



# Février 2023

Chers licenciés,

Ce mois de janvier a été marqué par la saison de cross qui bat son plein et par les multiples bons résultats de nos petits qui sont sur tous les fronts : cross, salle, épreuves combinées, la relève est assurée !

Nous sommes aussi en plein dans les préparatifs de l'Avonnaise qui approche à grands pas !

Le bureau et les bénévoles se mobilisent pour en faire un événement marquant de la vie du club et de la ville. Nous sommes d'ailleurs toujours preneurs de nouvelles bonnes volontés en tant que bénévoles ... il y a forcément un poste qui vous convient 😊

N'hésitez pas à nous contacter par mail ([cliquez ici](#)) ou à remplir le Google Form ([cliquez là](#))

Bonne lecture !  
Le bureau 😊



## JANVIER EN IMAGES



Championnat 77 Cross long



Championnat 77 Cross long



Championnat de France UNSS - Madeleine et Marion (à droite)

## LE MOT DE... Tom Salard, amoureux (ou presque) du cross !



Je suis Tom, athlète formé par Florian depuis les débuts du 2AC et addict au cross depuis 2 semaines ... pas trop non plus ! En effet, depuis petit, je pratique l'athlétisme et j'ai toujours fait les cross départementaux mais depuis que je m'entraîne avec le groupe d'Avon, j'ai l'impression de vraiment faire de l'athlétisme : le lactique, les séances où on souffre ensemble, où on se tire vers le haut et se défie : Jérémy pourra témoigner.

Jérémy est facilement reconnaissable : il est toujours habillé en couleurs fluos (qui sont sujet de débat au club). C'est d'ailleurs avec Jérémy qu'on a créé un compte sur Instagram, @le\_it\_run, où l'on vous partage les coulisses de certaines compétitions (ce n'est pas une pub) !

J'ai toujours été passionné par le sport et plus particulièrement l'athlétisme, le vélo et les sports de montagne. Je remercie mon papa de m'avoir fait découvrir cette dernière !

C'est donc naturellement que je me suis destiné vers des études pour être enseignant d'EPS (et pas prof de sport 😊). En effet, j'entraîne quand j'ai du temps libre les plus jeunes du club dont je suis très fier car ils progressent bien !

Je suis très content d'évoluer dans ce club qui m'a permis de faire de belles rencontres et de voyager.

## QUI ES-TU Sébastien Meunier ?

"J'ai 41 ans (Master 1). Je suis ingénieur en R&D en mécanique numérique des structures, j'ai un doctorat en mathématiques appliquées.

J'ai débuté l'athlétisme, ou plutôt la course sur route, en 2002. Après être sorti des classes préparatoires aux écoles d'ingénieur, période pendant laquelle j'ai interrompu le sport, j'ai voulu reprendre une activité physique. Une course célèbre et avec une superbe ambiance, proche de chez moi à l'époque (Sedan-Charleville), a constitué mon premier objectif pour m'entraîner. Pour cette course, je me suis entraîné sans faire partie d'un club. Un peu plus tard, en 2004, j'ai voulu participer au marathon de Paris (le 04/04/04 !) et à cette occasion, je me suis dit qu'il valait mieux être encadré par un entraîneur et je me suis licencié au club de l'ASPTT Nancy. A ce moment-là, j'ai découvert véritablement l'athlétisme et les entraînements sur piste (ainsi qu'un nombre incalculable de tours du parc de la Pépinière à Nancy).

Mes spécialités sont les courses de fond (10 km et semi-marathon). Mes points forts sont je pense mon sérieux et mon implication dans les entraînements. Peut-être aussi une pointe de vitesse en fin de course qui m'a servi parfois plus jeune pour grappiller quelques places en fin de course ...

La performance dont je suis le plus satisfait est le semi-marathon de Boulogne-Billancourt en 2012 (1h22'49"). J'avais tellement puisé dans mes réserves que la ligne d'arrivée franchie, j'ai mis plusieurs minutes pour pouvoir marcher. En terme de palmarès, pas grand chose vu mon niveau ... J'ai la particularité d'avoir franchi le premier la ligne d'arrivée sur le 10 km de la course du massif des trois Pionons en 2014, sans avoir gagné. En effet, les 7 premiers avaient été victimes d'erreurs d'aiguillage sur le parcours et j'ai été reclassé 8ème !

J'espère continuer à profiter de l'excellente ambiance, du dynamisme et du collectif du grand groupe d'entraînement que nous avons. Mes meilleurs souvenirs sont les week-end d'intégration avec l'imagination sans limite qu'a Florian pour nous trouver des jeux sportifs et intellectuels qui nous font bien rire ... et un peu souffrir !

A court terme, j'aimerais me qualifier pour les interrégionaux de cross master. À moyen et long termes, en premier lieu garder la forme physique. J'aimerais bien aussi participer de nouveau à un semi-marathon, qui est ma distance préférée, et tenter de repasser sous les 1h25'.

Merci à tous les membres du bureau du club pour toutes les nombreuses animations et activités que vous proposez !"

## ET TOI Emma Cordier ?

"Je m'appelle Emma Cordier, j'ai 8ans et demi et je suis en catégorie éveil athlétisme. Je suis en CE2 à l'école de Ravanne à Ecuelles. Plus tard, j'aimerais bien être maîtresse.

C'est ma deuxième année d'athlétisme. Je me suis inscrite à l'athlétisme car j'aime bien courir mais ce que je préfère c'est le saut en longueur. Prochainement je vais participer à l'entraînement des petits pendant l'Avonnaise, un cross organisé par mon club.

Je fais de l'athlétisme avec 3 copines de classe. Mon entraîneur Philippe nous appelle les Totally Spies !

J'aime bien participer au cross pour améliorer mes performances, avoir des médailles et j'espère bientôt une coupe !"



### -> SALLE :

- 08/01 : Meeting en salle du cda 77, Fontainebleau (77) : triple saut : Michel Nguerret 12m70 - 60m : Alban Dunouvin en 7"95, Marion Kohou en 8"10, Madeleine Gourevivh en 8"27 - 200m : Alban Dunouvin en 25"53, Erine Kolber en 29"72

- 14-15/01 : Championnat de France UNSS, Paris (75) : 60m : Madeleine Gourevich en 8"14, Marion Kohou en 7"98 (4<sup>e</sup> performance du championnat)

- 14-15/01 : Championnat 77 d'épreuves combinées benjamins, Fontainebleau (77) : triathlon : Ronan Finez avec 45 pts, Manon Maillofret avec 19 pts - tetra : Ronan Finez avec 603 pts, Manon Maillofret avec 561 pts

- 28/01 : Animation en salle, Montereau (77) :

- évels garçons :

Gaspard Tissot 4<sup>e</sup> avec 30 pts, Mateo Romero 6<sup>e</sup> avec 29 pts, Daren Ceranton 7<sup>e</sup> avec 28 pts, Tony Correia 21<sup>e</sup> avec 23 pts, Adel Pardo 25<sup>e</sup> avec 20 pts, Axel Carville 28<sup>e</sup> avec 20 pts.

- évels filles :

👉 Louann Calloux 1<sup>e</sup> avec 33 pts, Clémence Coiron 2<sup>e</sup> avec 31 pts, 👉 Nina Spera 3<sup>e</sup> avec 30 pts, Alyssa Beauvillard et Emma Cordier 7<sup>e</sup> avec 24 pts,

- 29/01 : Championnat régionaux en salle cadets-juniors, Paris (75) : Madeleine Gourevich en 8"16, Manon Kohou en 7"97

### -> TRAIL :

- 07/01 : La Vallon Trail (16km - 500 D+), Avallon (89) : Léo Maillet 4<sup>e</sup>

- 14/01 : Trail du Vieux Semur (27km) Semur-en-Auxois (21) : 🏆 Céline Mondé 29<sup>e</sup> (2<sup>e</sup>F - 1<sup>e</sup>M1F)

- 27/01 : Nocturne du Pays de Nemours (11km - 120D+) Nemours (77) : Clément Mauvais 4<sup>e</sup>, Anthony Jean 16<sup>e</sup>

### -> CROSS :

- 22/01 : Championnat 77 cross long, Torcy (77) :

- Hommes : 🏆 champions départementaux par équipe : Guillaume Lonjou 3<sup>e</sup>, Guillaume Rouger 5<sup>e</sup> (1<sup>e</sup> MO), Tom Toussaint 7<sup>e</sup>, Florian Girard 15<sup>e</sup>, Léo Maillet 20<sup>e</sup>, Tom Salard 33<sup>e</sup>, Denis Chagot 46<sup>e</sup>, Jérémy Guespin 49<sup>e</sup>, Pablo Lecerf 61<sup>e</sup>

- Femmes : 🏆 équipe master femme 3<sup>e</sup> :

Louise Chandon 12<sup>e</sup>, Brigitte Nicolas-Toussaint 27<sup>e</sup>, Virginie Lavarenne 37<sup>e</sup>, Lorna Fonseca 44<sup>e</sup>, Magalie Cordeiro Mendes 72<sup>e</sup>, Julie Kolber-Toussaint 73<sup>e</sup>, Gwenaëlle Renaud 79<sup>e</sup>

- masters : équipe master homme 4<sup>e</sup> :

Clément Mauvais 7<sup>e</sup>, Jean-Baptiste Chagot 11<sup>e</sup>, Karim Korichi 42<sup>e</sup>, Sébastien Meunier 43<sup>e</sup>, Brice Kipper 69<sup>e</sup>

- junior garçons - filles :

Maëlys Boudard 13<sup>e</sup>, Evann Colas 5<sup>e</sup>, Adam Bakiri 8<sup>e</sup>

- cadets : 4<sup>e</sup> par équipe :

Khalil Haouaz vice-champion 77, Raphaël Paquereau 28<sup>e</sup>, Maël Jdri 31<sup>e</sup>, Colin Chassignole 37<sup>e</sup>

- minimes :

Luka Mijic 77<sup>e</sup>

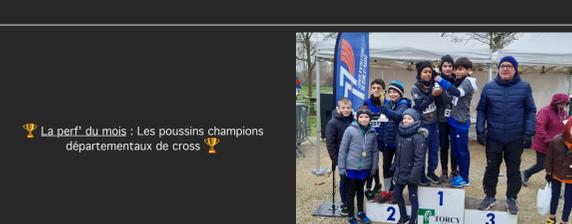
- benjamins garçons - filles :

Manon Maillofret 12<sup>e</sup>, Gaspard Pons 29<sup>e</sup>, Iloan Roguez 63<sup>e</sup>

- poussins : 🏆 champions départementaux par équipe :

Anthony Lavaut 5<sup>e</sup>, Merwan Ben El Heni 10<sup>e</sup>, Maxence Deroin Songne 11<sup>e</sup>, Joakim Beaury 30<sup>e</sup>

## Résultats de janvier



### -> SALLE :

- 12/02 : Championnat LIFA en salle cadets-juniors, Eaubonne (95) : Loïc Magin, Marion Kohou, Madeleine Gourevich

### -> CROSS :

- 05/02 : Régionaux de cross, Choisy-le-Roi (94) :

cross long : Virginie Lavarenne, Lorna Fonseca, Brigitte Nicolas-Toussaint, Julie Kolber-Toussaint, Gwenaëlle Renaud,

Guillaume Rouger, Guillaume Lonjou, Léo Maillet, Tom Toussaint, Denis Chagot

- cross court :

Lison Brume, Louise Chandon, Céline Mondé, Charlotte Toussaint, Stéphanie Martin

## En février

Florian Girard, Tom Salard, Jérémy Guespin, Pablo Lecerf, Paul Coeudevez

- junior : Evann Colas, Adam Bakiri, Maëlys Boudard

- cadets :

Raphaël Paquereau, Khalil Haouaz, Maël Jdri, Colin Chassignole

- masters :

Brice Kipper, Sébastien Meunier, Karim Korichi, Jean-Baptiste Chagot, Clément Mauvais

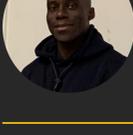
- 19/02 : Championnat LIFA cross, Verneuil-sur-Seine (78)

### -> AUTRES :

- 04/02 : Animation évels athlé - poussins, Vert Saint Denis (77)

- 15/02 : Réunion de préparation à l'Avonnaise : Bel Ebat

## LE CONSEIL DU COACH



Michel Nguerret (groupe sauteurs) :

"Le meilleur moyen d'exercer se s'améliorer dans n'importe quel domaine de l'entraînement, c'est d'exercer ce domaine de manière régulière et répétée."

## 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 15 février à 19h dans la salle de l'Érable à Avon (parc du Bel-Ebat). Elle est ouverte à tous, que vous soyez responsable d'un poste ou non. D'ailleurs, pensez à vous inscrire sur notre Google Form : [cliquez ici](#) !

📦 COMMANDE : La prochaine commande sera passée le vendredi 17 février, vous avez donc jusqu'au jeudi 16 février 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.

👉 ENCOURAGEMENTS : Vous trouverez dans la rubrique "En février" les compétitions de ce mois-ci et les lieux. N'hésitez pas à venir encourager nos athlètes, petits et grands !

