

**C**lub **A**thlétic **S**port **A**vignonnais



**C**lub **A**thlétic **S**port **A**vignonnais

Saison 201-2016

Rio2016™



Assemblée Générale

8 octobre 2016 à 10 h 30

Stade Lucien Gillardeaux – Avignon

## PRÉAMBULE

*Par le Président*

Tout d'abord je tiens à vous dire un grand MERCI,

Voilà que le 31 août 2016 dernier ce fût la fin de ma première saison en tant que président du club. Cela fût un honneur pour moi d'être à votre service et de pouvoir faire le relai entre organisation et gestion du club.

La saison dernière fut une belle saison pour le nombre de licencié qui a augmenté, certes nous avons appliqué un régime drastique d'un point de vue financier mais cela nous sera bénéfique pour la saison à venir. Car les bénéfices de ces économies seront réinjectés dans la formation de jeunes à l'athlétisme (par exemple le retour de stage par catégorie...) et plein d'autres activités.

Je remercie donc tous les jeunes et moins jeunes athlètes de mettre de la vie dans ce club. Ils sont et seront l'avenir du club.

Je te tiens aussi à remercier les entraîneurs bénévoles du club, qui sont le nerf du club. C'est par eux que nos athlètes s'épanouissent. Alors un grand MERCI.

Pour terminer je remercie mon bureau qui a eu le courage de me supporter pendant une saison et qui je l'espère me supporteront encore pendant de longues années.

Bonne saison à tous et vive l'athlétisme.

Le Président

Vincent BEAU

## HISTORIQUE DU CLUB

Club créé en 1939 et qui a su évoluer avec son temps :

### **14 mai 1939 (A.A.A.) Association Athlétique Avignonnaise**

Sous la direction de :

- M. Lucien GILLARDEAUX : secrétaire, et entraîneur,
- M. Gaston MARCY : président,
- M. Jean VINCENSINI : vice-président,
- M. Fernand CHASTEL : vice-président,
- M. Henri BECRIAUX : trésorier.

### **1941 (S.O.A.) Sporting Olympique Avignonnais**

Sous la direction de :

- M. Georges ARTIGUES : président
- M. Lucien GILLARDEAUX toujours fidèle secrétaire-entraîneur.

### **1944:**

Inauguration de la piste de 400 mètres, en mâchefer, autour du terrain de rugby de Saint-Ruf.

### **1945 (S.O.A.) Stade Olympique Avignonnais**

Le jeu à treize se sépara des autres sections sportives du fait qu'ils étaient des dissidents pour le Comité National des Sports. Les autres sections perdent le sigle S.O.A. et remplacent Stade par Sporting.

### **1945 (E.S.A.) Entente Sportive Avignonnaise**

Le S.O.A. fusionne avec l'Union des Cheminots et l'Electricité Sportive. On retrouve les membres initiaux du bureau que l'Electricité Sportive qui devint l'E.S.A.

### **1958 (C.A.S.A.) Club Athletic Sport Avignonnais**

Ce Club spécialisé porta le nom de « Club Athletic Sport Avignonnais » ou plutôt « C.A.S.A », qui fut rapidement reconnu dans les milieux athlétiques comme l'avait été celui de l'E.S.A.

### **1988**

Le Club obtient son stade d'athlétisme : avenue de Tarascon à AVIGNON.

### **1995**

Dénomination officielle du stade «Lucien GILLARDEAUX », de la piste «Roger FOURNIER » et des tribunes «Roger VERDIER ».

### **1997**

Co-présidence de MM. Alain FAGEOT et Claude MARTINEZ.

**2006** Présidence de M. Alain FAGEOT    **2013** Présidence de M. Lucien MIONE

**2015** Présidence de M. Vincent BEAU

## REGLEMENT INTERIEUR DU C.A.S.A

### TITRE 1<sup>ER</sup> : GENERALITES

**Article 01 :**

Le CASA a pour but de favoriser la pratique de l'athlétisme sous toutes ses formes en compétition (piste, cross et salle) et en loisir.

**Article 02:**

Toute décision concernant le fonctionnement du club sera prise en réunion du Comité Directeur.

**Article 03 :**

Tout membre du club ne respectant pas le présent règlement pourra se voir sanctionner par le comité directeur (exclusion du stade, interdiction de compétitions, arrêt des remboursements...).

**Article 04 :**

Pour le bon fonctionnement du club tout problème ou conflit devra immédiatement être remonté auprès du Directeur technique et du Président.

### TITRE 2 : DISPOSITIONS RELATIVES AUX DEVOIRS DES LICENCIES

**Article 05 :**

Tout athlète doit être licencié. Pour cela il doit remplir annuellement sa fiche d'inscription, fournir un certificat médical et régler le montant de la cotisation.

**Article 06:**

Tout athlète se doit de **respecter** ses camarades de club, les entraîneurs et les dirigeants du club, ainsi que les installations mises à sa disposition.

**Article 07:**

Le comportement des membres du CASA en compétition vis à vis des autres athlètes et des officiels doit être irréprochable et digne du club.

**Article 08 :**

L'usage de la salle de musculation n'est possible qu'en présence d'un entraîneur ou d'un membre du bureau en assurant la responsabilité.

**Article 09:**

Tout athlète doit laisser les installations dans l'état où il les a trouvées ce qui implique le **rangement du matériel utilisé** et notamment celui de la salle de musculation.

**Article 10:**

Le port du maillot du club est **obligatoire** pour toutes les compétitions.

**Article 11:**

La participation régulière aux entraînements est obligatoire.

En cas d'empêchement (courte ou longue durée) l'athlète doit prévenir son (ou un) entraîneur. Pour participer aux entraînements un athlète doit être licencié au CASA

**Article 12:**

Le CASA ayant une vocation de compétition, chaque athlète ayant une licence "compétition" se doit de participer à un minimum de trois compétitions dans l'année.

Toute sélection au sein d'une équipe doit être honorée notamment afin de ne pas pénaliser ses camarades de club.

### TITRE 3 : DISPOSITIONS RELATIVES AUX COMPETITIONS ET AUX STAGES

**Article 13:**

Les demandes de qualification exceptionnelle seront soumises au Directeur Technique par l'entraîneur concerné. Les frais seront à la charge de l'athlète si elle n'est pas honorée.

**Article 14:**

Les demandes d'engagement aux différents championnats de France seront adressées au Directeur technique par l'entraîneur concerné et seront étudiées par la commission sportive. Si les demandes d'engagement ne sont pas honorées les pénalités seront à la charge de l'athlète.

**Article 15:**

La participation aux stages organisés par le Comité de Vaucluse ou la Ligue de Provence devra être validée par le Comité Directeur sur proposition de la commission sportive. Une participation aux frais fixée par le Comité Directeur sera à la charge de l'athlète.

## TITRE 4 : DISPOSITIONS RELATIVES AUX DEPLACEMENTS

### Article 16 :

Les personnes (licenciés, accompagnateurs) qui utilisent leur véhicule personnel dans le cadre des activités du club (compétitions, stages, réunions...) sont susceptibles de bénéficier d'une indemnisation.

Cette indemnisation ne sera effectuée que pour les déplacements validés au préalable par le Comité Directeur, la Commission Sportive, le Directeur Technique ou le Président.

Dans certains cas et notamment des déplacements individuels, l'indemnisation pourra n'être que partielle.

La priorité sera donnée aux départs groupés à partir du stade permettant une meilleure mutualisation des véhicules.

Les cas particuliers seront soumis à la validation du Comité Directeur.

### Article 17 :

En cas d'une organisation de départ en commun (bus notamment) aucune indemnisation ne pourra être effectuée sauf dérogation expresse du Président.

### Article 18 :

Les indemnisations seront effectuées sur la base des tarifs fixés par le Comité Directeur en début de chaque saison.

### Article 19 :

Les indemnisations devront être sollicitées au moyen d'un imprimé normalisé récupérable auprès du trésorier.

Pour y prétendre, les personnes concernées devront fournir au Trésorier, lors de leur première demande, une photocopie de leur permis de conduire et de leur carte grise. Toute modification ultérieure devra être signalée au Trésorier.

### Article 20 :

Les dépenses suivantes peuvent faire l'objet d'une indemnisation sur présentation de justificatifs :

- frais de carburant sur la base du kilométrage parcouru

- frais d'autoroute sur justificatif

- frais de parking sur justificatif

pour l'ensemble des déplacements.

- frais de repas et frais d'hôtel soit sur la base du tarif fixé selon les dispositions de l'article 14, soit sur devis validé au préalable par le Comité Directeur ou le Président (facture à fournir).

- frais d'avion sur validation préalable du Comité Directeur (facture à fournir) pour les déplacements hors ligue de Provence.

### Article 21 :

Le club est éligible aux abandons de frais.

L'abandon de frais est une disposition réglementaire prévue par le code des impôts. Elle consiste à ne pas se faire rembourser les frais engendrés pour l'activité du club. En contre partie, la personne concernée peut bénéficier d'un crédit d'impôt dans le cadre de sa déclaration de revenus représentant 66% des sommes indemnissables par le club.

Le document de compilation des frais concernant ce dispositif sera remis par le Trésorier qui une fois complété délivrera en janvier de l'année suivante un reçu fiscal.

## TITRE 5 : INDEMNISATION DES ENTRAINEURS BENEVOLES

### Article 22 :

Les entraîneurs bénévoles sont indemnisés pour chaque entraînement sur la base du barème kilométrique fiscal (puissance fiscale du véhicule) correspondant à un aller /retour entre leur domicile et le lieu d'entraînement.

### Article 23 :

Les entraîneurs bénévoles peuvent se voir attribuer **une prime** d'un montant maximum égal à 70 % du plafond journalier (base de la franchise mensuelle), soit 119 euros pour 2013, dans la limite de 5 fois dans un même mois pour participation en temps qu'athlète ou accompagnateur ou participant à l'organisation d'une compétition sur piste ou hors stade. Cette prime peut être attribuée occasionnellement à un membre du club autre qu'un entraîneur.

La décision de l'attribution de cette prime est décidée par le Comité Directeur.

## TITRE 6 : DISPOSITIONS DIVERSES

### Article 24 :

Le classement des athlètes permet de se situer dans la hiérarchie nationale. Bien qu'imparfait, il s'agit d'un indicateur important, révélateur de la vitalité d'un club. Aussi chaque athlète doit avoir pour préoccupation d'être classé au mieux selon le barème affiché au stade.

### Article 25 :

Toutes les dispositions non prévues au présent règlement seront soumises à la décision du Comité Directeur.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Samedi 8 octobre 2016

Stade Lucien GILLARDEAUX – AVIGNON

Félicitation aux lauréats du challenge du club de la saison 2014-2015



1. MILLIOT HAMZA
2. ED DYOUBA AZIZ
3. GABEAU THOMAS
4. BATBAT NADIR
5. AKUE AIDA
6. RTILI CERINE
7. BOUTA RIZLEINE
8. RUSCONI SEBASTIEN
9. BENJABIR JAWAD
10. JUNGAS MARIE-PIERRE



# CLUB ATHLÉTIQUE SPORT AVIGNONNAIS

CHALLENGE interne du CASA			
clt	Nom prénom	POINTS challenge	points année
1	MILLIOT HAMZA	12840	6078
2	ED DYOUBA AZIZ	13925	5871
3	GABEAU THOMAS	12880	5452
4	BATBAT NADIR	11631	5263
5	AKUE AIDA	9687	4961
6	RTILI CERINE	12796	4120
7	BOUTA RIZLEINE	11566	4045
8	RUSCONI SEBASTIEN	9571	3292
9	BENJABIR JAWAD	12601	2523
10	JUNGAS MARIE-PIERRE	9601	1157
11	EL BOUICH YASSINE	9040	2419
12	CHABERT SARAH	8962	4920
13	BONNICI MAXIME	8875	2517
14	RIGAUD GEORGES	8825	4153
15	BONIN NAIM	8748	1873
16	EL MESBAHI SIHAME	8522	1282
17	FEYTEL SABRINA	8108	6008
18	RAVET TAO	7999	2920
19	CHAMBON GEOFFREY	7607	2227
20	CHAPELLIER GILLES	7577	2549
21	TARHLISSIA ANSEM	7492	2589
22	RUBIO LISA	7257	6063
23	MADOUY MOURAD	7043	1626
24	BERTOLAS MIREILLE	6963	1444
25	HABBAZ RACHID	6686	200
26	CAMPS NICOLAS	6664	4564
27	BRAHIN BRICE	6263	632
28	RIGAUD ALIX	6158	1099
29	WAYSERSON MARION	5926	231
30	OUAZZINE SABER	5847	4397
31	HEU TERRY	5689	449
32	D'ANTONIO JEAN	5412	2592
33	CASTEL ESTHER	5247	3247
34	REJENT STEPHAN	5074	2974
35	DUMAS BELONIE	4708	391
36	HABLOT ANAIS	4550	4387
37	ABBAD MOHAMED-LAMINE	4495	3695
38	ACHILLI MARTIN	4355	2839
39	ALINAT CAMILLE	4331	2631
40	DUMAS MAYEUL	4306	915
41	MESBAHI ACHOUR MOHAMMED	4280	2980
42	TORKI ELYES	4144	393
43	NICOLAS LUCIE	3960	2660
44	CAMPS EMMA	3923	2623
45	ACHILLI MICHEL	3858	399
46	MACQUET ANOUK	3811	2611
47	BOUTAIB YANIS	3522	2222
48	TARHLISSIA MAYSSANE	3504	494
49	BEAU VINCENT	3476	407

# CLUB ATHLÉTIQUE SPORT AVIGNONNAIS

50	BIDAH SAFAE	3341	281
51	HAMONIC LEA	3172	238
52	BELHAKEM SABAH	3099	1799
53	SANCHEZ ERIC	3043	142
54	BERTHET LUCIEN	3018	721
55	NICOLAS INES	2631	1331
56	MATHA ROMANE	2520	1720
57	DAHMANI MAELLE	2503	1203
58	BILLION MALIK	2485	481
59	GAUNEAU CYRIL	2381	1181
60	CARBONARI ILONA	2284	984
61	RUND ANNIS	2274	974
62	FABRE ESTELLE	2218	1418
63	AOUAD SACHA	2211	1311
64	BIDAH SELMA	2207	331
65	JABOUR AYA	2072	270
66	KHEMAISSIA SAMIR	2061	289
67	DIA KELYA	2059	1259
68	LAMKADMI LINA-SARAH	2010	710
69	DEFAYE PHILEMON	1960	1060
70	DESJACQUES ANNE-LISE	1955	1055
71	SERGHINI MOHAMED	1925	4046
72	BELHAKEM TARIK	1871	1071
73	PIGAGLIO ALAIN	1842	16
74	MADOUÏ SOPHIA	1840	337
75	KOUBAA HAJAR	1836	432
76	PELTIER BELHOSTE BEATRICE	1808	1087
77	BARLE CARLA	1746	248
78	KOUBAA MOHAMED	1675	271
79	TALBI MOHAMED-LAMINE	1627	327
80	BIDAH INES	1579	310
81	AARAB WIJDANE	1547	216
82	THORE ROMAIN	1484	1223
83	CHATENET ARON	1441	541
84	PETIT THOMAS	1441	541
85	COUTURIER MATHIS	1426	224
86	SERGHINI WASIM	1394	494
87	SPIES-FOUCHARD TABATHA	1368	468
88	MAARAD AMINE	1320	420
89	HUGLO SEPHORA	1320	420
90	MAARAD IMENE	1320	420
91	KABBOUR AYMEN	1320	420
92	DAHBI MOHAMED	1316	416
93	BONNIE KERTLYS	1306	406
94	KABBOUR MYRIAM	1303	403
95	HIBERTY NAWEL	1244	344
96	BOUYER EMMANUELLE	1235	134
97	BENCHAHBA CHERINE	1233	333
98	BENCHAHBA HAJAR	1233	333
99	BOUAGAL-ASSOU RIHANNA	1231	331
100	DAHBI WASSIM	1184	284

# **ORGANIGRAMME DU CLUB**

**Comité Directeur :**

***PRÉSIDENT***

Vincent BEAU

***PRÉSIDENTE D'HONNEUR***

Éliane MARGAN

***TRÉSORIER***

Marie-laure ACHILLI-MARMILLOT

***SECRÉTAIRE***

Sébastien RUSCONI

## ***MEMBRES***

Marie-France BARRACAN - Belkheïr GAOUILLE - Alain FAGEOT - Marie-Pierre JUNGAS -  
Michel ACHILLI - Gilles CHAPPELLIER - Marion WAYSENSON - Brice BRAHIN

## **Partie Entraînement:**

**DIRECTEUR TECHNIQUE :** Gilles CHAPPELLIER

**SPRINT/HAIES :** Serge GUILLEN

**SAUTS :** Franck LEBOUC

**LANCERS :** Gilles CHAPPELLIER

**BENJAMINS :** Céline RTILI

**MINIMES :** Chérif MAGHLOUT

**HORS-STADE :** Mourad MADOU

**DEMI-FOND :** Rachid HABBAZ

**LOISIRS :** Loïc MOUHET

**ECOLE D'ATHLETISME :** Georges RIGAUD, Cherif MAGHLOUT, Céline RTILI, Nadir BATBAT, Hamza MILLIOT

## **LE JURY OFFICIEL DU CASA**

**Marie France BARRACAN** : Juge-Arbitre Fédéral - Starter Régional  
Chronométrateur Régional

**Alain FAGEOT** : Juge Fédéral Sauts- Juge-Arbitre Régional  
Chronomètre manuel Régional  
Accompagnateur Anti-dopage

**Éliane MARGAN** : Starter Régional

**Maurice MOUHET** : Juge Fédéral Courses - Anémomètre Régional

**Georges RIGAUD** : Juge-Arbitre Régional

**Isabelle MIONE** : Juge régional lancers - Accompagnateur Anti-dopage

**Lucien MIONE** : Juge fédéral chrono - Accompagnateur Anti-dopage  
Juge arbitre Régional courses hors stade  
Juge Régional chronomètre électrique

**Gilles CHAPPELLIER** : Juge régional Lancers - Accompagnateur Anti-dopage

**Jean-Philippe GALITTU** : Jury Départemental

**Raymond DUMAINE** : Jury Régional Saut- Accompagnateur Anti-dopage

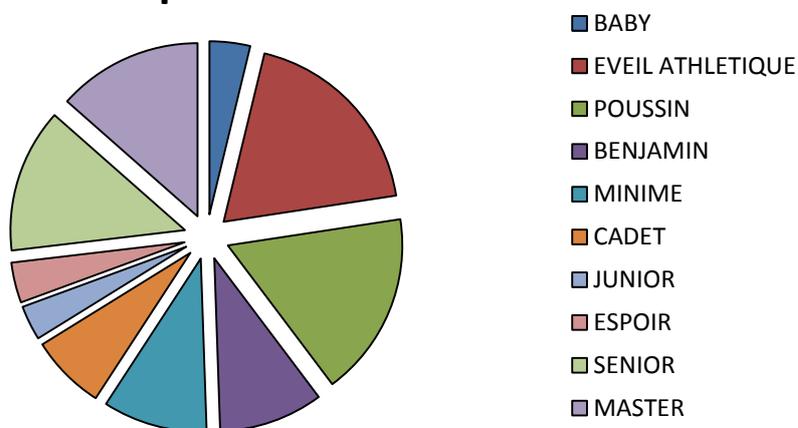
**Michel ACHILLI** : Jury départemental Lancers

## LE CLASSEMENT DU CLUB

### LES LICENCIÉS

Catégorie	Masculin	Féminin	Total
BABY	6	1	7
EVEIL ATHLETIQUE	17	18	35
POUSSIN	19	13	32
BENJAMIN	8	10	18
MINIME	5	13	18
CADET	6	7	13
JUNIOR	2	4	6
ESPOIR	5	2	7
SENIOR	14	11	25
MASTER	13	12	25
	10		
<b>Total Saison 2016 :</b>	<b>95</b>	<b>91</b>	<b>186</b>

### Répartition de l'effectif



### Classement du club :

En réalisant un rapprochement avec l'US le Pontet, le CASA, sous l'entité Avignon le Pontet Athlétisme (APA), se classe 1<sup>er</sup> club vaclusien avec 2992 points devant le BCI 1653 points.

Au niveau régional et national, c'est à la 6<sup>e</sup> et à la 116<sup>e</sup> place que l'entente se place, le top 100 se rapproche !!!

## PALMARÈS SPORTIF

### I / RÉSULTATS GLOBAUX

Pas moins de **2.589 performances** pour les sociétaires de l'entente qui ont participé à 139 compétitions sur toute la France.

#### 1/ Titres officiels et participations aux championnats de France FFA pour le CASA

- Nombre de titres de champion de Vaucluse : 23 (19 en 2015)
- Nombre de titres de champion de Provence : 9 (18 en 2015)
- Nombre de titres de champion de Sud-est : 3 (5 en 2015)
- Nombre de participations aux championnats de France FFA : 16 (16 en 2015)
  - Cross : 6 (3 en 2015)
  - Salle : 0 (1 en 2015)
  - Piste : 6 (5 en 2015)
  - Route : 0 (4 en 2015)
  - Lancers longs : 3 (3 en 2015)
  - Minimés : 1 (0 en 2015)
  - Nombre de finalistes aux championnats de France : 7 (7 en 2015)

#### 2/ Equipes interclubs senior mixte

45<sup>e</sup> français sur plus de 200 clubs en nationale 2 avec 45494 points.

##### 1er tour - Nationale 2

3<sup>e</sup> de la région avec 42269 points

##### 2<sup>nd</sup> tour – Nationale 2

2<sup>e</sup> club de l'inter région avec un total de 45494 points

#### 3/ Challenge des CROSS

Sur les 1.379 clubs français classés, l'entente se situe à la 132<sup>e</sup> place avec 1.720 points et en 4<sup>e</sup> place au niveau régional et 1<sup>er</sup> au niveau du Vaucluse.

#### 4 Classement des athlètes

- 1 athlète classée N4 : HABLOT Anais
- 3 athlètes classés IR1 : GABEAU Thomas, ED DYOUBA Aziz, MILLIOT Hamza,
- 2 athlètes classés IR3 : CHAMBON Geoffray, RUSCONI Sebastien,
- 3 athlètes classés IR4 : CHABERT Sarah, FEYTEL Sabrina, RUBIO Lisa,

## II CROSS-COUNTRY

17/01/16 - Championnats de Vaucluse de Cross-Country			
LE PONTET - PRO - 084			
66 participants – 2 titres et 3 podiums			
Femmes			
CHABERT Sarah	09B ESFS SEF MAF 4900m TC	2	SEF/90
ALINAT Camille	06C CROSS COURT FEMMES TC	6	SEF/93
TARHLISSIA Ansem	03 BENJAMINES+D3 SPORT AD	8	BEF/04
<b>FEYTEL Sabrina</b>	<b>06C CROSS COURT FEMMES TC</b>	<b>1</b>	<b>SEF/93</b>
REY Doriane	06B CADETTES FILLES CAF	15	CAF/00
NICOLAS Ines	05 MINIMES FILLES+D2 SPOR	17	MIF/01
NICOLAS Lucie	05 MINIMES FILLES+D2 SPOR	22	MIF/01
DUMAS Belonie	POUSSINS POM	25	POF/06
DAHMANI Maelle	03 BENJAMINES+D3 SPORT AD	44	BEF/04
BELHAKEM Sabah	03 BENJAMINES+D3 SPORT AD	45	BEF/03
LAMKADMI Lina-sarah	03 BENJAMINES+D3 SPORT AD	50	BEF/04
CARBONARI Ilona	03 BENJAMINES+D3 SPORT AD	53	BEF/04
KABBOUR Myriam	POUSSINS POM	55	POF/06
SPIES-FOUCHARD Tabatha	POUSSINS POM	57	POF/05
BARLE Carla	POUSSINS POM	59	POF/05
BENCHAHBA Hajar	POUSSINS POM	65	POF/06
BENCHAHBA Cherine	POUSSINS POM	66	POF/05
BIDAH Selma	KID S CROSS EA	-	EAF/08
BOUAGAL-ASSOU Rihanna	KID S CROSS EA	-	EAF/07
HIBERTY Nawel	KID S CROSS EA	-	EAF/07
HUGLO Sephora	KID S CROSS EA	-	EAF/08
JABOUR Aya	KID S CROSS EA	-	EAF/07
MAARAD Imene	KID S CROSS EA	-	EAF/08
RICARD Rosalie	KID S CROSS EA	-	EAF/08
TARHLISSIA Mayssane	KID S CROSS EA	-	EAF/07
Hommes			
<b>REJENT Stephan (CZE)</b>	<b>09A JUNIORS HOMME JUM</b>	<b>1</b>	<b>JUM/97</b>
OUAZZINE Saber (MAR)	07A CADETS GARCONS CAM	2	CAM/99
SERGHINI Mohamed	10 CROSS LONG HOMMES 8000	2	SEM/89
<b>ED DYOUBA Aziz (MAR)</b>	<b>10 CROSS LONG HOMMES 8000</b>	<b>3</b>	<b>SEM/86</b>
EL BOUICH Yassine	08 ESM+SEM+MAM CROSS COUR	4	SEM/92
BERTHET Lucien	POUSSINS POM	5	POM/05
CAMPS Nicolas	07A CADETS GARCONS CAM	10	CAM/99
MESBAHI ACHOUR Mohammed (ESP)	10 CROSS LONG HOMMES 8000	12	SEM/81
BENJABIR Jawad	10 CROSS LONG HOMMES 8000	15	ESM/96
BENSLIMANE Zakaria	07A CADETS GARCONS CAM	19	CAM/00
RAVET Tao	BENJAMINS 2400 m BEM	24	BEM/03
DEFAYE Philemon	BENJAMINS 2400 m BEM	26	BEM/04
TALBI Mohamed-lamine (ALG)	06A MINIMES GARCONS MIM	30	MIM/01
HEU Terry	POUSSINS POM	30	POM/05
RUND Annis	06A MINIMES GARCONS MIM	33	MIM/01
BONIN Naim	BENJAMINS 2400 m BEM	36	BEM/04
MADOUJ Mourad	10 CROSS LONG HOMMES 8000	36	VEM/69

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

DUMAS Mayeul	BENJAMINS 2400 m BEM	40	BEM/04
KHEMAISSIA Samir	06A MINIMES GARCONS MIM	41	MIM/02
AOUAD Sacha	BENJAMINS 2400 m BEM	52	BEM/04
DAHBI Mohamed	POUSSINS POM	56	POM/06
BARLE Edgar	KID S CROSS EA	-	EAM/08
BILLION Malik	KID S CROSS EA	-	EAM/08
BONNIE Kertlys	KID S CROSS EA	-	EAM/09
CHATENET Aron	KID S CROSS EA	-	EAM/08
DAHBI Wassim	KID S CROSS EA	-	EAM/09
DUTHEIL Romain	KID S CROSS EA	-	EAM/08
KABBOUR Aymen	KID S CROSS EA	-	EAM/09
MAARAD Amine	KID S CROSS EA	-	EAM/08
PETIT Thomas	KID S CROSS EA	-	EAM/09
SERGHINI Wasim	KID S CROSS EA	-	EAM/09

31/01/16 - REGIONAUX DE CROSS DE PROVENCE			
Cabries Calas - PRO - 013			
21 participants			
Femmes			
CHABERT Sarah	CCF TCF	8	SEF/90
TARHLISSIA Ansem	BEF BEF	11	BEF/04
FEYTEL Sabrina	CCF TCF	16	SEF/93
ALINAT Camille	CCF TCF	30	SEF/93
DESJACQUES Anne-lise	CLF TCF	33	SEF/90
CARBONARI Ilona	BEF BEF	97	BEF/04
DAHMANI Maelle	BEF BEF	101	BEF/04
BELHAKEM Sabah	BEF BEF	108	BEF/03
LAMKADMI Lina-sarah	BEF BEF	134	BEF/04
Hommes			
SERGHINI Mohamed	CLM TCM	4	SEM/89
OUAZZINE Saber (MAR)	CADETS CAM	6	CAM/99
REJENT Stephan (CZE)	JUM JUM	11	JUM/97
ED DYOUBA Aziz (MAR)	CLM TCM	13	SEM/86
CAMPS Nicolas	CADETS CAM	30	CAM/99
BENJABIR Jawad	CLM TCM	36	ESM/96
EL BOUICH Yassine	CCM TCM	40	SEM/92
MADOUJ Mourad	MASTERS VEM	42	VEM/69
DUMAS Mayeul	BEM BEM	107	BEM/04
SIRACH Nicolas	CCM TCM	109	ESM/94
BRAHIN Brice	MASTERS VEM	114	VEM/71
BONIN Naim	BEM BEM	115	BEM/04

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

14/02/16 - 1/2 FINALES FRANCE DE CROSS (INTERREGION MEDITERRANEE)			
ROCBARON - C-A - 083			
11 participants			
Femmes			
CHABERT Sarah	CC Fem SEF	12	SEF/90
FEYTEL Sabrina	CC Fem SEF	28	SEF/93
ALINAT Camille	CC Fem SEF	37	SEF/93
DESJACQUES Anne-lise	Elite fem SEF	73	SEF/90
Hommes			
ED DYOUBA Aziz (MAR)	Elite Masc SEM	14	SEM/86
REJENT Stephan (CZE)	Juniors Mas JUM	16	JUM/97
EL BOUICH Yassine	CC M SEM	34	SEM/92
OUAZZINE Saber (MAR)	Cadets CAM	35	CAM/99
CAMPS Nicolas	Cadets CAM	40	CAM/99
BENJABIR Jawad	Elite Masc SEM	42	ESM/96
MESBAHI ACHOUR Mohammed (ESP)	Elite Masc SEM	44	SEM/81

06/03/16 - Championnats de France de Cross-country			
Le Mans - P-L - 072			
6 qualifiés et 5 arrivées			
Femmes			
FEYTEL Sabrina	Cross Court Femmes SEF	184	SEF/93
Hommes			
ED DYOUBA Aziz (MAR)	Elite Hommes SEM	135	SEM/86
REJENT Stephan (CZE)	Juniors hommes JUM	195	JUM/97
OUAZZINE Saber (MAR)	Cadets CAM	217	CAM/99
CAMPS Nicolas	Cadets CAM	284	CAM/99
BENJABIR Jawad	Elite Hommes SEM	NC	



## III/ LES CRITERIUMS DE LANCERS LONGS

31/01/16 - CHAMPIONNATS RÉGIONAUX LANCERS LONGS				
SALON DE PROVENCE - PRO - 013				
5 participants – 2 titres et 4 podiums				
Hommes				
ACHILLI Martin	Marteau (5 Kg) / CAM	1	47m12	CAM/99
GABEAU Thomas	Marteau (7.26 Kg)	1	50m43	ESM/95
MILLIOT Hamza	Disque (1.2 Kg) / MIM	2	34m81	MIM/01
MILLIOT Hamza	Javelot (600 G) / MIM	2	36m44	MIM/01
BATBAT Nadir	Disque (1.5 Kg) / CAM	3	23m34	CAM/00
GAUNEAU Cyril	Javelot (800 G) / SEM	3	34m86	SEM/86
BATBAT Nadir	Javelot (700 G) / CAM	4	34m39	CAM/00

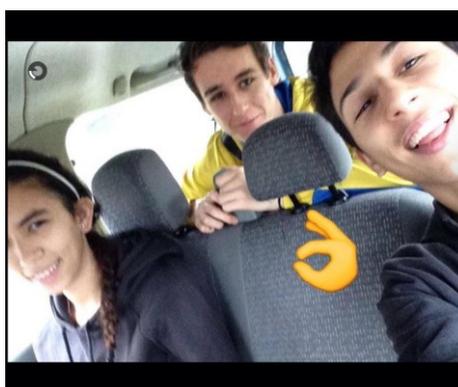
07/02/16 - MEETING INTERRÉGIONAL DE LANCERS LONGS				
AVIGNON - PRO - 084 - Label Régional				
4 participants – 2 titres et 2 podiums				
Femmes				
HABLOT Anais	Javelot (600 G) / SEF	1	41m00	SEF/91
Hommes				
GABEAU Thomas	Marteau (7 Kg)/ESM	1	52m64	ESM/95
BATBAT Nadir	Javelot (700 G) / CAM	3	38m00	CAM/00
GAUNEAU Cyril	Javelot (800 G) / SEM	3	36m78	SEM/86

27/02/16 - Championnats Nationaux Hivernaux de lancers longs				
TOULOUSE - PYR - 031				
3 représentants – 3 finalistes				
Femmes				
HABLOT Anais	Javelot (600 G) / SEF	5	43m44	SEF/91
Hommes				
GABEAU Thomas	Marteau (7 Kg) / ESM	4	51m42	ESM/95
ACHILLI Martin	Marteau (5 Kg) / CAM	8	51m47	CAM/99

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

## IV/ LES COMPETITIONS EN SALLE

23/01/16 - CHAMPIONNATS RÉGIONAUX INDIVIDUELS					
MONTPELLIER - PRO - 013					
6 participants – 1 titre et 1 podium					
Femmes					
BOUTA Rizleine	Triple - Salle/CAF	Finale directe	4	8m73	CAF/00
BOUTA Rizleine	60m - Salle / TCF	Série 66	6	10''55	CAF/00
BOUTA Rizleine	60m Haies (76)-salle / CA	Finale 24	5	12''32	CAF/00
BOUTA Rizleine	Longueur - Salle / CAF	Concours 1	15	3m01	CAF/00
CASTEL Esther	3 000m Marche-salle / TC	Finale directe	2	21'58''05	CAF/00
CASTEL Esther	Triple - Salle/CAF	Finale directe	5	8m71	CAF/00
CASTEL Esther	Longueur - Salle / CAF	Concours 2	9	4m20	CAF/00
MACQUET Anouk	60m Haies (76)-salle / CA	Série 11		11''13	CAF/00
MACQUET Anouk	Longueur - Salle / CAF	Concours 1	5	4m27	CAF/00
RUBIO Lisa	400m - Salle / TCF	Finale directe	2	66''55	JUF/98
RUBIO Lisa	Perche - Salle / TCF	Finale directe	1	2m90	JUF/98
Hommes					
ACHILLI Martin	60m - Salle / TCM	Finale 71 CAM	2	7''63	CAM/99
DANTONIO Jean	Longueur - Salle / ESM-SE	Finale directe	3	5m82	ESM/95



# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

## V/ LA PISTE

04/06/16 - Championnats de Vaucluse CA-MA					
AVIGNON - PRO - 084					
21 participants – 18 titres et 8 podiums					
Femmes					
BOUTA Rizleine	Hauteur / CAF	Finale directe	2	1m45	CAF/00
BOUTA Rizleine	Triple Saut / CAF	Finale directe	3	9m61 (+1.5)	CAF/00
CASTEL Esther	Triple Saut / CAF	Finale directe	2	9m74 (+1.6)	CAF/00
MATHA Romane	200m / TCF	032 Finale dire	1	29"63 (-0.3)	ESF/94
MATHA Romane	Longueur / ESF	Finale directe	1	4m92 (+0.2)	ESF/94
MATHA Romane	Triple Saut / ESF	Finale directe	1	9m41 (+0.0)	ESF/94
RTILI Cerine	400m Haies (76) / CAF	040 Finale dire	1	81"76	ESF/95
RUBIO Lisa	Perche / tcf	Finale directe	1	2m80	JUF/98
AKUE Aida	200m / TCF	031 Finale dire	2	27"96 (+0.4)	SEF/93
AKUE Aida	400m / TCF	020 Finale dire	1	64"87	SEF/93
ALINAT Camille	800m / TCF	027 Finale dire	6	2'50"52	SEF/93
CHABERT Sarah	1 500m / CAF	037 Finale dire	1	5'04"61	SEF/90
FEYTEL Sabrina	800m / TCF	027 Finale dire	2	2'26"72	SEF/93
JUNGAS Marie-pierre	200m / TCF	032 Finale dire	1	33"80 (-0.3)	VEF/63
JUNGAS Marie-pierre	100m / tcf	025 Finale 1	1	16"03 (-0.3)	VEF/63
PELTIER BELHOSTE Beatrice	100m / tcf	014 Série 1	4	15"20 (-1.0) q	VEF/66
PELTIER BELHOSTE Beatrice	Javelot (600 G) / VEF	Finale directe	1	19m27	VEF/66
Hommes					
BATBAT Nadir	Perche / CAM	Finale directe	1	3m60	CAM/00
BATBAT Nadir	Longueur / CAM	Finale directe	4	5m46 (+0.4)	CAM/00
CAMPS Nicolas	2000m Steeple (91) / CAM	034 Finale dire	1	6'55"16	CAM/99
OUAZZINE Saber (MAR)	1 500m / TCM	036 Finale dire	1	4'30"07	CAM/99
DANTONIO Jean	100m /ESP SEN VET	009 Série 1		12"20 (-1.1) q	ESM/95
DANTONIO Jean	Longueur / ESM	Finale directe	1	5m73 (+0.0)	ESM/95
DANTONIO Jean	Triple Saut / ESM	Finale directe	1	12m25 (+0.6)	ESM/95
GABEAU Thomas	Marteau (7.26 Kg)	Finale directe	1	53m69	ESM/95
BONNICI Maxime	400m / TCM	018 Finale dire	5	56"16	SEM/84
BONNICI Maxime	100m /ESP SEN VET	009 Série 1	5	12"72 (-1.1) q	SEM/84
ED DYOUBA Aziz (MAR)	1 500m / TCM	035 Finale dire	2	4'02"88	SEM/86
RUSCONI Sebastien	Poids (7.26 Kg)	Finale directe	2	13m11	SEM/88
RUSCONI Sebastien	Disque (2.0 Kg) / SEM	Finale directe	2	37m36	SEM/88
RUSCONI Sebastien	Marteau (7.26 Kg)	Finale directe	6	36m42	SEM/88
ACHILLI Michel	Javelot (600 G) / VEM	Finale directe	1	27m67	VEM/55
RIGAUD Georges	1 500m / TCM	036 Finale dire	1	6'27"78	VEM/46

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

05/06/16 - Championnats de Vaucluse BE/MIN					
L'ISLE SUR SORGUE - PRO – 084					
12 participants – 3 titres et 5 podiums					
Femmes					
NICOLAS Lucie	50m / MIF	021 Série 2	2	7"72 (-0.4) q	MIF/01
NICOLAS Lucie	Perche / MIF	Finale directe	2	2m00	MIF/01
TARHLISSIA Ansem	1 000m / BEF	071 Finale dire	3	3'35"28	BEF/04
CAMPS Emma	100m / MIF	028 Finale dire	3	14"90 (-0.2)	MIF/01
DIA Kelya	100m / BEF	054 Finale direc	4	16"72 (-1.1)	BEF/03
BELHAKEM Sabah	50m / BEF	043 Série 2	5	8"84 (-0.4)	BEF/03
NICOLAS Lucie	Longueur / MIF	C2 Finale direc	5	4m17 (+0.0)	MIF/01
NICOLAS Lucie	Poids (3 Kg) / MIF	Finale directe	5	6m76	MIF/01
NICOLAS Lucie	50m / MIF	035 Finale 1	6	7"96 (+0.0)	MIF/01
CAMPS Emma	Poids (3 Kg) / MIF	Finale directe	7	6m56	MIF/01
TARHLISSIA Ansem	Longueur / BEF	A2 Finale direc	8	3m15 (+1.5)	BEF/04
CAMPS Emma	Hauteur / MIF	Finale directe	9	1m25	MIF/01
DIA Kelya	Longueur / BEF	A2 Finale direc	9	2m83 (+0.0)	BEF/03
CAMPS Emma	Longueur / MIF	C1 Finale direc	9	3m77 (+0.0)	MIF/01
BELHAKEM Sabah	Longueur / BEF	A2 Finale direc	10	2m83 (+0.0)	BEF/03
DIA Kelya	Poids (2 Kg) / BEF	Finale directe	11	6m52	BEF/03
BELHAKEM Sabah	Poids (2 Kg) / BEF	Finale directe	12	6m41	BEF/03
NICOLAS Lucie	Triathlon / MIF	Résultat	15	68 pts	MIF/01
TARHLISSIA Ansem	Poids (2 Kg) / BEF	Finale directe	16	5m34	BEF/04
CAMPS Emma	Triathlon / MIF	Résultat	26	57 pts	MIF/01
TARHLISSIA Ansem	Triathlon / BEF	Résultat	35	61 pts	BEF/04
BELHAKEM Sabah	Triathlon / BEF	Résultat	49	47 pts	BEF/03
DIA Kelya	Triathlon / BEF	Résultat	49	47 pts	BEF/03
JOB Manon	100m / MIF	031 Finale dire	-	NP (+0.4)	MIF/01
DIA Kelya	Triple Saut / BEF	Finale directe	-	NP	BEF/03
Hommes					
RAVET Tao	Longueur / BEM	C1 Finale direc	2	4m74 (+0.1)	BEM/03
MILLIOT Hamza	Triple Saut / MIM	Finale directe	1	12m76 (NC)	MIM/01
MILLIOT Hamza	Disque (1.2 Kg) / MIM	Finale directe	1	34m29	MIM/01
MILLIOT Hamza	Triathlon / MIM	Résultat	1	112 pts	MIM/01
RAVET Tao	100m / BEM	052 Finale dire	2	13"45 (+0.9)	BEM/03
RAVET Tao	Javelot (500 G) / BEM	C1 Finale direc	2	20m61	BEM/03

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

MILLIOT Hamza	100m Haies (84) / MIM	010 Finale dire	2	14"11 (-0.2)	MIM/01
BONIN Naim	100m / BEM	051 Finale dire	3	16"07 (-0.9)	BEM/04
BELHAKEM Tarik	50m / BEM	037 Série 1	4	8"81 (+0.5)	BEM/04
AOUAD Sacha	50m / BEM	037 Série 1	5	9"92 (+0.5)	BEM/04
BONIN Naim	Poids (3 Kg) / BEM	Finale directe	5	6m30	BEM/04
BOUTAIB Yanis	Longueur / MIM	C2 Finale direc	5	5m26 (+0.3)	MIM/01
RAVET Tao	Triathlon / BEM	Résultat	6	86 pts	BEM/03
AOUAD Sacha	Poids (3 Kg) / BEM	Finale directe	11	4m93	BEM/04
BELHAKEM Tarik	Poids (3 Kg) / BEM	Finale directe	12	4m66	BEM/04
BONIN Naim	Longueur / BEM	C1 Finale direc	12	3m55 (+0.0)	BEM/04
BELHAKEM Tarik	Longueur / BEM	C1 Finale direc	14	3m18 (+0.0)	BEM/04
AOUAD Sacha	Longueur / BEM	C1 Finale direc	15	2m95 (+1.8)	BEM/04
BONIN Naim	Triathlon / BEM	Résultat	27	53 pts	BEM/04
BELHAKEM Tarik	Triathlon / BEM	Résultat	38	39 pts	BEM/04
AOUAD Sacha	Triathlon / BEM	Résultat	43	30 pts	BEM/04

11/06/16 - Championnats Régionaux Cadets-Masters					
ARLES - PRO - 013					
12 participants – 6 titres et 3 podiums					
Femmes					
AKUE Aida	200m / TCF	005 Finale dire	1	26"82 (+3.0)	SEF/93
HABLOT Anais	Javelot (600 G) / SEF M.M	Finale directe	1	38m39	SEF/91
BOUTA Rizleine	100m / TCF	135 Finale 4		14"95 (+2.7)	CAF/00
RUBIO Lisa	Perche / TCF	Finale directe	1	2m90	JUF/98
BOUTA Rizleine	Triple Saut / TCF	Finale directe	3	10m16 (+2.8)	CAF/00
FEYTEL Sabrina	1 500m / TCF	025 Finale dire	3	5'02"71	SEF/93
JUNGAS Marie-pierre	200m / TCF	008 Finale dire	1	34"15 (+1.1)	VEF/63
CHABERT Sarah	1 500m / TCF	025 Finale dire	7	5'10"11	SEF/90
BOUTA Rizleine	100m / TCF	110 Série 4	8	15"17 (+3.1) q	CAF/00
CASTEL Esther	Triple Saut / TCF	Finale directe	8	9m84 (+1.2)	CAF/00
BOUTA Rizleine	Hauteur / TCF	Finale directe	10	1m45	CAF/00
Hommes					
GABEAU Thomas	Marteau (7.26 Kg)	Finale directe	1	50m86	ESM/95
RUSCONI Sebastien	Poids (7.26 Kg)	Concours 1	1	13m80	SEM/88
RUSCONI Sebastien	Disque (2.0 Kg) / SEM ESP	Finale directe	5	36m96	SEM/88
CAMPS Nicolas	800m / TCM	023 Finale dire	2	2'04"88	CAM/99
ACHILLI Michel	Javelot (800 G) / SEM SEN	Finale directe	12	24m06	VEM/55

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

02/07/16 - Inter Minimes Provence-Corse- Côte d'Azur					
MARSEILLE - PRO - 013					
3 participants – 1 titre					
Femmes					
CAMPS Emma	Marteau (3 Kg) / MIF	Finale directe	6	23m72	MIF/01
Hommes					
BOUTAIB Yanis	50m / MIM	019 Série 2	-	NP (+0.0)	MIM/01
BOUTAIB Yanis	Longueur / MIM	Finale directe	10	5m04 (-0.7)	MIM/01
MILLIOT Hamza	100m Haies (84) / MIM	030 Finale 1	-	AB (-1.4)	MIM/01
MILLIOT Hamza	Triple Saut / MIM	Finale directe	1	13m22 (+3.1)	MIM/01
MILLIOT Hamza	100m Haies (84) / MIM	011 Série 1	2	13"89 (+2.9) q	MIM/01
MILLIOT Hamza	Disque (1.2 Kg) / MIM	Finale directe	6	35m16	MIM/01
MILLIOT Hamza	Triathlon / MIM	Résultat	2	118 pts	MIM/01

28/05/16 - Championnats de France Universitaires						
VINEUIL - CEN - 041						
Marteau (7 Kg) / TCM	M	Finale directe 1	28/05/2016	11:15	4	54m09
						GABEAU Thomas

01/07/16 - Championnats de France Cadets, Juniors						
CHATEAUROUX - CEN - 036						
ACHILLI Martin	Marteau (5 Kg) / CAM	Concours 1	7	49m92	CAM/99	

16/06/16 - Championnats de France UGSEL Benjamines-Minimes						
ANNECY - R-A - 074						
MILLIOT Hamza	100m Haies (84) / MIM	Finale 1	3	14"22 (-1.0)	40	MIM/01
MILLIOT Hamza	Triple Saut / MIM	Finale 1	2	12m90 (+0.0)	39	MIM/01

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

08/07/16 - Finale Nationale des Pointes d'Or Colette Besson			
SAINT FLORENTIN - BOU - 089			
HAMZA MILLIOT	Disque (1.2 kg)	6	34m48
HAMZA MILLIOT	Triple saut	3	12m93
HAMZA MILLIOT	100m Haies (84)	5	14''05
HAMZA MILLIOT	Triathlon	27	114 pts

16/07/16 - Championnats de France Espoirs				
AUBAGNE - PRO - 013				
GABEAU Thomas	Marteau (7 Kg) / ESM	5	53m85	ESM/95

16/07/16 - Championnats Nationaux				
AUBAGNE - PRO - 013				
FEYTEL Sabrina	3000m Steeple (76) / SEF	Finale directe	12'08''75	SEF/93



# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS

## VI/ LA ROUTE

10/01	CHAMBON Geoffrey	10 Km Route TC	113	32'59" qi	SEM/87	IR3	Nice
10/01	ED DYOUBA Aziz (MAR)	10 Km Route TC	73	31'50" qi	SEM/86	IR1	Nice
05/03	MESBAHI ACHOUR Mohammed (ESP)	10 Km Route TC	24	34'52"	SEM/81	R1	La grande motte
13/03	ED DYOUBA Aziz (MAR)	10 Km Route TC	149	46'24"	SEM/86	D6	Beziers
13/03	OUAZZINE Saber (MAR)	10 Km Route TC	22	35'22"	CAM/99	R2	Beziers

## VII/ LES RECORDS

Régional :

1 500m	6'27"78	<b>RIGAUD Georges</b>	04/06/16	Avignon
--------	---------	---------------------------	----------	---------



## VIII/ LES SÉLECTIONS

25/06/16 - TriAthlé de la Méditerranée					
MARSEILLE - PRO - 013					
Hommes					
RAVET Tao	50m / BEM	Finale directe	1	7''07 (+0.9)	BEM/03
RAVET Tao	Longueur / BEM	Finale directe	2	4m88 (-0.9)	BEM/03
RAVET Tao	Poids (3 Kg) / BEM	Finale directe	4	8m67	BEM/03
RAVET Tao	Triathlon / BEM	Résultat	10	100 pts	BEM/03
MILLIOT Hamza	100m Haies (84) / MIM	Finale directe	1	14''01 (+1.1)	MIM/01
MILLIOT Hamza	Triple Saut / MIM	Finale directe	1	13m12 (+2.6)	MIM/01
MILLIOT Hamza	Disque (1.2 Kg) / MIM	Finale directe	6	34m47	MIM/01
MILLIOT Hamza	Triathlon / MIM	Résultat	1	115 pts	MIM/01

25/06/16 - MATCH INTERLIGUES CA JU LALR LMPA PRO		
BEZIERS - LAN - 034		
Perche	2m81	RUBIO Lisa
2000m Steeple (91)	7'00''37	CAMPS Nicolas
Marteau (5 Kg)	49m24	ACHILLI Martin



## COMPÉTITIONS ORGANISÉES SAISON 2015-2016

Cette année encore, le stade «Lucien GILLARDEAUX » et le CASA furent très prisés par les différents organisateurs de compétitions d'Athlétisme, et ce malgré des installations vieillissantes qui nous ont vu refuser des compétitions majeures.

Dates	Compétitions	Participants
Dimanche 7 février 2016	Meeting Interrégional de lancers longs	57 participants
samedi 16 avril 2016	Kid athlé	132 participants
dimanche 15 mai 2016	Critérium cadets à vétérans	101 participants
mercredi 15 juin 2016	Meeting du CASA	138 participants
dimanche 25 septembre 2016	10km de la cité des papes	871 partants

1299 **athlètes ont été** accueillis par le CASA lors de ces manifestations avec un réel succès à chaque fois. Cela ne fait que confirmer le dynamisme de l'équipe dirigeante, ainsi que la confiance que les institutions portent au club.

Un grand **MERCI** aux services municipaux de la ville d'Avignon



## MORCEAUX CHOISIS



### HAMZA MILLIOT 27<sup>ème</sup> des Pointes d'or Minimes :

Ma préparation durant cet année sportive ma permis d'arriver à un de mes objectifs principale qui fût celui des **pointes d'or**, mais avant d'y arriver j'ai du faire des sacrifices, en étant en section sport étude avec mon collègue cela m'a facilité la tâche, mon coach Shérif Maghlout m'a permis d'avoir une progression hors-norme grâce à une préparation tout au long de l'année qui m'a plu.

L'année passée les résultats n'y étaient pas dans mon triathlon qui fut dans les 90-95 point max, je ne pouvais pas être pris pour les pointes d'or. Cette année avec du sérieux et beaucoup d'ambition j'ai pu faire passer mon triathlon à 118pts avec une grosse marge de progression au triple saut en 2015 : 11m81 ; en 2016 : 13m22.

Avant les pointes d'or je savais à quoi m'attendre niveau concurrence et je savais qu'il serait très difficile d'y faire un podium le niveau était vraiment très relevé mais ce ne m'a pas découragé pour autant, je suis arrivé sur le stade et dès le premier jour de compétition je me sentais plutôt bien. J'ai donc commencé par le 100mhaies avec un temps de 14sec17 ce n'est pas exceptionnel mais ça restait correct, au triple saut avec un vent très défavorable pour tout les concurrents sur ce sautoir ce ne fût pas facile non plus j'ai donc fait mon meilleur saut à 12m93 puis la deuxième journée ce termine avec le disque avec un jet a 35m15.

Pour conclure je dirais que malgré les conditions j'ai tout donné et je fini mon triathlon avec 114pts ce qui est correct, c'est une expérience de plus qui me servira surement pour la suite, en cadet 1er année je compte revenir plus fort.



**SABRINA FEYTEL** = 1<sup>ère</sup> participation aux championnats de France sur 3000m Steeple.

Mon année au CASA s'est très bien passée. Il y a toujours une super ambiance que ce soit aux entraînements ou aux compétitions.

Je suis vraiment contente d'avoir réussi à me qualifier au championnat de France sur piste du 3000m steeple. C'était pour moi une très bonne expérience même si la course s'est déroulée dans des conditions difficiles car il faisait très chaud et qu'il me reste certaines choses à améliorer notamment ma technique pour franchir les rivières. Je suis tout de même satisfaite car je finis 13<sup>ième</sup>, je réussis à battre mon record personnel et j'acquiers de l'expérience pour faire mieux l'année prochaine.

Un grand merci au club et au coach !

# CLUB ATHLÉTIC SPORT AVIGNONNAIS



*Stages*  
*Animations*  
*Repas*

