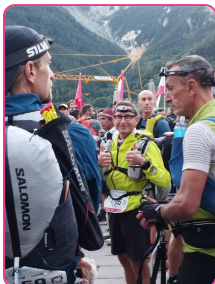
LE MUR DES FINISHERS (SUITE)

TOUS LES ADHÉRENTS CLASSÉS

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>🌳</div> <div>Charlotte Deniel</div> <div>Trail de la Poterie — relais 2x5 km</div> <div>56:06</div> <div>« Relais « Les pros de l'apéro » avec Jessy : 14e en 56:06. L'échauffement se fait au verre. »</div> | <div>🌳</div> <div>Jessy Farjot</div> <div>Trail de la Poterie — relais 2x5 km</div> <div>56:06</div> <div>« Relais « Les pros de l'apéro » : 56:06 au chrono, et l'apéro à la ligne d'arrivée, paraît-il. »</div> | <div>💧</div> <div>Ludovic Pigné</div> <div>Trail Sang Relâche — 20 km</div> <div>2:28:49</div> <div>« 20 km à Sang Relâche en 2:28:49. Un nom bien trouvé pour une course où l'on ne relâche rien. »</div> | <div>💧</div> <div>Nadine Duclos</div> <div>Trail Sang Relâche — 10 km</div> <div>1:00:45</div> <div>« 10 km à Sang Relâche en 1:00:45, 82e au scratch. Le sang n'a fait qu'un tour. »</div> | <div>💧</div> <div>Bruno Lussier</div> <div>Trail Sang Relâche — 10 km</div> <div>1:07:48</div> <div>« 1:07:48 sur 10 km à Belbeuf : la régularité faite homme. »</div>  |
| <div>💧</div> <div>Marion Prevost</div> <div>Trail Sang Relâche — 10 km</div> <div>1:17:16</div> <div>« 94e femme du 10 km de Sang Relâche en 1:17:16. Elle a pris le temps d'admirer le château. »</div>           | <div>💧</div> <div>Hervé Leboyer</div> <div>Trail Sang Relâche — 10 km</div> <div>1:31:12</div> <div>« 10 km à Sang Relâche en 1:31:12 : l'échauffement avant Budapest. »</div>                                    | <div>🚢</div> <div>Fabien Tholmer</div> <div>Transbaie</div> <div>1:18:16</div> <div>« 40e M1H à la Transbaie en 1:18:16. La baie, il l'a faite aux pieds. »</div>                                          | <div>🚢</div> <div>Mickaël Lecat</div> <div>Transbaie</div> <div>1:30:52</div> <div>« 74e M3H à la Transbaie en 1:30:52. Le plus beau paysage, c'est celui de la ligne d'arrivée. »</div>    | <div>🚢</div> <div>Adeline Berthet</div> <div>Transbaie</div> <div>2:11:40</div> <div>« 216e M1F à la Transbaie en 2:11:40. De la patience, du vent, de la baie. »</div> |
| <div>🌊</div> <div>Nicolas Duprés</div> <div>Trail Côte d'Opale — 21 km</div> <div>2:00:18</div> <div>« Le 21 km de la Côte d'Opale en 2:00:18 : deux heures à peu de chose près, pause café en prime. »</div>      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |

TOR450 — TRAIL DES GLACIERS

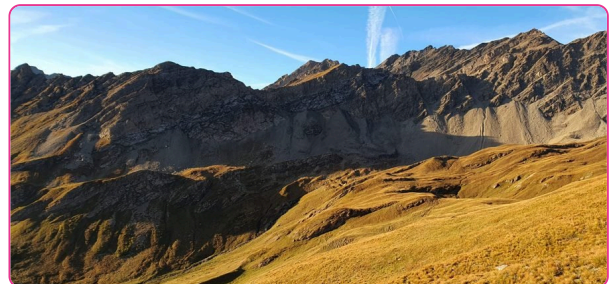
1 FINISHER



Départ à Courmayeur



Le refuge au loin



Les crêtes valdôtaines

Le départ, le refuge et les crêtes valdôtaines ; la sélection complète est dans le Zoom du mois.

 LE TABLEAU D'HONNEUR

TOUS LES RÉSULTATS ASCO

| MARATHON DES CHÂTEAUX DU MÉDOC — BACK TO THE 80S                                                                       |         |                   |     | 20 FINISHERS |         |                       |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|-----|--------------|---------|-----------------------|-----|
| 2243                                                                                                                   | 5h56m49 | Catherine Goument | M4F | 6233         | 6h54m49 | Emma Goument          | SEF |
| 2247                                                                                                                   | 5h56m50 | Thibaut Lefort    | M0H | 6310         | 6h55m17 | Nathalie Lamy         | M3F |
| 5339                                                                                                                   | 6h44m19 | Benoît Petit      | M4H | 6313         | 6h55m18 | Jean-Philippe Goument | M5H |
| 5341                                                                                                                   | 6h44m20 | Cédric Lefebvre   | M1H | 6849         | 7h01m28 | Franck Rigau          | M5H |
| 5749                                                                                                                   | 6h49m43 | Ludovic Luce      | M3H | 6850         | 7h01m29 | Alain Artigue         | M6H |
| 6225                                                                                                                   | 6h54m47 | Margaux Lamy      | SEF | 6851         | 7h01m30 | Francis Lamy          | M4H |
| 6228                                                                                                                   | 6h54m48 | Thomas Goument    | SEH | 6852         | 7h01m30 | Mickaël Lefebvre      | M2H |
| 6229                                                                                                                   | 6h54m48 | Laura Goument     | SEF | 6853         | 7h01m31 | Joël Alorge           | M3H |
| 6230                                                                                                                   | 6h54m48 | Jérôme Josse      | SEH | 6854         | 7h01m31 | Jérôme Berte          | M3H |
| 6232                                                                                                                   | 6h54m48 | Alexis Ménard     | SEH | 6855         | 7h01m33 | Pascal Bennetot       | M6H |
| Perruques, tutus et bandeaux fluo : sept ASCO sont arrivés dans la même minute à 7h01. Rang · temps · nom · catégorie. |         |                   |     |              |         |                       |     |

| TRAIL DE LA POTERIE — QUEVREVILLE-LA-POTERIE (12 SEPTEMBRE)                      |      |                                                         |  | 16 FINISHERS |  |         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|--|--------------|--|---------|--|
| 5 km                                                                             | 38e  | Cynthia Baert (3e M1F)                                  |  |              |  | 38:54   |  |
| 10 km                                                                            | 53e  | Jennifer Beaussart (2e M1F)                             |  |              |  | 56:56   |  |
| 10 km                                                                            | 54e  | Olivier Chauvet (1er M5H)                               |  |              |  | 57:04   |  |
| 10 km                                                                            | 83e  | Cédric Lefebvre                                         |  |              |  | 1:01:15 |  |
| 10 km                                                                            | 86e  | Andrea Duclos (2e M4F)                                  |  |              |  | 1:01:22 |  |
| 10 km                                                                            | 90e  | Sophie Levavasseur (1re M2F)                            |  |              |  | 1:01:50 |  |
| 10 km                                                                            | 115e | Corinne Boutigny                                        |  |              |  | 1:08:55 |  |
| 10 km                                                                            | 120e | Sandra Galpin                                           |  |              |  | 1:10:47 |  |
| 10 km                                                                            | 137e | Laetitia De Andrade                                     |  |              |  | 1:20:41 |  |
| 10 km                                                                            | 138e | Audrey Corbillon                                        |  |              |  | 1:20:43 |  |
| Relais                                                                           | 11e  | Marc Doucet / Géraldine Farjot-Doucet « Père et fille » |  |              |  | 54:58   |  |
| Relais                                                                           | 14e  | Charlotte Deniel / Jessy Farjot « Les pros de l'apéro » |  |              |  | 56:06   |  |
| Relais                                                                           | 17e  | Thomas Lefebvre / Virginie Fleutot « Les Amou'runs »    |  |              |  | 57:19   |  |
| 5 km, 10 km et relais 2×5 km. Du 5 km aux relais, le club était bien représenté. |      |                                                         |  |              |  |         |  |

| TRAIL SANG RELÂCHE — BELBEUF (30 AOÛT)                              |      |                            |  | 11 FINISHERS |  |         |  |
|---------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|--|--------------|--|---------|--|
| 25 km                                                               | 174e | Lucile Amblot              |  |              |  | 2:39:37 |  |
| 20 km                                                               | 116e | Didier Bot                 |  |              |  | 2:06:32 |  |
| 20 km                                                               | 139e | Olivier Chauvet            |  |              |  | 2:10:01 |  |
| 20 km                                                               | 245e | Jennifer Beaussart (48e F) |  |              |  | 2:26:31 |  |
| 20 km                                                               | 254e | Ludovic Pigné              |  |              |  | 2:28:49 |  |
| 10 km                                                               | 82e  | Nadine Duclos              |  |              |  | 1:00:45 |  |
| 10 km                                                               | 160e | Géraldine Farjot-Doucet    |  |              |  | 1:06:02 |  |
| 10 km                                                               | 179e | Bruno Lussier              |  |              |  | 1:07:48 |  |
| 10 km                                                               | 318e | Marion Prevost (94e F)     |  |              |  | 1:17:16 |  |
| 10 km                                                               | 413e | Éloïse Duprés              |  |              |  | 1:23:08 |  |
| 10 km                                                               | 521e | Hervé Leboyer              |  |              |  | 1:31:12 |  |
| Onze adhérents classés sur trois distances : 25 km, 20 km et 10 km. |      |                            |  |              |  |         |  |

| TRANSBAIE                |                            |  |  | 3 FINISHERS |  |         |  |
|--------------------------|----------------------------|--|--|-------------|--|---------|--|
| 262e                     | Fabien Tholmer (40e M1H)   |  |  |             |  | 1:18:16 |  |
| 875e                     | Mickaël Lecat (74e M3H)    |  |  |             |  | 1:30:52 |  |
| 4973e                    | Adeline Berthet (216e M1F) |  |  |             |  | 2:11:40 |  |
| Trois adhérents classés. |                            |  |  |             |  |         |  |

| CÔTE D'OPALE                   |      |                |  | FAMILLE DUPRÉS |  |         |  |
|--------------------------------|------|----------------|--|----------------|--|---------|--|
| 13 km                          | 355e | Éloïse Duprés  |  |                |  | 1:37:10 |  |
| 21 km                          | 300e | Nicolas Duprés |  |                |  | 2:00:18 |  |
| 42 km                          | 494e | Mélanie Duprés |  |                |  | 5:08:01 |  |
| Trois Duprés, trois distances. |      |                |  |                |  |         |  |

| UT2P                               |                          |  |  | 1 FINISHER |  |          |  |
|------------------------------------|--------------------------|--|--|------------|--|----------|--|
| 138e                               | Dominique Acher (133e H) |  |  |            |  | 13:04:17 |  |
| Une journée de trail, un finisher. |                          |  |  |            |  |          |  |



LE TABLEAU D'HONNEUR (SUITE)

ROUTE ET TRAILS

| SEINE-MARATHON 76 — 10 KM            |                               |         | 6 FINISHERS |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------|-------------|
| 99e                                  | Yoann Rider (13e M0H)         | 0:35:22 |             |
| 863e                                 | Julien Soudry (52e M2H)       | 0:46:52 |             |
| 1162e                                | Eric Simon (22e M4H)          | 0:49:26 |             |
| 3057e                                | Eloise Duprés (75e Espoirs F) | 0:59:45 |             |
| 3058e                                | Mélanie Duprés (62e M3F)      | 0:59:46 |             |
| 4530e                                | Audrey Corbillon (181e M1F)   | 1:08:35 |             |
| Rang · nom (catégorie) · temps puce. |                               |         |             |

| SEINE-MARATHON 76 — SEMI             |                             |         | 6 FINISHERS |
|--------------------------------------|-----------------------------|---------|-------------|
| 313e                                 | Johann Philip (35e M1H)     | 1:29:56 |             |
| 628e                                 | Jérémy Taïeb (91e M0H)      | 1:36:30 |             |
| 1145e                                | Didier Bot (101e M2H)       | 1:43:30 |             |
| 2068e                                | Joël Alorge (128e M3H)      | 1:54:09 |             |
| 2376e                                | Adélaïde Verhulst (76e M0F) | 1:57:19 |             |
| 4797e                                | Chloë Vialles (232e M0F)    | 2:22:50 |             |
| Rang · nom (catégorie) · temps puce. |                             |         |             |

| SEINE-MARATHON 76 — MARATHON                    |                           |         | 1 FINISHER |
|-------------------------------------------------|---------------------------|---------|------------|
| 602e                                            | Quentin Leboyer (82e M0H) | 4:20:21 |            |
| 42,195 km. Rang · nom (catégorie) · temps puce. |                           |         |            |

| TRAIL DES ROIS MAUDITS — 60 / 43 / 27 KM   |      |                                    |         | 5 FINISHERS |
|--------------------------------------------|------|------------------------------------|---------|-------------|
| 60 km                                      | 154e | Lucile Amblot (17e F, 2e M0F)      | 9:01:01 |             |
| 43 km                                      | 104e | Emilie Beaux (7e F, 3e M2F)        | 5:38:36 |             |
| 27 km                                      | 232e | Aymeric Belliard (35e M2H)         | 3:56:12 |             |
| 27 km                                      | 241e | Thomas Lefebvre (32e M1H)          | 3:59:32 |             |
| 27 km                                      | 381e | Virginie Fleutot (107e F, 19e M2F) | 4:41:47 |             |
| Distance · rang · nom (catégorie) · temps. |      |                                    |         |             |

| GRAND TRAIL DU HAUT-KOENIGSBOURG (THK) |                              |         | 1 FINISHER |
|----------------------------------------|------------------------------|---------|------------|
| 65e                                    | Emilie Beaux (7e F, 1re M2F) | 6:31:23 |            |

| MARATRAIL DU NÉRON — 44 KM |                            |         | 1 FINISHER |
|----------------------------|----------------------------|---------|------------|
| 35e                        | Thomas Levavasseur (3e M2) | 7:04:26 |            |



LE CAMEMBERT DU MOIS

STATISTIQUES DE SEPTEMBRE

75

arrivées ASCO sur onze événements. Aucun abandon signalé. Le club joue les finishers comme d'autres jouent les winners.

1 s

d'écart entre Eloise et sa maman Mélanie sur le 10 km du Seine-Marathon 76. Mère et fille réglées à la seconde : le duel familial le plus serré de l'histoire du club.

844 km

cumulés par les vingt ASCO du Marathon du Médoc, en une seule journée et en perruque. Du jamais vu côté kilométrage collectif.

9

podiums de catégorie : Frédéric sur le TOR, Lucile (2e, 60 km Rois Maudits), Emilie (1re M2F au THK), Thomas (3e M2 au Néron), et à la Poterie Olivier, Sophie, Andrea, Jennifer et Cynthia.

**LES PHOTOS DU MOIS**

1 EMPLACEMENT PAR COURSE

**TRAIL SANG RELÂCHE**

11 FINISHERS



Départ dans le sas



En course



Médailles à l'arrivée



Selfie sous la tente

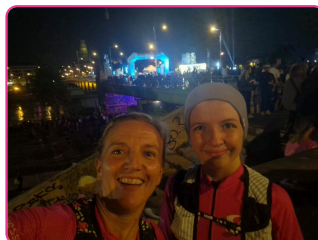
Dimanche 30 août à Belbeuf, devant le château.

**SEINE-MARATHON 76 — 10 KM**

6 FINISHERS



Julien, Éloïse et  
Mélanie avant le  
départ



Selfie de nuit au pied de la scène

Avant le départ nocturne. La seconde d'écart viendra plus tard — la puce, elle, n'a rien raté.

**SEINE-MARATHON  
76 — SEMI**

6  
FINISHERS



Sur les quais de Seine

Six dossards, un seul rythme. Le groupe ASCO, main dans la main jusqu'au ravitaillement final.

**SEINE-MARATHON 76 — MARATHON**

1 FINISHER



Le départ sous l'arche, la foule en marche

42,195 km pour une photo. Elle valait le détour.

**MARATHON DES CHÂTEAUX DU MÉDOC**

**20 FINISHERS**



Toute la troupe en tenue Back to the 80s

Perruques, tutus et bandeaux fluo avant le départ.

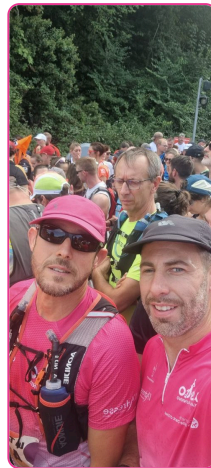
**TRAIL DE LA POTERIE 16 FINISHERS**



Le groupe ASCO avant les départs

Sous les guirlandes de Quevreville.

**TRANSBAIE 3 FINISHERS**



Au départ, dans la foule rose

Trois adhérents classés.

**CÔTE D'OPALE**

**FAMILLE DUPRÉS**



En course

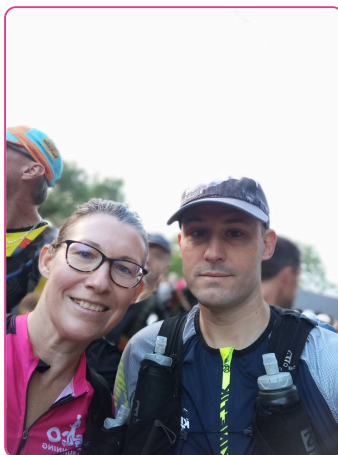
En course, puis la médaille.



Médaille finisher 2026

**TRAIL DES ROIS MAUDITS — 60 / 43 / 27 KM**

**5 FINISHERS**



Selfie avant le départ



Cinq dossards chez les Rois Maudits, zéro couronne abandonnée. Le club a laissé le château dégarni.

 **LA MINUTE COUREUR SUR ROUTE**

SOIRÉE DE L'ÉQUIPE DES MANGEURS DE BITUME

Pour une fois, le bitume est resté au repos : l'équipe des « mangeurs de bitume » s'est retrouvée en soirée, sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur. Pas de chrono, pas de dossard : le seul objectif était d'arriver ensemble à table. Mission accomplie, à en juger par les sourires de la photo.



*La team réunie pour la soirée*

## LA MINUTE MARCHE NORDIQUE

BÂTONS EN MAIN, SOURIRE AUX LÈVRES

Rentrée dynamique pour la marche nordique, avec des paysages magnifiques en fin de soirée : ciel rose, plaine à perte de vue, bâtons qui claquent en rythme. Mémo technique pour les prochaines sorties : bras opposé à la jambe, mains détendues, bâtons légèrement inclinés vers l'arrière, regard à l'horizon. On pousse sur les bâtons, on ne s'appuie pas dessus (sauf au ravitaillement).



*Coucher de soleil sur la plaine*



*Le groupe, bâtons en main*

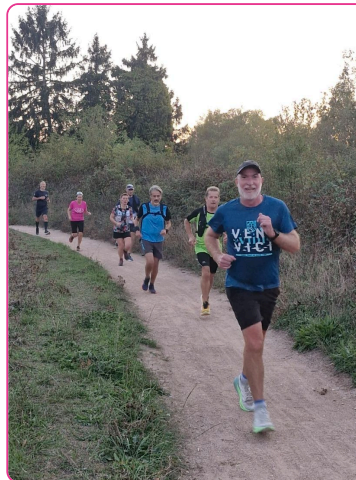


*En marche à travers champs*

## LA MINUTE TRAILER

CONSEILS DE JÉRÔME SUR LES CÔTES

Jérôme a distillé ses conseils sur les côtes : comment les aborder, comment les relancer, comment ne pas les subir. Frédéric a passé 155 heures dans la montagne, Lucile 9:01:01 sur les Rois Maudits : les bonnes habitudes se prennent un samedi à la fois, sentier après sentier.



*Le groupe sur le sentier*

## LE POST-SCRIPTUM DU COACH

CARNET D'ENTRAÎNEMENT DU MOIS

### Séance type : le « travail de côte » version Jérôme

Samedi 9h — trail / nature, tous niveaux, lieux différents chaque semaine

Côtes en fractionné : monter, redescendre, se demander pourquoi, recommencer

Conseil du coach : « Si Frédéric a fait 155 heures dans les Alpes, vous pouvez faire 45 minutes à La Neuville. »

## ILS S'ÉLANCERONT LE MOIS PROCHAIN

OCTOBRE 2026 · INSCRIPTIONS OUVERTES

| Date            | Course                                                                       | ASCO engagés                                     | Info utile                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dim. 11 octobre | <b>Marathon de Chicago</b>                                                   | Francis, Benoît, Jean-Philippe, Sébastien        | 42,195 km au départ de Grant Park, 7h30 heure locale. Parcours plat : aucune excuse.                                                                                                          |
| Dim. 11 octobre | <b>SPAR Budapest Marathon</b>                                                | Hervé                                            | Départ du marathon à 9h (heure locale) ; festival de course les 10 et 11 octobre.                                                                                                             |
| Dim. 11 octobre | <b>Trail des Préautomnales, Préaux (39e)</b>                                 | Inscriptions individuelles en cours              | Trails de 7 à 30 km environ et marche nordique 7 et 15 km.                                                                                                                                    |
| Jeu. 15 octobre | <b>Diagonale des Fous (Grand Raid, La Réunion)</b>                           | Émilie, Thomas                                   | Environ 180 km de Saint-Pierre à Saint-Denis, départ de nuit à 22h (heure locale).                                                                                                            |
| Dim. 18 octobre | <b>Marathon Seine-Eure (21e édition) : marathon, semi-marathon et Ekiden</b> | Inscriptions individuelles + 4 équipes en Ekiden | Marathon et semi sur le même tracé, relais Ekiden aux km 5, 15, 20, 30 et 35. Départ à Amfreville, arrivée à Val-de-Reuil. <a href="http://marathon-seine-eure.fr">marathon-seine-eure.fr</a> |
| Décembre        | <b>Trail de Noël, Montigny (16e)</b>                                         | Inscriptions individuelles en cours              | 10,5 km, 23 km et 33 km.                                                                                                                                                                      |
| À définir       | <b>Revanche mère-fille Duprés — 10 km au choix</b>                           | 2                                                | Eloise mène 1-0 sur sa maman Mélanie. La minute d'avance promise est déjà inscrite au contrat familial.                                                                                       |
| À définir       | <b>Prochain semi du club</b>                                                 | 6 déjà prêts                                     | Le groupe du semi de Rouen n'a pas décroché : Johann, Jérémy, Didier, Joël, Adélaïde et Chloé remettent le dossard.                                                                           |
| Samedi 9h       | <b>Séance trail — côte / relances avec Jérôme</b>                            | Tous                                             | Obligatoire pour ceux qui veulent suivre Frédéric un jour. C'est-à-dire personne, mais on y croit.                                                                                            |



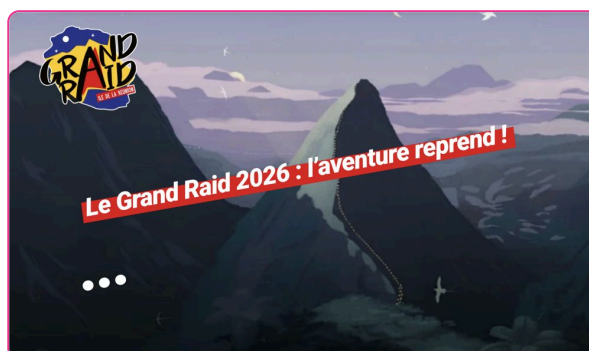
Affiche du Marathon Seine-Eure



Départ du Marathon de Chicago



SPAR Budapest Marathon



Grand Raid de La Réunion 2026

Dates et distances à confirmer auprès des organisateurs.