



Décembre 2022

Chers licenciés,

Encore un mois bien rempli en Championnats de France et diverses compétitions ! Une fois de plus, les athlètes (des plus jeunes ... aux moins jeunes) ont fait briller le club, quel bonheur de vous voir, de nous voir grandir !

Bonne lecture !
Le bureau 😊

NOVEMBRE EN IMAGES



Championnat de France d'Ekiden



Kid cross



Remise de récompenses du challenge trail 77

LE MOT DE... Jean-Baptiste Chagot, tombeur de records !



Je me présente, Jean-Baptiste. J'ai commencé à courir sur le tard à 35 ans. J'ai découvert une passion, un style de vie qui rythment mon quotidien, plus spécifiquement les compétitions sur route qui me poussent à atteindre mes objectifs, établis en collaboration avec Florian.

Et cette année fut très riche en records persos sur 10km (*35'19 le 23 octobre 2022*), sur semi-marathon (*1h18'02 le 06 mars 2022*) et sur marathon (*2h46'35 le 20 novembre 2022*) malgré la difficulté de conjuguer vie familiale, vie professionnelle et un entraînement scrupuleusement respecté.

Il ne me manque plus qu'une participation plus régulière aux entraînements collectifs qui m'aiderait encore un peu plus et qui me permettrait de partager des moments conviviaux autour d'une passion commune. J'ai aussi pris beaucoup de plaisir sur la dernière saison de cross avec l'équipe qui m'a donné l'opportunité d'arriver dernier au championnat de France 😊

Vivement la prochaine saison, je ne peux que m'améliorer.

Pour finir, j'espère pouvoir inculquer la valeur du sport à mes enfants encore petits et peut-être un jour courir en famille !

Au plaisir de courir ensemble !

QUI ES-TU Léo Maillet ?

"J'ai 27 ans, je cours en catégorie senior. Je suis enseignant d'EPS (parcours licence staps / Master MEEF / CAPEPS)



J'ai commencé l'athlétisme en club en 2019 à l'ANSA à Nemours et j'ai pris ma première licence en 2020-2021. Je viens de l'escalade que j'ai pratiquée pendant plus de 15 ans. J'avais un niveau national (plusieurs fois champion de Bourgogne Franche Comté, Top 20 aux championnats de France) puis je me suis fait une première rupture d'un ligament de la main en 2017 où il m'a fallu 6 mois de convalescence pour revenir au niveau. Puis en 2020, une nouvelle rupture d'un ligament avant le confinement m'a amené à faire une pause dans la pratique. J'ai toujours couru en complément de mes entraînements d'escalade et j'ai toujours aimé être en montagne, c'est donc vers le trail que je me suis tourné pour occuper mes journées. C'est donc ma 3ème année en club afin de pouvoir travailler les qualités de vitesse qui me font défaut.

Ma préférence se fait sur la pratique du trail pour la découverte de nouveaux espaces et pour le plaisir de courir dans la nature. Je ne sais pas si je peux parler de point fort mais je dirais que je suis à l'aise dans les descentes très techniques ! Donc pas celles qu'on trouve par chez nous 😊

Pour mes records, ça va être vite vu : je n'ai jamais préparé de course sur piste ou sur route mais ça donne : 33'48 au 10km et 1'16'45 au 5000m. En trail, j'ai fait 6e au duo étoilé du marathon du Mont Blanc avec mon beau-frère Elias BERNARD en 2022, j'ai fait 14e de l'UT4M 80 challenge en 2022 et 14e de la première manche du TTN à EPERNAY il y a 3 semaines. En terme de victoires, j'ai gagné l'Avallon trail en janvier 2022 et l'Ecotrail d'Auxerre en Mai 2022.

J'ai rencontré Flo en formation l'année dernière, on a pas mal échangé et puis j'ai eu quelques problèmes avec mon ancien club. Du coup, je suis venu faire un essai en septembre qui s'est avéré concluant ! Je ne sais pas si je peux prétendre avoir des attentes envers le club, en sachant que j'arrive juste... Ah si la mise en place de créneaux de massage de récupération pour remplacer les séances de VMA !!! 😊

Je ne possède pas de nombreux souvenirs avec le club mais le week-end d'intégration a été un super moment de partage !!! Hâte de vivre d'autres moments comme celui-ci.

Du côté des mes objectifs, ça donne :

- à court terme : les championnats de France de trail le 18 mars et la marathon Race d'Annecy fin avril,
- à moyen terme : la Zembrocal (relais du Grand Raid de la Réunion) au mois d'Octobre avec l'équipe du club,
- à long terme : la Diagonale des Fous !"

ET TOI Valentine Wattier Jourdan ?

"J'ai 9 ans et demi, je suis en CM1 à l'école Haut-Changis à Avon. Plus tard, je voudrais être chanteuse et maîtresse.

J'ai commencé l'athlétisme début 2021 parce que j'adore courir et me dépenser.

Ma spécialité est la course, je voudrais être la première sur les longues courses. Mes points forts en athlétisme sont la volonté et la course.

Mon meilleur souvenir avec le club est l'Avonnaise ! Mon objectif est de gagner des courses longues !"



-> **PISTE :**

- **10/11 : 1e journée du championnat Île de France Sport Universitaire**, Euabonne (95) : Alban Dunouvin 7"74 sur 60m, 24'69 sur 200m, record du club - Jérémy Guespin 2'02"14 sur 800m

- **12/11 : Journée des championnats 77 en salle**, Euabonne (95) : Erine Kolber 69"49 sur 400m, Loïc Magin 50"43 sur 400m, records du club

- **27/11 : Journée des championnats 77 en salle**, Euabonne (95) :
- **Saut en longueur** : Quentin Brunet avec 6m15,
- **60m** : 🏆 Madeleine Gourevich vice-championne 77 cadette en 8"13, 🏆 Marion Kohou médaillée de bronze 77 juniore en 8"06, Alban Dunouvin en 7"88
- **200m** : Alban Dunouvin en 24"72

-> **ROUTE :**

- **06/11 : Championnat de France d'Ekiden**, Paris (75) :
- **Hommes** : Paul Coeudevez, Tom Toussaint, Léo Maillet, Guillaume Lonou, Jérémy Guespin et Guillaume Rouger, 21" en 2h17'39,
- **Femmes** : Charlotte Toussaint, Céline Mondé, Lorna Fonseca, Sabrina Dal Pozzo, Lison Brame et Lison Chandon, 26" en 2h55'48

- **06/11 : Les Foulées Neuville** (5km) Neuville aux Bois : Alain Poma 16" en 20'11

- **13/11 : Parcourir Montigny** (10km) Montigny-le-Bretonneux (78) : Evann Colas 22" (2° Junior) en 35'15, record du club

- **20/11 : Championnat de France de marathon**, Deauville (14) : Jean-Baptiste Chagot 109" (21° M) en 2h46'35, Tom Toussaint 136" (27° S) en 2h50'30, Lorna Fonseca 549" (26° M2F) en 3h58'17, Philippe Pignat 1486" (187° M3) en 4h39'41

- **27/11 : 20 bornes d'Andresy** (78) : Denis Goisnard 19" (3° M4) en 1h25'53

-> **TRAIL :**

- **12/11 : P'tiot sparnatrail**, (33km - 810 D+) Epernay (51) : Guillaume Rouger 5", Léo Maillet 14" (2° senior), Stéphanie Martin 266" (21° F - 13° MA)

- **12/11 : Trail de la croix de fer** (16km - 400 D+) Le Meriot (10) : Matthias Paylot 236" (46° M1)

- **19/11 : Le Lièvre et la Tortue**, (19km - 300 D+) Boigneville (91) : Antonin Lartaud 101" (67° M), Anthony Jean 111" (76° M), Pablo Lecerf 133" (5° Espoir)

- **19/11 : Trail du marathon International du Beaujolais**, (13km) Villefranche sur Saône (69) : Matthias Paylot 491" (49° M1)

- **Saison 2021/2022** : Challenge trail 77
- **Homme** : 🏆 Victoire de Tom Toussaint, 🏆 Antonin Lartaud 3° M0, 🏆 Fabrice Marteau 3° M3
- **Femme** : 🏆 Victoire de Brigitte Nicolas Toussaint en M3 (3° exaequo au scratch), 🏆 Céline Mondé 2° M1 (3° exaequo au scratch)
- **Equipe club** : 🏆 2°
- **Equipe femmes** : 🏆 2°

-> **CROSS :**

- **06/11 : Cross** de Brie-Comte-Robert (77) : 🏆 victoire de Loïc Magin (junior)

- **20/11 : 18° cross René Arcuset** (82) : Guillaume Braque 12"

- **27/11 : Cross national**, Saint-Pierre-les-Nemours (77) :
- **benjamins** : 🏆 Gaspard Pons 2°, Elven André Jacotte 10°, Ronan Finez 25°, Iloan Roguiez 30°
- **benjamins** : Manon Mallofret 21°, Jade Paylot 22°
- **minimes-garçons** : Luka Mijic 18°, Mohamed Ait Balouk 26°
- **cross junior** : 🏆 Evann Colas 1°, 🏆 Adam Bakiri 2°
- **cross long hommes** : Brice Kipper 19°
- **cross court femmes** : Gwenaëlle Renaud 26°
- **cross long hommes (championnat 77)** : 🏆 Guillaume Lonjou vice-champion départementale, Florian Giraud 10°, Paul Coeudevez 12°, Léo Maillet 14°, Jérémy Guespin 20°, Tom Salard 24°, Pablo Lecerf 41°, Sébastien Meunier 57°
- **cross court femmes (championnat 77)** : Céline Mondé 7°, Louise Chandon 12°, Lison Brame 16°, Brigitte Nicolas Toussaint 22°, Stéphanie Martin 24°, Charlotte Toussaint 25°

🏆 **La pier' du mois** : Guillaume Lonjou vice-champion 77 de cross court en individuel ... et en chaussettes ! 🏆

-> **TRAIL :**

- **03/12 : Hivernale des Templiers** (68km - 2500 D+) Meaux (77) : Antoine Marionneau, Pierre Le Frapper

-> **ROUTE :**

- **18/12 : Corrida de Houilles** (10km) Houilles (78) : Jean-Baptiste Chagot, Florian Giraud

- **17/12 : Course de Noël** (5km) Samois-sur-Seine (77) : Anne-Laure Rodier

- **17/12 : Course de Noël** (5 km) La Genevrière (77) : Mélanie Barbier, Pierre-Antoine Lannelongue, Christelle Sauvageot, Julie Kolber Toussaint, Jean-Michel Wlodyka

En décembre

-> **PISTE :**

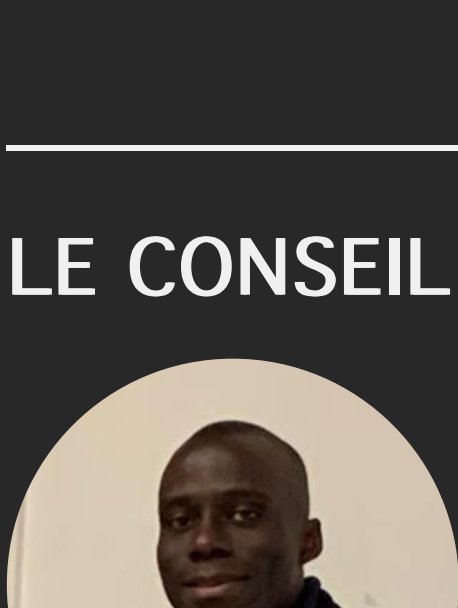
- **01/12 : 2e journée du championnat d'Île de France Sport Universitaire**, Euabonne (95) : Alban Dunouvin, Tom Salard, Loïc Magin

- **03/12 : Championnat 77 triathlon en salle benjamins**, Fontainebleau (77) : Clément Touchard, Iloan Roguiez, Gaspard Pons, Elven André Jacotte, Olivia Roger, Louise Phaff, Rose Mijic, Manon Mallofret,

-> **CROSS :**

- **11/12 : Cross de Sénart**, Combs-la-Ville (77) : Tom Toussaint, Lison Brame, Florian Giraud

LE CONSEIL DU COACH



Michel Nguerret (groupe sauteurs) :

"Pour moi, un champion ne le devient pas uniquement en compétition mais déjà à l'entraînement par sa volonté de réussir"

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](#)

📧 **AVONNAISE** du 19/03/23 : Plusieurs réunions auront lieu pour préparer cette course, vous pouvez d'ores et déjà vous déclarer [bénévole](#) en répondant à cette [newsletter](#) ou en remplissant [ce formulaire](#). Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour que cette 1e organisation made in 2AC soit une vraie réussite. Prochaine réunion le 21/12, à vos calendriers !

📧 **COMMANDE** : La prochaine commande d'articles sera passée à la mi-janvier. Vous avez jusqu'au jeudi 12 janvier pour passer commande sur notre boutique en ligne (via [l'espace membre](#) de notre site internet). **Nouveauté 2022** : un tour d'oreilles aux couleurs du club.



Et bien sûr, on remercie nos partenaires de nous suivre dans toutes nos aventures :
[Avon Trophées Diffusion](#) - [Crédit Mutuel](#) - [CDOS77](#) - [FFA](#) - [LIFA](#) - [Top4Running](#) - [Ville d'Avon](#)