Sept/Oct/Nov 2026

NEWSLETTER RVA

RUNNING VINCENNES

Courir Partager Progresser ensemble !





À LA UNE

Nouvelle saison, même esprit RVA !

C'est parti pour la saison 2026-2027 ! Bienvenue à tous nos adhérents, anciens comme nouveaux, pour une nouvelle saison riche en rencontres, en défis sportifs et en bons moments partagés. Ensemble, faisons vivre l'esprit de convivialité et de partage qui fait toute la force de RVA !

120 adhérents

12 nouveaux

VOTE **9** élus

9 ÉLUS, 1 SEULE ÉQUIPE !

Un nouveau conseil d'administration motivé et engagé pour faire vivre l'association tout au long de cette saison ! Merci à toutes et à tous pour votre engagement et votre enthousiasme !

De gauche à droite, 1er rang : Nathalie BENIL (Responsable communication sportive), Sabine SULTAN (Responsable des relations extérieures et Responsable juridique), Stéphanie MARKIEWICZ (Responsable communication sportive), Caroline HANSE (Responsable communication interne), Catherine BOMPART (Trésorière adjointe), Serge FLAVIEN (Trésorier),
2e rang : Laurent DRAVERT (Responsable événementiel), Jean-Philippe LEMAIRE (Secrétaire général) et Jean-Philippe PEGARD (Président)



LE CONSEIL DU COACH

Petits conseils, grands progrès !

La reprise : augmenter petit à petit le volume et l'intensité pour laisser au corps le temps de réadapter.

L'adaptation au froid : mettre plusieurs couches respirantes (maxi 3!) et protéger les extrémités en dessous de 5 degrés

La régularité : mieux vaut plusieurs sorties faciles par semaine qu'une grosse séance occasionnelle.

L'échauffement : prendre quelques minutes supplémentaires quand il fait froid pour préparer ton corps à la séance.

LA VIE DE L'ASSOCIATION

Le mardi 10 novembre, RVA fait son run d'Halloween !

Venez nombreux et déguisés pour un run insolite dans le Bois, ambiance frissonnante et bonbons garantis !
Au programme : trois distances différentes pour que chacun y trouve son bonheur !



PROCHAINES COURSES

07 NOVEMBRE	5k de RVA
15 NOVEMBRE	10km HOKA + EDOrun Paris + Semi et Marathon Deauville
22 NOVEMBRE	Cardio Challenge Heroes
06 DECEMBRE	10K Tour Eiffel
13 DECEMBRE	Corrida de Noël

RVA EN LIGNE https://www.running-vincennes.fr/