



# NOUVEAUTE 2022 : LA NEWSLETTER !

Chers licenciés,

En ce début d'année 2022, nous vous proposons une nouveauté : la newsletter mensuelle qui vous tiendra au courant de la vie du club ! Vous y trouverez différentes rubriques pour apprendre à mieux nous connaître entre licenciés : tout d'abord, les photos du mois ouvriront chaque newsletter puis nous donnerons la parole à un membre du club et nous ferons la présentation de deux licenciés. Vous retrouverez également les résultats du mois écoulé (qui aura l'honneur d'être cité dans "La perf" du mois" ?) et les événements du mois à venir. Nous la clôturerons par le conseil d'un coach et le memento pour faire passer les infos importantes.

Cette newsletter se veut interactive, vous pourrez cliquer sur différents [liens](#) qui vous renverront vers des articles, sites internet, etc. Ouvrez l'oeil ...

Elle se veut aussi participative, alors n'hésitez pas à nous faire remonter les informations et idées que vous souhaiteriez partager auprès de l'ensemble des licenciés. Pour ce faire, rien de plus simple : répondez directement à la newsletter reçue ou envoyez un mail à [newsletter@avonathletismeclub.fr](mailto:newsletter@avonathletismeclub.fr)

Bonne lecture !  
Le bureau 🏃

## JANVIER EN IMAGES



Champions départementaux - cross long



Hinatea



Maxence, Nina, Clémence, Louann, Elena

## LE MOT DE... Philippe Guillemin, président du club



Bonjour,

Je veux tout d'abord vous souhaiter à toutes et à tous une excellente année 2022. Qu'elle vous apporte le bonheur, la santé et une sérénité bien méritée. Continuez de prendre soin de vous et de vos proches.

L'année 2021 s'en est allée avec ses mauvais moments, mais aussi, avec de bons souvenirs. Cette période a démontré que nous avions tous besoin d'être entourés. Le sport fut un excellent moyen de nous retrouver.

2022 s'annonce avec un peu plus de légèreté et devrait nous permettre de profiter un peu plus de nos proches, tout en continuant à respecter les gestes barrières.

Je pense souvent à nos amis sportifs dont l'activité a lieu le plus souvent à l'intérieur et qui ont dû pendant ces 18 derniers mois s'abstenir de pratiquer leur discipline. Nous avons eu la chance au « Avon Athlétisme Club » de pouvoir continuer nos entraînements en plein-air, ce qui nous a permis de surmonter les effets négatifs de cette pandémie.

Après seulement 3 années d'existence, le bilan de l'année écoulée est plus que satisfaisant. En effet, nos athlètes ont cumulé 9 qualifications au championnat de France de cross, 1 double titre de champion d'Europe de trail (individuel et par équipe), une 4e place au lancer du poids en championnat de France féminin, 1 titre départemental sur le 800m hommes, une participation à la [Diagonale des Fous](#) à la Réunion et plusieurs podiums et victoires sur différentes courses et trails en France. Nos plus jeunes se sont également illustrés sur différentes compétitions organisées par les clubs seine-et-marnais et par le comité départemental. La mobilité et la motivation de tous, et plus particulièrement des entraîneurs bénévoles, des membres du bureau furent de formidables moteurs durant toute cette année. En effet, tandis que certains clubs annonçaient une perte de 25% de leurs adhérents, le 2AC gagnait 20% de licenciés.

L'année 2022 s'annonce sous les meilleurs auspices avec le cap des 160 licenciés franchi ! Côté performances, déjà 1 titre de vice-champion régional espoir sur 800m en salle et un beau doublé par équipe aux départementaux de cross court et cross long chez les hommes. Nous avons aussi l'énorme opportunité, grâce au club TACTAM, de pouvoir participer à l'organisation de l'édition 2022 de l'Avonnaise le 13 mars. Nous sommes d'ailleurs d'ores et déjà en quête de bénévoles et de sponsors pour l'édition 2023 de l'Avonnaise dont le club se portera organisateur.

Nous reviendrons régulièrement vers vous, par cette newsletter, afin de partager ensemble nos performances, nos manifestations. En attendant, je vous réitère mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

A très bientôt,  
Philippe GUILLEMIN

## QUI ES-TU Florian Arnould ?



"J'ai 35 ans (catégorie Master) et je suis professeur d'EPS. J'ai débuté l'athlétisme en septembre 1999. Ma spécialité est le demi-fond court (cross, 800m, 1500m, 3000m steeple).

Mon objectif en tant qu'athlète : compléter les équipes pour qu'elles soient performantes, aider comme partenaire d'entraînement. En tant que directeur sportif et entraîneur du 2AC, j'ai pour ambition de permettre à chacun de s'épanouir dans le club, de trouver sa place, de progresser dans sa spécialité et d'atteindre ses objectifs. Pour cela, je compte bien apporter à tous mon expérience et mon expertise.

Mes meilleurs souvenirs avec le club sont le week-end à Anost (week-end Ekiden Lyon transformé en week-end cohésion) et la 1/2 finale des France de cross où on qualifie 9 personnes !"

## ET TOI Maxence Deroin ?

"J'ai 8 ans et je suis en CE2. J'ai commencé l'athlétisme en 2020.

Ce que je préfère dans ce sport, c'est le sprint. Plus tard, je voudrais faire du 100m !

Faire de l'athlétisme, ça me permet de me dépenser, de sortir et aussi de voir les copains.

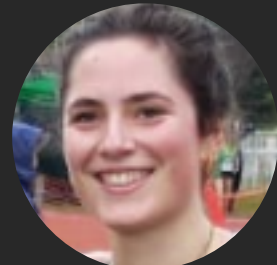
Mon meilleur souvenir avec le club, c'est quand je suis arrivé 4e au cross de Nemours !"



|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Résultats de janvier | <b>CROSS :</b><br>- 16/01 : <b>Départementaux</b> de cross long, Meaux (77) : 🏆 Victoire par équipe des hommes, tous les résultats dans <a href="#">notre article</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | <b>SALLE :</b><br>- 09/01 : <b>Championnat Régional</b> Espoir, (95) : Jérémy Guespin, 4e, 1'56"51 sur 800m<br>- 09/01 : <b>Meeting du Comité Départemental</b> de Seine et Marne, Fontainebleau (77) : Michel Nguerret, 6m37 à la longueur, record master du club<br>- 27/01 : <b>Championnat de France universitaire</b> , Miramas (13) : Jérémy Guespin, 9e, 1'55"23 sur 800m<br>- 29/01 : <b>Interrégionaux</b> , Eaubonne (95) : Jérémy Guespin, Vice-champion espoir d'Ile-de-France, 1'54"61 sur 800m, record espoir du club |
|                      | <b>TRAIL :</b><br>- 08/01 : <b>Trail d'Avallon</b> (89) 8,5km - 300D+ : 🏆 Stéphanie Martin, 1e place<br>- 23/01 : <b>Trail du château de Pierrefonds</b> (60) 13km : Prisca Godard, 33e/375 femmes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | 🏆 <b>La perf' du mois</b> : L'équipe homme double championne départementale sur cross court et cross long 🏆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|            |                                                                                                                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En février | <b>CROSS :</b><br>- 06/02 : <b>Régionaux</b> de cross, Brie-Comte-Robert (77)<br>- 19/02 : <b>1/2 finale du championnat de France</b> de cross, Chessy (77) |
|            | <b>TRAIL :</b><br>- 06/02 : <b>Muco Trail</b> du Pays de Nemours, Bagneux sur Loing (77)                                                                    |

## LE CONSEIL DU COACH



Mathilde Frenoy (éveils athlétisme) :

"En hiver, dans mon sac d'athlétisme je pense à prendre un manteau pour le froid et la pluie, des vêtements chauds et une bouteille d'eau pour m'hydrater. Je n'oublie surtout pas les extrémités avec des gants et un bonnet."

## MEMENTO

👉 **APPEL À BÉNÉVOLES** : L'Avonnaise arrive à grands pas (13 mars) et nous aidons TACTAM pour cette édition (avant de reprendre complètement l'organisation en 2023). Nous recherchons donc des personnes disponibles (athlètes ou parents) pour aider à la mise en place et le jour J. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à contacter Gwen et Rahim (ou écrivez à [clubavonathletisme@gmail.com](mailto:clubavonathletisme@gmail.com))

👉 **COMMANDE DE VÊTEMENTS** : La prochaine commande aura lieu le 17/02. Pour accéder à la boutique, rendez-vous dans votre [espace membre](#) sur le site internet du club. Le paiement ne pouvant pas se faire directement sur le site, à vous de faire un virement bancaire au club.

👉 **EKIDEN** : Pour le groupe adultes, pensez à vous inscrire auprès de Florian avant le 27/02 pour l'Ekiden du 27/03 (Ballan Miré). Au programme : un marathon en relais femme, homme ou mixte (6 coureurs : 5km-10km-5km-10km-5km-7,195km)

Et bien sûr, on remercie nos partenaires de nous suivre dans toutes nos aventures :  
[Avon Trophées Diffusion](#) - [Top4Running](#)

