



Novembre 2022

Chers licenciés,

Nous nous retrouvons après un mois d'octobre riche en compétitions sur lesquelles de nombreux athètes se sont illustrés et ont porté haut les couleurs du 2AC.

N'oubliez pas que vous pouvez participer activement à cette newsletter en nous envoyant vos suggestions d'interviews, de sujets, de conseils par mail (vous pouvez aussi tout simplement cliquer sur "répondre" lorsque vous recevez la newsletter du club). Nous nous ferons un plaisir de lire toutes vos belles idées et de les intégrer dans les prochaines newsletters !

Bonne lecture !
Le bureau 🍌

OCTOBRE EN IMAGES



LE MOT DE... Céline Mondé



Je pratique l'athlétisme (plus spécifiquement le trail) depuis 6 ans maintenant et j'y suis venue un peu par hasard ... En commençant par vouloir faire de la PPG pour garder la forme, je me suis retrouvée sur des séances de fractionné un jeudi soir ... et ça m'a vraiment plu !

Mais c'est surtout le plaisir de courir en pleine nature qui m'y a mené, l'envie de découvrir des coins de forêt plus plus largement des jolis sites et GR en France, tout en faisant du sport, et ce en toute liberté et autonomie. Evidemment les conseils de Flo et ses tableaux Excel ont boosté la motivation et la rigueur qui va avec.

La participation à des courses sur mes lieux de vacances et puis celles du challenge 77 ces 4 dernières années m'ont permis de me rôder sur certaines distances. Cela m'a aussi donné confiance pour expérimenter des formats de course plus longs, avec chaque année des objectifs de distances rallongées pour accéder le plus sereinement possible je l'espère, à un ultra trail.

J'ai envie de courir sur des terrains différents pour continuer d'apprendre à gérer au mieux les difficultés et ce sur des efforts longs.

Grâce au club, je découvre d'autres pratiques (cross, route, piste) qui permettent de varier les plaisirs, de diversifier les entraînements et de progresser en vitesse notamment ou en maintien de cadence. Le club ouvre aussi des possibilités et envies (pourquoi pas un marathon un jour...) et m'a permis de vivre des expériences sportives inespérées et sans commune mesure comme le championnat de France de cross (qui l'eut cru !) à Montauban l'an dernier, celui de Trail court dans le Cantal ou encore celui à venir pour l'Ekiden... Sans oublier le meilleur pour la fin : fouler la terre de l'île intense et courir au pied du Piton de la Fournaise... le rêve !!!

Le tout, et c'est bien là l'essentiel, dans une ambiance ultra bienveillante et avec des compagnons de course qui me donnent le sourire à chaque entraînement... même un soir de pluie, dans le froid et à la frontale !

QUI ES-TU Lucie Gandon ?

"Je suis au club depuis la rentrée 2020, en Master1. Je suis Avonnaise depuis 2013, et je travaille avec des communes de la région pour les aider à économiser l'énergie et s'adapter au changement climatique.



J'aimais bien courir, mais juste pour faire le tour du bois quand j'en avais le temps 🍌 Le club d'Avon s'est créé, les entraînements étaient donc à 2 pas de chez moi... j'ai fini par y aller, et j'ai été si bien accueillie ! Encouragée par Florian, j'y suis restée. J'ai rencontré des personnes avec lesquelles j'ai très vite sympathisé, et ce sont mes ami(e)s aujourd'hui. Se retrouver aux entraînements, courir ensemble, et puis partager des journées, des week-ends ... C'est un fort soutien dans ma vie 🍌

Et puis j'ai découvert un éventail de disciplines que j'ignorais totalement : j'ai beaucoup aimé l'ambiance de l'Ekiden en mars. On était 6 équipes. 2 sont montées sur le podium!

C'est le trail dans lequel je me sens le mieux. Courir sur des sentiers, monter, redescendre, me faufiler, marcher quand ça grimpe trop (oups!), pas le temps de m'ennuyer, j'ai toujours envie d'aller voir plus loin! Et chacun va à son rythme, tout en étant en lien avec les autres du club. En plus certains trails défendent une cause. Trail court pour le moment, j'espère pouvoir faire un peu plus car je verrais encore plus de beaux paysages !

Et j'espère pouvoir courir encore longtemps, et avec vous 🍌"

ET TOI Gustave Buisson ?

"J'ai 8 ans, je suis en éveil athlétique et je suis en CE2 à l'école Paul Mathery à Avon.

J'ai commencé l'athlétisme en grande section à l'âge de 5 ans. J'avais envie de courir et de faire du sport, parce que je ne faisais pas encore de sport.

J'aime bien la course et le relais. J'aimerais faire du 800 mètres plus tard. Mes points forts sont la course et le saut en longueur.

Mes meilleurs souvenirs sont les compétitions et quand on fait des photos de groupe !

Mon objectif ? faire des courses plus longues et courir plus vite !"



-> PISTE :

- 08/10 : Coupe de France des relais, Blois (41) : Medley long 1200m - 400m - 800m - 1600m avec dans l'ordre Tom Toussaint, Jérémy Guespin, Paul Coeudevez et Guillaume Lonjou 15^e en 10'30"08

-> TRAIL :

- 02/10 : Trail de Barbizon (11km) Barbizon (77) :
🍌 Antonin Malicki 2^e (1^e SE),
Anthony Jean 12^e (3^e M1),
Fabrice Marteau 19^e (1^e M4),
Alain Poma 22^e (2^e M5),
🍌 🍌 Sabrina Dal Pozzo 17^e (1^e F), Louise Chandon 20^e (1^e SE, 2^e F) Sarah Rodet 27^e (2^e M0, 3^e F)

- 08/10 : Le Sémaphore (10km - 2000+), Paron (89) :
🍌 Clément Mauvais 1^e,
Antonin Lartaud 16^e,
🍌 Sabrina Dal Pozzo 22^e (1^e F)
Matthias Paylot 43^e

- 09/10 : Lyrican Trail, Larchant (77) : Anthony Jean 12^e (2^e M1)

- 16/10 : Trail du Soldat de la Marne, Meaux (77) :
5km : Tom Salard 9^e
21km :
🍌 Guillaume Lonjou 1^e,
🍌 Paul Coeudevez 3^e (2^e SE),
🍌 Céline Mondé 24^e (1^e F, accompagnée de Léo Mailliet),
Fabrice Marteau 36^e,
Antonin Lartaud 39^e,
🍌 Louise Chandon 67^e (7^e F, 1^e SEF),
Arnaud Wartel 80^e,
🍌 Brigitte Nicolas-Toussaint 96^e (11^e F, 2^e M3),
Gwenaëlle Renaud 286^e

- 21/10 : Grand Trail des Templiers, Paulhe (12) : 35km : Léo Mailliet 10^e
106km : Stéphanie Martin (forcée à l'abandon après 60km pour raison de santé)

Résultats d'octobre

- 29/10 : Lagorce Trail, (15km - 500D+) Lagorce (07) : Clément Mauvais

- 29/10 : Les sentiers d'Allonne (7km), Les Moitiers d'Allonne (50) : Pablo Lecerf 5^e (1^e ES)

- 30/10 : Trail de la Crapahute (18km) Gouaix (77) :
🍌 Fabrice Marteau 33^e (2^e M4)
Anthony Jean 37^e
🍌 Brigitte Nicolas-Toussaint 49^e (1^e M3F)
Jean-Michel Wlodyka 82^e
Lucie Gandon 93^e
🍌 Stéphanie Lao 135^e (3^e M2F)
Gwenaëlle Renaud 137^e

- 30/10 : La croisière des bons vins de la Brède (7km), La Brède (33) : Pierre-Antoine Lannelongue 82^e

-> ROUTE :

- 09/10 : 20km de Paris (75) : Florian Giraud en 1h20'09, Stéphanie Lao en 1h54'47

- 16/10 : Run In Reims, 10km (51) : Pablo Lecerf 39'24, Alain Poma 42'08

- 16/10 : Championnat de France 5km, Albi (81) : Tom Toussaint 15'59

- 30/10 : Trail de la Crapahute (18km) Gouaix (77) : Anthony Jean, Paul Coeudevez, Guillaume Lonjou

- 23/10 : Foulées Monterelaises (10km) Montereau (77) : 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌
Jean-Baptiste Chagot 35'19 (RP), Clément Mauvais 35'46, Céline Mondé 40'09 (RP), Louise Chandon 41'39 (RP), Sabrina Dal Pozzo 42'00, Alain Poma 42'55 et Lorna Fonseca 46'34 -> 7 qualifiés pour les Championnats de France.

Denis Chagot 35'34, Sébastien Meunier 41'43, Brice Kipper 43'00, Sarah Rodet 46'19 (RP), Nicolas Mathieu 46'51, François Cattier 49'33, Julie Kolber-Toussaint 49'53, Christelle Sauvageot 50'17 (RP, accompagnée par Charlotte Toussaint), Anne-Laure Rodiet 54'45

-> CROSS :

- XX/10 : Cross des écoles, Avon (77) : 🍌 🍌 Merwan Ben El Heni 1^e et Maxence Deroin 2^e, 🍌 Bérénice Garcia 2^e

🏆 La perf' du mois : La relève qui performe : 3 podiums au cross des écoles de la ville d'Avon -> Merwan Ben El Heni, Maxence Deroin et Bérénice Garcia (tous en CM2) 🏆

-> ROUTE :

- 06/11 : Championnat de France d'Ekiden, Paris (75) :
Equipe femmes : Lison Brame, Louise Chandon, Sabrina Dal Pozzo, Lorna Fonseca, Céline Mondé, Charlotte Toussaint.
Equipe hommes : Paul Coeudevez, Guillaume Lonjou, Léo Mailliet, Guillaume Rouger, Tom Salard, Tom Toussaint

- 20/11 : Championnat de France de marathon, Deauville (14) : Lorna Fonseca, Tom Toussaint, Jean-Baptiste Chagot, Denis Goisnon

En novembre

-> CROSS :

- 27/11 : Championnat 77 de cross court, Nemours (77)

-> TRAIL :

- 19/11 : Trail nocturne du Lièvre et la Tortue (19km) Boigneville (91) : Pablo Lecerf, Anthony Jean

LE CONSEIL DU COACH



Benjamin Dupont (groupe benjamins-minimes) :

"L'hydratation est un élément primordial à la vie et déterminant à l'accomplissement sportif. N'importe quel sportif de haut niveau vous indiquera avoir un suivi minutieux de son hydratation, qu'il pratique l'athlétisme, le football, rugby et même les sports mécaniques.

Il ne suffit pas de s'hydrater seulement lors des entraînements ou des compétitions, l'hydratation est un suivi de tous les jours.

Une mauvaise hydratation peut avoir comme conséquences des blessures telles que déchirure, élongation, claquage, inflammation et altère les capacités intellectuelles. Elle est souvent la cause des points de côté à l'entraînement.

Une bonne hydratation favorise aussi la récupération ! Il faut boire en moyenne 1,5 à 2,5L par jour de façon régulière tout au long de la journée. Boire 1,5L d'une traite n'hydratera pas correctement votre corps et sera vite éliminé.

Bien évidemment, lorsque nous parlons d'hydratation, nous parlons D'EAU, donc pas de boissons sucrées telles que le soda, les jus de fruits et même la bière malheureusement !"

MEMENTO

📧 NEWSLETTER : Pour mettre toutes les chances de votre côté pour recevoir sans problème la newsletter, vous pouvez renseigner votre adresse mail dans le lien suivant : [Inscription newsletter](#)

📅 ASSEMBLEE GENERALE : À vos agendas, la date de la prochaine AG est déjà connue, elle aura lieu le vendredi 2 décembre., réservez votre soirée. Plus d'infos à venir.

👏 ENCOURAGEMENTS : N'hésitez pas à vous déplacer sur les compétitions même si vous ne courez pas, c'est toujours très agréable pour les coureurs de se sentir soutenus et d'entendre les supporters en nombre !

