



Janvier 2023

Chers licenciés,

Un an déjà depuis notre 1e newsletter... Une année pleine de moments de vie partagés, d'émotions au bord d'une piste, d'une route ou sur les sentiers, une année de dépassement, de rencontres et de passion.

2023 démarre sur les chapeaux de roues avec le lancement aujourd'hui même des inscriptions de ce qui sera l'un de nos plus gros défis de l'année : notre 1e organisation commune, l'Avonnaise ! Un grand merci à tous ceux qui ont déjà répondu présents. A tous les autres, le lien du google form est remis à la fin de cette newsletter dans la partie "Memento", n'hésitez pas !

Des moments forts nous attendent encore tous avec le stage club (la 1e semaine du mois d'avril, ouvert à tous les licenciés à partir de cadet) et nos premiers interclubs (réservez votre dimanche 30 avril !)

Nous, membres du bureau, profitons de cette parole qui nous est donnée ici pour souhaiter la bienvenue dans nos rangs à Paul Coeudevez, Benjamin Dupont, Christelle Sauvageot et Tom Toussaint, tous les quatre ayant intégré pour notre plus grand bonheur le bureau lors de la dernière assemblée générale.

Bonne lecture !
Le bureau 😊



DECEMBRE EN IMAGES



Cross de Sénart



Course de Noël



Kids Athletics

LE MOT DE... Marie-Jo, secrétaire passionnée



Secrétaire du Avon Athlétisme Club, j'ai le privilège de rédiger le premier « mot de... » de l'année 2023.

J'ai donc l'honneur de vous présenter, au nom de tous les membres du bureau, mes meilleurs vœux de bonheur, de prospérité et de réussite dans tous vos projets personnels et sportifs.

Le milieu associatif a toujours fait partie de ma vie tant d'un point de vue personnel que professionnel. J'ai œuvré pendant plus de quarante ans dans le monde de la protection de l'enfance, de la famille et du handicap. J'ai toujours tenté d'apporter un soutien bienveillant aux personnes que j'ai accompagnées et j'ai beaucoup appris des relations humaines.

Le sport a également bercé ma vie familiale. Très jeune j'ai participé aux cross, même si j'appréciais davantage les terrains de basket. J'ai ensuite investi les clubs de gym et commencé à jouer au tennis. Aujourd'hui, je me complais dans les cours de gym, les belles balades en forêt et les créations artistiques.

Le monde de l'athlétisme, je l'ai surtout découvert au travers mes deux enfants, Coline et Florian. Merci à eux de m'avoir permis, l'automne et l'hiver, de patauger dans la boue sous la pluie et dans le froid : le cross de la RATP demeure inoubliable ! Mais quel plaisir de vivre l'ambiance conviviale et sportive de cette discipline avec ses vraies valeurs.

Participer à la création du club et à cette belle aventure humaine et sportive était donc une évidence.

Aujourd'hui toute jeune retraitée, c'est une fierté de faire partie d'une équipe dévouée et je profite de ce moment pour remercier tout le bureau et les membres bénévoles pour leur implication, leur dévouement et plus particulièrement mon fils Florian, Directeur sportif et mon mari Philippe, Président du ZAC, je sais à quel point leur investissement est important.

BONNE ANNEE SPORTIVE A TOUS,
Marie Jo

QUI ES-TU Lison Brame ?

"J'ai 26 ans (senior) et je suis maître-nageuse. J'ai débuté l'athlétisme en 2010 car mes professeurs d'EPS voulaient que j'intègre la section athlétisme du collège. Comme cela ne m'intéressait pas, le compromis a été de m'inscrire au club de Dunkerque. J'en ai donc fait jusqu'à mes 17 ans pour ensuite faire une grosse coupure et reprendre tranquillement l'année dernière.

Ma motivation première étant petite était de retrouver mes différents amis après les cours pour nous raconter nos journées et de nous qualifier pour faire le plus de compétitions possible le week end afin de partir en déplacement tous ensemble ! Maintenant, c'est retrouver ces moments de plaisir avec les copains d'entraînement et continuer à faire des courses qui me plaisent.

Je ne sais pas si on peut parler de spécialité, mais j'ai toujours fait du 800m. Mon point fort : beaucoup diront la taille de mes jambes mais dans les côtes, je ne suis pas sûre que ça soit un avantage !

En ce qui concerne les records, je ne suis pas du tout regardante même si, maintenant que j'ai repris, je me dis que mes anciens temps sur piste sont loin et qu'il va falloir s'y mettre sérieusement si je souhaite m'en rapprocher déjà (mais je laisse passer les fêtes 😊) Sur 800m, mon record est de 2'27"85 (en junior).

J'ai voulu venir au club principalement pour m'entourer et me motiver grâce au collectif car je ne fais absolument pas partie de ces personnes qui prennent plaisir à faire un footing solo et pour cela : objectif rempli.

Mes meilleurs souvenirs avec le club sont tous les moments de partage et de convivialité autour des entraînements et des compétitions justement"

ET TOI Daren Ceranton ?

"J'ai 6 ans et demi et je suis dans la catégorie Éveil athlétique Je suis en CP à l'école élémentaire Alfred Binet à Samois sur Seine.

J'ai débuté l'athlétisme en septembre 2022. J'aime courir donc j'ai demandé à mes parents de m'inscrire.

Je n'ai pas de spécialités particulières mais j'aime courir et faire des sauts. Je veux tout essayer. Quand je serai grand, je veux être athlète professionnel, je veux être un sportif.

Mon point fort est la course de vitesse. J'attends que les coachs m'apprennent à bien faire toutes les spécialités et me donnent des conseils.

Mes meilleurs souvenirs sont les compétitions. J'ai envie d'apprendre toutes les spécialités et plus tard être rapide et gagner des médailles et des coupes."



-> PISTE :

- 01/12 : 2e journée du championnat d'Île de France Sport Universitaire, Euibonne (95) : 800m : Tom Salard en 2'05"54, 200m : 🏆 Loïc Magin 1" en 23"30, Alban Dunouvin en 24"58

- 03/12 : Championnat 77 triathlon en salle benjamins, Fontainebleau (77) : Elven Andre Jacotte 53" avec 45pts, Gaspard Pons 79" avec 35pts, Clément Touchard 88" avec 28pts, Louise Phaff 37" avec 53pts, Rose Mijic 42" avec 51pts, Manon Maillouret 52" avec 48pts, Olivia Roger 74" avec 39pts

- 17/12 : Kids Athletics, Savigny-le-Temple (77) : participation de 7 jeunes : Thalya Barthelemy Beaujour, Louann Cailloux (3" chez les 2014-2015), Jad et Jihad Bchir, Daren Ceranton (2" chez les 2016), Léo et Tony Negre

-> ROUTE :

- 10/12 : Corrida d'Auxerre (8km) Auxerre (89) : Léo Maillet 8" en 25'22

- 17/12 : Course de Noël (5km), La Genevraye (77) : Brice Kipper 18" (2" M2) en 20'27, Alain Poma 21" (1" M4) en 20'57, Jean-Michel Wlodyka 26" (3" M0) en 21'44, Hélène Detrimont 30" (2" M1F) en 21'58, Malik Hamlat 30" en 22'01, Pierre-Antoine Lannelongue 33" en 22'40, Julie Kolber-Toussaint 40" (3" M1F) en 23'32, Christelle Sauvageot 42" (3" M0) en 24'27, Gwenaëlle Renaud 43" (1" M3F) en 24'36, Mélanie Barbier 54" en 26'15, Noémie Menetrot 56" en 26'17, Nedja Bouanani 63" en 33'45

- 17/12 : Course de Noël, Samois-sur-Seine (77) : 5km : Tom Salard 17" en 17'39, Anne-Laure Rodier 264" en 27'06, 1760m : Elven André Jacotte 15" (7" BG) en 7'10

- 18/12 : Corrida de Houilles (10km) Houilles (78) : 🏆 Florian Giraud en 32'02 (record du club), 🏆 Guillaume Rouger en 32'16 (record du club master), Denis Chagot en 34'25, Jean-Baptiste Chagot en 35'40

-> TRAIL :

- 03/12 : Astragale trail (67km - 2290 D+) Meaux (77) : Antoine Marionneau 136" en 9h17'47, Pierre Le Frapper 164" en 9h36'48

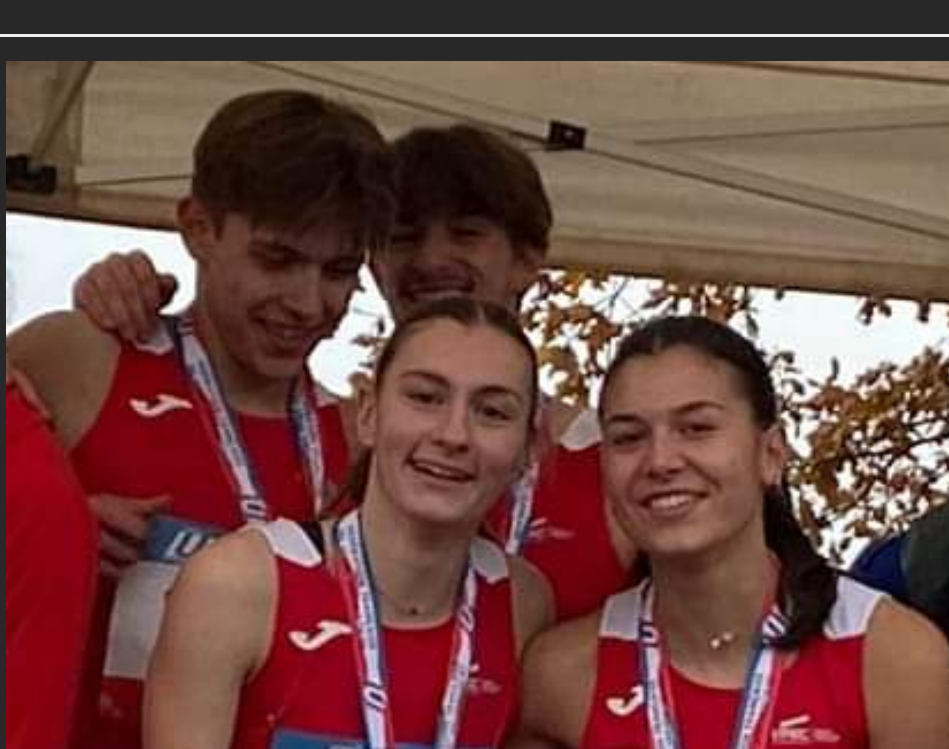
- 17/12 : Trail O Duc (9km - 150 D+), Quarre les Tombes (89) : 🏆 Victoire de Léo Maillet

-> CROSS :

- 11/12 : Cross de Sénart, Combs-la-Ville (77) : 🏆 Victoire de Tom Toussaint, Florian Giraud 2", 🏆 Victoire de Lison Brame

Résultats de décembre

🏆 La perf' du mois : Tom Salard, champion de France universitaire de cross en relais 🏆



-> PISTE :

- 08/01 : Meeting en salle du cda 77, Fontainebleau (77) : Michel Nguerret

- 14-15/01 : Championnat de France UNSS, Paris (75) : Madeleine Gourevich, Marion Kohou

- 14-15/01 : Championnat 77 d'épreuves combinées benjamins, Fontainebleau (77)

-> CROSS :

- 22/01 : Championnat 77 cross, Rantilly (77) : Florian Giraud, Léo Maillet, Tom Salard, Brice Kipper, Guillaume Lonjou,

En janvier

LE CONSEIL DU COACH



Bertrand Chassignole (groupe éveils athlétique et poussins) :

"C'est à la fois la saison des cross et des épreuves en salle. J'encourage vivement les enfants à participer aux différentes compétitions afin de mettre en pratique ce qui a été travaillé lors des entraînements."

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 : La prochaine réunion des bénévoles aura lieu le 25 janvier à 18h30 dans la salle de l'étable à Avon (parc du Bel-Ebat). Elle est ouverte à tous, que vous soyez responsable d'un poste ou non. D'ailleurs, pensez-vous inscrire sur notre Google Form : [cliquez-ici](#) !

📍 COMMANDE : La prochaine commande sera passée le vendredi 13 janvier, vous avez donc jusqu'au jeudi 12 janvier pour passer commande sur notre boutique en ligne (via [l'espace membre](#) de notre site internet). **Nouveauté 2022-2023** : un tour d'oreilles aux couleurs du club.



Avon Athlétisme Club

