L'ESRG à

LA SANS RAISON !

Vélizy-Villacoublay
22 Nov 2026







EN BREF

Nous étions 17 runners de l'ESRG à prendre part à un des 3 formats de la Sans Raison le 22 novembre au matin.

Cette course est organisée au profit de l'association Laurette Fugain qui est engagée dans la promotion des dons de vie (sang, plaquettes, moelle osseuse, plasma et organes). L'année dernière, l'organisation de la course a pu reverser plus de 16.000€ à l'association Laurette Fugain.

Cette cause fait bien évidemment écho à celle du don d'organes défendue par la section ESRG «Renault : 1 Cœur, 2 Vies» qui a mis cette course à son calendrier officiel et y a officié en tant que GO pour porter le message du don.

Les parcours nous ont emmenés sur les chemins de la forêt de Meudon qui s'étaient parés de leurs plus belles couleurs automnales. Un peu de pluie, des passages bien gras, tout ce qui fait le charme des courses nature en cette saison.

A l'arrivée on a pu profiter d'une délicieuse soupe de potirons ainsi que des sandwichs aux fromages savoyards. Un excellent goût de reviens-y!

Confidential C

LES COURSES DE LA SANS RAISON



LA BALÈZE

DÉPART DIMANCHE 8h30

Stade Robert Wagner
30Km 600D+
Limité à 400 coureurs
Tarif = 42 euros

COMPLET

Course ouverte aux catégories Espoirs à Masters
Coureurs nés avant le 1er Janvier 2007

Difficile

Ce parcours exigeant pour coureurs confirmés emprunte les sentiers des forêts des communes de Vélizy, Chaville, Meudon et Clamart.



LA THÉRÈSE

DÉPART DIMANCHE 9H30

Stade Robert Wagner
19Km 400D+
Limité à 600 coureurs
Tarif = 31 euros

COMPLET

Course ouverte aux catégories Juniors à Masters
Coureurs nés avant le 1er Janvier 2009

Modéré

Ce parcours de difficulté intermédiaire vous permettra de découvrir les sentiers valonnés de la forêt domaniale de Meudon



LA LAISE

DÉPART DIMANCHE 10H

Stade Robert Wagner
11Km 200D+
Limité à 200 coureurs
Tarif = 18 euros

COMPLET

Course ouverte aux catégories Cadets à Masters
Coureurs nés avant le 1er Janvier 2011

Fun

Nous avons conçu ce parcours d'une distance abordable pour les non-initiés qui souhaitent se tester sur un premier trail

Confidential C

Résultats

La LAISE - 11k

Coureur	Dossard	Place	Temps	cat
David RENOU	7170	45	00:58:48	M3M(4.)
Nicolas MAILLET	7125	46	00:59:00	M2M(6.)

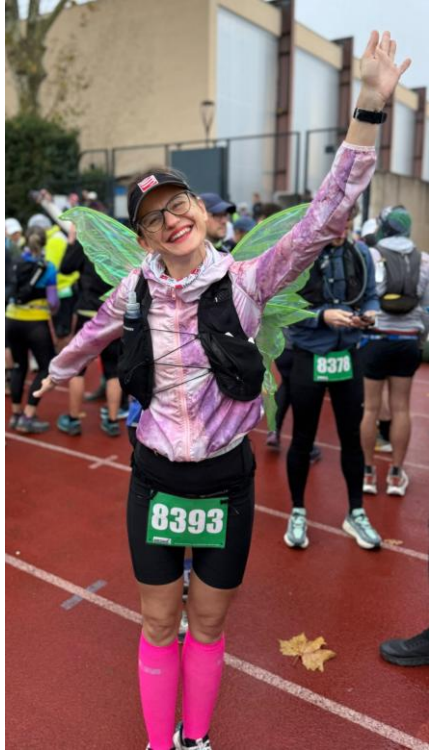
La THERESE - 22k

Coureur	Dossard	Place	Temps	cat
Fabien MAURICET	9719	76	02:00:28	M3M(13.)
Christophe AMBROGGI	9311	78	02:01:03	M3M(15.)
Zora GOYEAU	9567	360	02:35:06	M2F(17.)
Mathias SAUGEY	9833	423	02:44:32	M3M(55.)
Celine FAICT	9507	452	02:50:42	M0F(13.)
Pierre BAURE	9339	453	02:50:42	M2M(49.)
Eric LE-TOUMELIN	9663	454	02:50:42	M4M(34.)
Cristiano DA-COSTA	9440	455	02:50:42	M0M(34.)
Mathieu POINDESSAULT	9580	456	02:50:42	M2M(50.)

La BALEZE - 31k

Coureur	Dossard	Place	Temps	cat
Jerome GOUAN	8189	11	02:33:51	M3M(1.)
Gauthier LAGAISSE	8229	57	02:54:48	M1M(9.)
Laurent GUILLON	8204	82	03:00:06	M3M(12.)
Jean-Sebastien BONNIVARD	8054	94	03:02:29	M4M(8.)
Jolanta USCILAITYTE	8393	270	03:44:54	M1F(7.)
Ibrahima FALL	8167	271	03:44:54	M2M(42.)

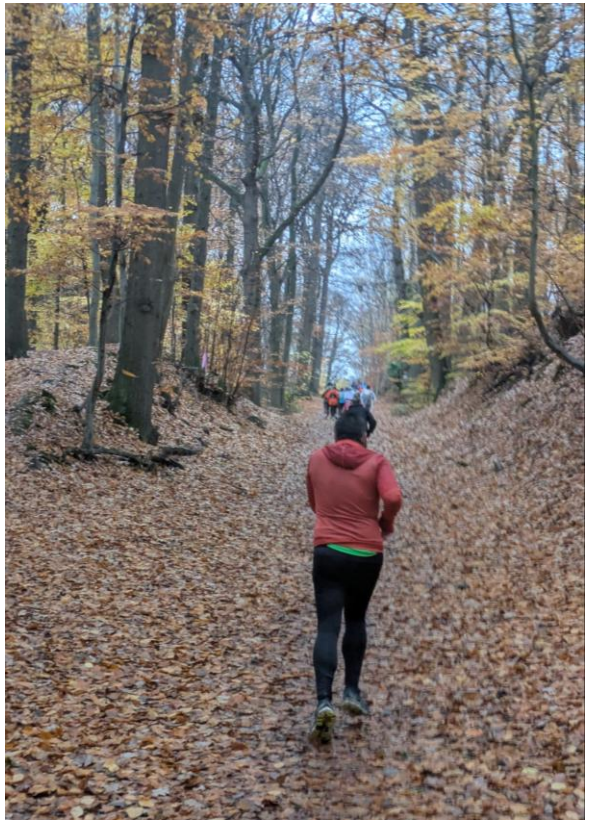

POSTE DE SECOUR
8204
8278


8393
8378






9506



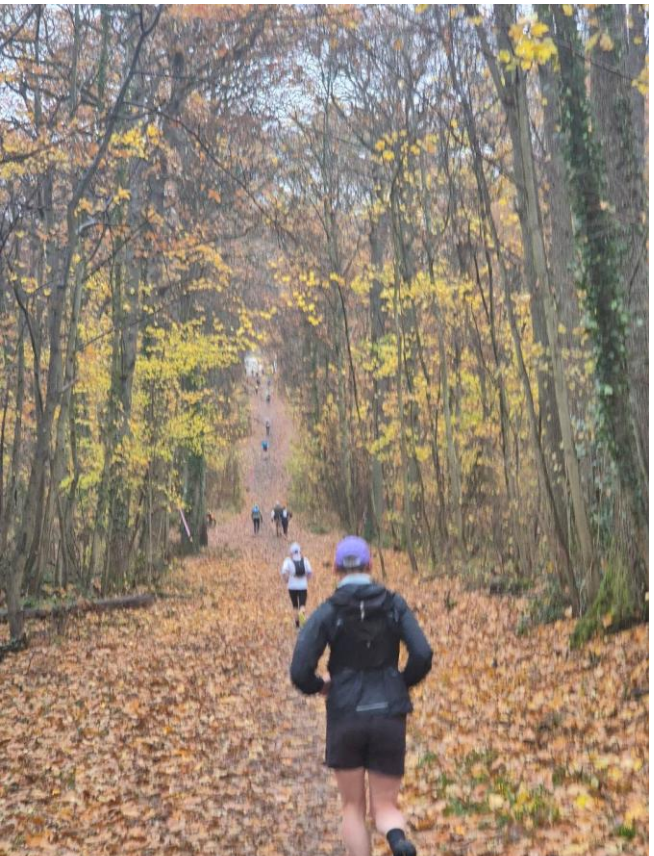



SOLO






9663
8393








9663



David

La LAISE



Dimanche pluvieux ! Dimanche heureux 😉

Alors en effet, c'était humide, il ne faisait pas vraiment chaud (surtout à l'arrivée), par contre pour tout le reste ça valait le détour !!

Après le semi de la Course Royale il y a 15 jours, les 17k de la R4C le WE précédent, me voilà aligné pour seulement 11km … Pas mécontent pour autant, et de toute façon je me suis inscrit tellement tard qu'il n'y avait plus que cette distance 😇

Au final, cette première participation à La Sans Raison a été une belle découverte ! Je ne connaissais pas ce coin de forêt (La Paris-Versailles passe plus au nord sur des chemins moins escarpés) et n'imaginais pas qu'il s'y cachait des pentes si … raides ! 15% apparemment ? Eh bien maintenant au moins j'ai une référence 😂

Une autre particularité ? Le ravito à l'arrivée 🤩 Un sandwich au reblochon arrivé spécialement pour la course et un succulent vélouté au potimarron et au poireau !

En en bonus le sentiment d'avoir participé à une bonne œuvre puisque l'organisation de course a remis avant l'épreuve 16.000€ à l'association Laurette Fugain contre la leucémie !

Vivement l'année prochaine, sur la 19k cette fois !

Nicolas

La LAISE

9ème participation !!

La Sans Raison est pour moi un rendez-vous à ne pas manquer, quelque soit la distance, j'y suis personnellement attaché.

L'organisation est toujours aussi efficace, la soupe et le fromage toujours aussi bons.

Malheureusement, les malades et leurs familles ont encore besoin de nous alors on continue. A l'année prochaine



Fabien

La THERESE



Dimanche, petite infidélité au bitume dans la forêt de Meudon.

Au programme : 19 km annoncés, 22 km réellement parcourus.
Les 3 km bonus étaient visiblement offerts par l'organisation 😅

Et pour quelqu'un qui n'est clairement pas fan de trail : moins de pluie, moins de boue que prévu et surtout des chaussures propres à l'arrivée ! 🪶✨

Cerise sur le gâteau : accueil par Gogo & Lolo de la CDC 25 ❤️
Gogo & Lolo… a ne pas confondre avec Golo Golo ! 😂

Christophe

La THERESE

Il fallait être raisonnable pour éviter les pièges des descentes automnales et cramponner les montées sans appui glissé.

Un peu exagéré, mais quand même gras, ce terrain-là.

Du coup, je me fais une course sans prise de risque, mais une bonne prise de kiff et la satisfaction finale de tenir l'objectif de 2h sans trop forcer.

Démarrage tranquille dans la petite foule en croisant quelques collègues de l'ESR, remarquables et remarqués avec cette belle veste de pluie bien pratique en ce dimanche.

Les premiers singles encombrés sont vite oubliés avec un peloton qui s'étire au fil des grimpettes.

Les kilomètres font leur œuvre de sape et il fallait garder du jus pour le final avant de pouvoir déguster son sandwich au reblochon, au chaud et à l'abri dans le gymnase … appréciable.

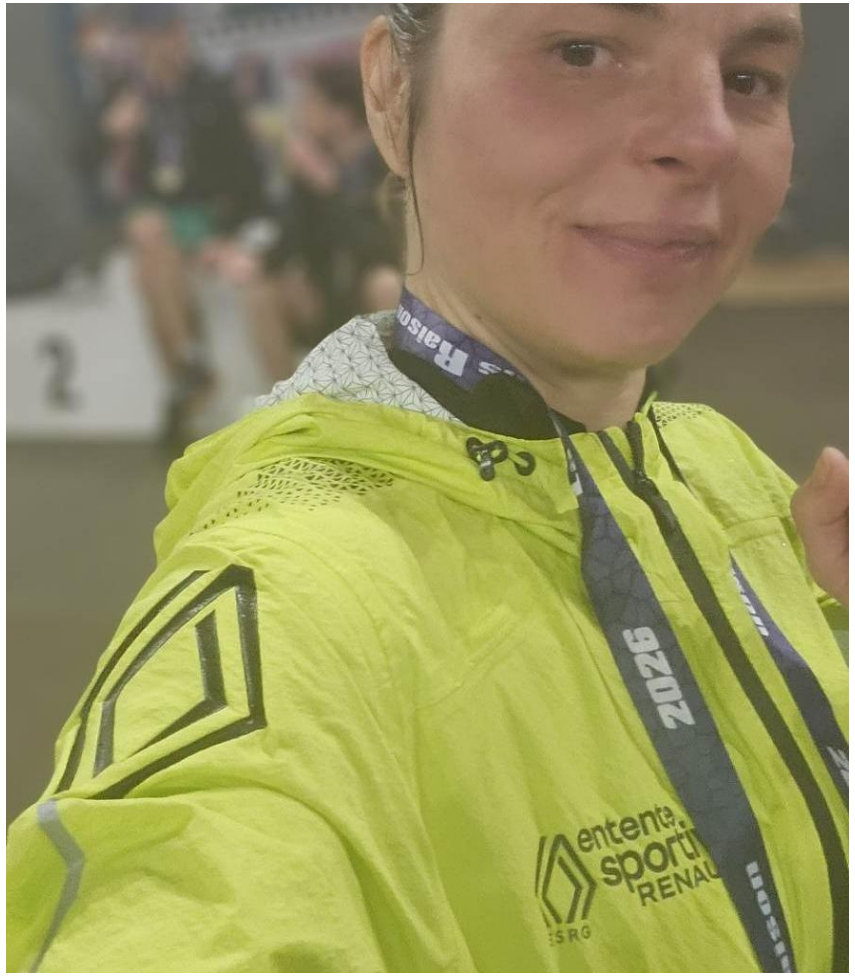
A un mois de Noël, cette Thérèse solidaire était Splendid(e) ☺

Merci à l'ESRG pour cette belle Course !



Zora

La THERESE



Pour moi LA THERESE était un vrai challenge en termes de distance et dénivelé, car je n'avais jamais couru plus de 17km et 350d+. Et je l'ai fait!

Malgré la pluie et ma crève, j'ai bien apprécié le parcours dans la forêt avec les magnifiques couleurs, quelques côtes à franchir et quelques descentes à gérer.

J'ai bien aimé les sentiers qui permettaient tout de même de laisser passer les coureurs sans trop de bouchons. La bonne ambiance se sentait tout le long du parcours et à l'arrivée la soupe, le vin chaud et le sandwich au reblochon ont été vraiment réconfortants!

Merci d'avoir proposé cette course sans raison mais avec plein de beaux objectifs réalisés!

Mathias

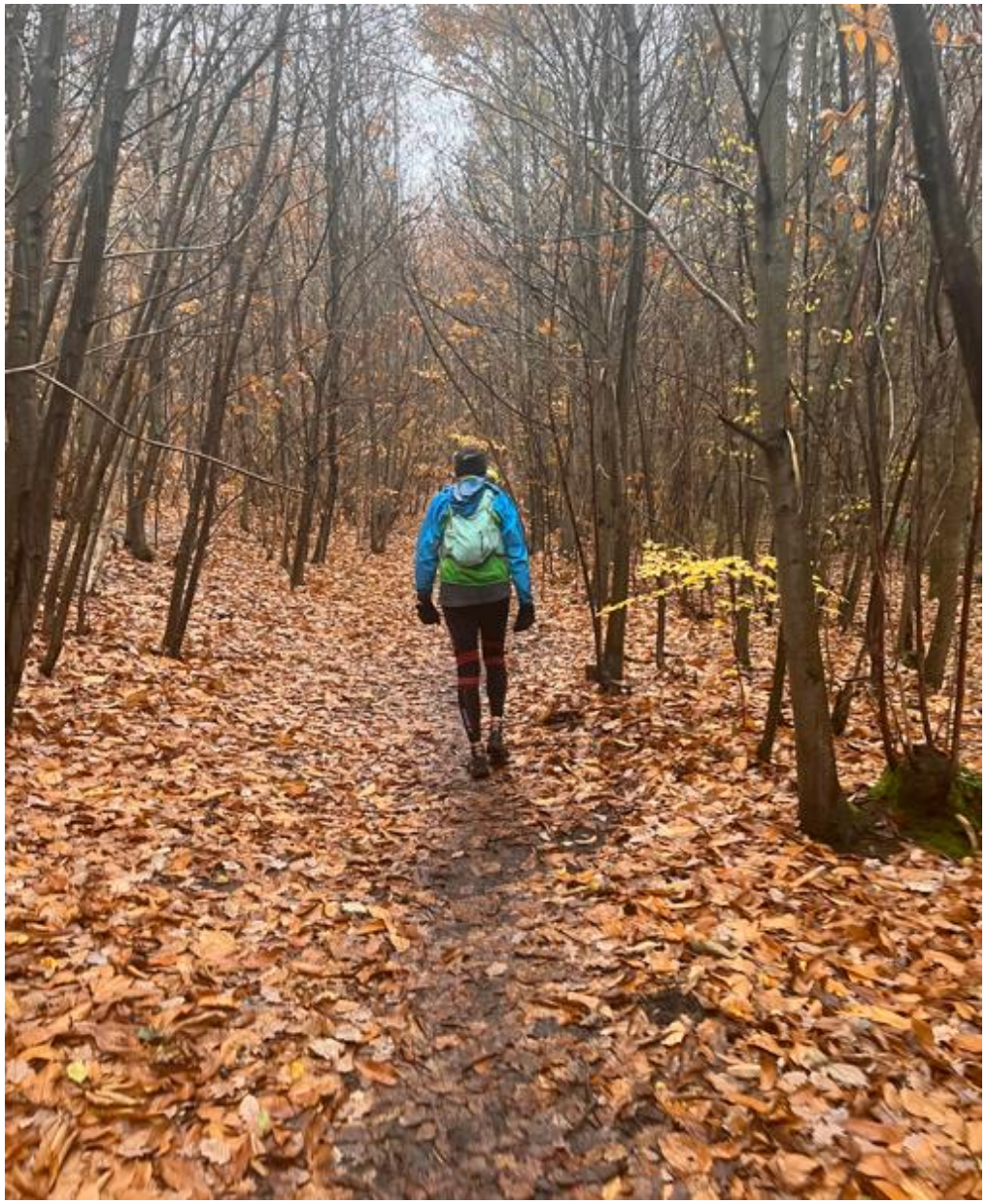
La THERESE

Un très beau parcours, qui nous a permis de profiter des dernières couleurs d'automne.

Quelques rampes bien salées, notamment dans le dernier kilomètre. Il fallait se rassembler pour repartir au trot après chaque ascension.

Un peu plus de kilomètres qu'annoncés mais c'est bien passé et c'est pour la bonne cause

Une classique !



Céline

La THERESE



Une 1ère pour moi sur la distance & le dénivelé. Je suis contente d'avoir pu le faire et finir la course.

J'ai un chouille souffert ;)

J'ai pu aller jusqu'au bout grâce à la team que je remercie vivement.

Pierre

La THERESE

Courir pour une cause qui a du sens, voilà qui nous amène avec un grand sourire le dimanche matin sur la ligne de départ, en dépit de conditions météo pour le moins humides (mais la nouvelle veste de la section rendrait ces conditions presque plaisantes😁)

En tant que première course de cohésion pour les candidats à la Traversée de l'Espoir, 2027 le maître mot était l'équipe et on a ainsi pu partager ce trail à 5 (avec Céline, Cristiano, Mathieu et Eric) pendant l'intégralité des 22 kilomètres. C'est une des premières courses que je fais où ma priorité est autre que le chrono … et ça fait du bien!

Le parcours était franchement plaisant, en alternant les différents types de sentiers de cette belle forêt. Au sein de notre petit peloton, on a discuté tout du long et je n'ai vraiment pas vu le temps passer.

Après la course, on est passés au stand de l'asso Laurette Fugain pour acheter de jolis goodies tout en faisant une bonne action.

Super expérience!







Eric

La THERESE

Moi qui suis plutôt bitume, j'ai découvert que les montées fatiguent… et que les descentes font tomber ! ☺

Avec mes chaussures sans crampons, j'ai offert deux figures artistiques gratuites : une glissade sur les fesses et un magnifique plongeon vers l'avant.



Malgré la pluie et mes talents cachés d'acrobate, c'était une superbe course, surtout grâce à l'ambiance du groupe.

D'ailleurs, je ne suis pas certain qu'on ait plus couru que discuté !

Cristiano

La THERESE

Première course au calendrier de préparation de la Traversée de l'Espoir 2027 (TDE27) !

Avec Pierre, mon co-caps, l'occasion parfaite d'incarner les trois ingrédients essentiels de la TDE27 :

De l'effort, de la solidarité et une bonne dose d'humour !

Retour en images sur cette belle matinée automnale où je fais déjà le balèse !

Alors, chiche ? On s'attaque à « La Balèze » l'année prochaine ?

Mention spéciale à Céline et Mathieu qui ont accepté le défi 💪









Mathieu

La THERESE

Pour moi une première course sous ce format trail de 19km, parcours rehaussé parce que c'est plus drôle 22Km sous la pluie.

J'ai beaucoup aimé la cadre de la forêt même s si j'allais à tâtons dans les descentes pour ne pas glisser. Partie où je ne suis pas du tout à l'aise ☺.

Très sympa de s'attendre et de finir en groupe pour se motiver jusqu'à l'arrivée avec une très bonne soupe et des p'tits snacks au reblochons pour se revigorer.

Content aussi d'avoir pu faire cette course dont les dons vont à l'association Laurette Fugain qui lutte contre les leucémies, ce qui me tient particulièrement à cœur.

Jérôme

La BALEZE

Vendredi soir, avec Jean-Baptiste BOMMIER, c'était le trail de la colline d'Élancourt en relais à 4 : 6 heures sur une boucle de 1,6 km / 70 D+… avec une consigne assez simple : toutes les boucles à fond.

Forcément, dimanche matin au réveil, déjà beaucoup trop tôt, les cuisses n'étaient plus vraiment d'avis de refaire une course.

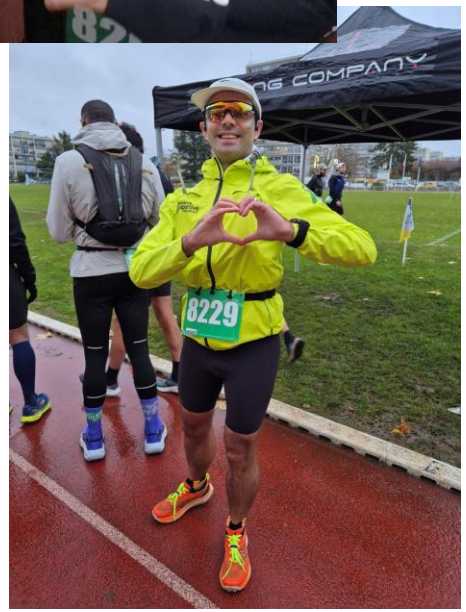
Mais elles ont quand même fait le job. J'ai laissé le cardio piloter, en essayant de rester le plus régulier possible, et au final cela s'est plutôt bien passé.

Ça faisait longtemps que je n'avais pas remis un dossard sur un petit trail local en forêt. J'aime toujours autant, on rentre chez soi satisfait malgré la météo. Le canapé lui, fait un peu la tronche, car il doit nous supporter tout l'après-midi.









Gauthier

La BALEZE

Initialement, cette course n'était pas cochée dans mon calendrier 2026-2027. Cela fait plusieurs années que Nico la proposait mais l'agenda ne me permettait pas d'y aller. Cette fois-ci j'étais libre, alors la présence des copains sur un trail en faveur d'une bonne cause, l'association Laurette Fugain qui lutte contre la leucémie, il n'y avait pas de raison de dire « non ». 😉 D'autant plus que c'est un trail très roulant, le type d'épreuve parfaite pour moi.

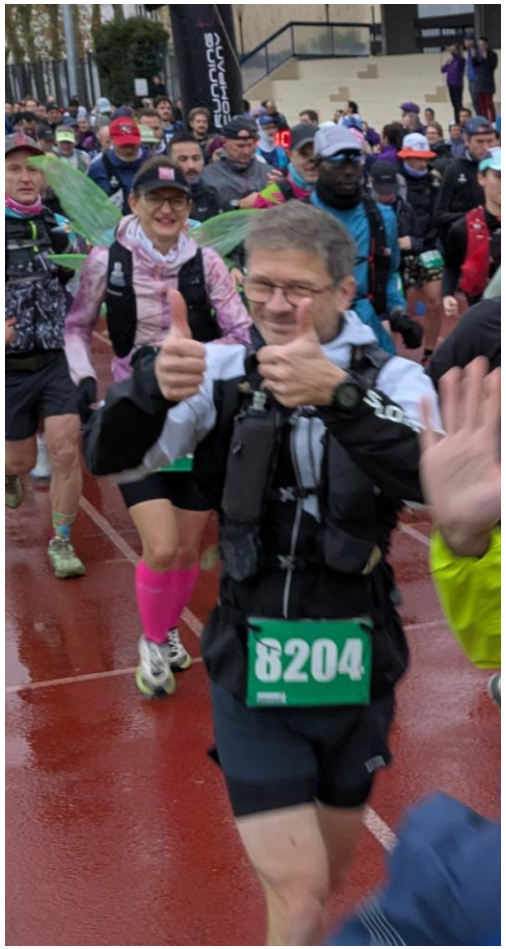
Quelques jours avant la course, une douleur au quadriceps juste au-dessus du genou me fait douter, mais je garde quand même mon dossard.

Ambiance très sympa avant le départ, où l'on se retrouve avec toute l'équipe lève-tôt. Un peu mal placé, j'ai dû faire l'effort pour doubler et trouver ma position. Au bout de quelques km, je sens une tape dans le dos : c'est Lolo qui me double, suivi de Jean-Séb. Tous les 3, nous jouons à nous doubler alternativement pendant un moment. Puis ils s'arrêtent sur le 1er ravito pendant que je continue ma route.

Sur le plan sportif, c'était très mauvais, la douleur au genou devenant insupportable, en particulier dans les descentes. Je serre les dents en me disant que ça va passer, mais non. Je trouve quand même les ressources pour continuer et même relancer dans les derniers km. Finalement, je suis très content de mon chrono mais pas de la suite : je suis à l'arrêt forcé pour au moins 1 à 2 semaines maintenant.

Le ravito d'arrivée lui était parfait : soupe, sandwich au reblochon, vin chaud, … 😊

Laurent



La BALEZE

Un trail sympa dans les bois jalonné de petites bosses et pas trop gras malgré la pluie des derniers jours. Les bénévoles étaient nombreux tout au long de ce parcours bien balisé, et il y avait beaucoup de monde pour nous encourager. Donc belle ambiance !

J'ai démarré avec la veste de pluie mais j'ai fini par l'enlever après la première côte, le T-shirt suffisait finalement. J'ai vite atteint ma vitesse de croisière car il y avait suffisamment d'espace entre les coureurs. J'ai alterné avec Gogo jusqu'au 1er ravitaillement et avec Jean-Sebastien ensuite. J'ai réussi à placer le chant du don avec 2 coureurs qui ont reconnu le T-Shirt en milieu de course, c'était vraiment très sympa ! J'ai géré la distance en marchant dans les fortes cotes pour ralentir l'arrivée des crampes mais j"ai quand même réussi à chuter à 2m de l'arche (sans gravité) après un sprint au finish.

Une petite pensée aux enfants actuellement alités en écrivant ces quelques mots…

Jean-Sébastien

La BALEZE



Je participe régulièrement à cette sympathique petite sortie dominicale de novembre avec vin chaud et reblochon à l'arrivée (juste récompense car, il fait plus froid et il y a pas mal de boue).

La météo annonçait pluie jusqu'à 18h.

Et ben à peine, je suis un peu déçu.

Trail typique de la région avec succession de lignes droites (à fond) et de côtes avec 50m de déniv (récupérer un peu).

Ça va donc vite et ça pique un peu.

On se retrouve entre lèves tôt pour une série de photos avant le départ (la preuve à votre gauche).

Après le discours du maire, la cloche sonne.

Je commence un peu vite (mais bon, je peux pas m'en empêcher).

Premier coup de barre au 22km, second coup au 27km, tout ça fait baisser la moyenne et je finis en 3:02 (à 5 min de mes résultats habituels) – on va dire que c'est de la faute du championnat de nations.

J'en remets pas une couche sur le buffet d'arrivée, mais c'est tjrs aussi top.



Courir SOLIDAIRE
SANS RAISON mais pas SANS OBJECTIF

Confidential ©

MERCI

Neal Creative ©

Neal Creative | Cliquez sur & **en savoir plus**