



# Mars 2023

Chers licenciés,



En février, côté compétition, la saison des cross a battu son plein avec les régionaux et les LIFA et le dénouement est proche : les Championnats de France auront lieu le 12 mars. La saison des trails va quant à elle reprendre en ce mois de mars avec le Mucotrail (support du championnat départemental) qui arrive à grands pas et sur lequel seront engagés de nombreux athlètes du club ! L'un des temps forts de ce mois de mars sera bien évidemment l'Avonnaise. Les nombreux bénévoles sont sur tous les fronts afin de faire de cette première édition organisée par le ZAC une belle réussite !

Pour nous aider dans cette organisation, n'hésitez pas à nous contacter par mail ([cliquez ici](#)) ou à remplir le Google Form ([cliquez là](#))

Bonne lecture !  
Le bureau 🏃

## FEVRIER EN IMAGES

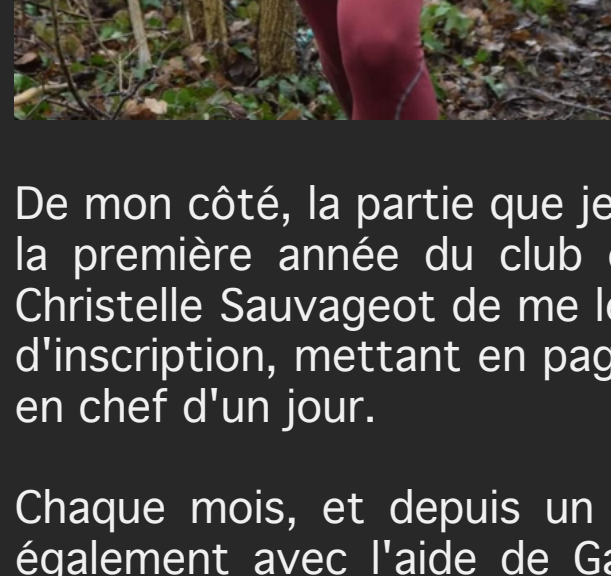


Championnat LIFA Cross

Entraînement du samedi pour l'Avonnaise

Kids Athletics

## LE MOT DE... Magalie Cordeiro Mendes, bénévole engagée et passionnée



Baignée dans le monde du bénévolat et de l'associatif depuis petite, en particulier dans le monde du sport, je suis licenciée depuis 25 ans dans un club de course d'orientation dans lequel je suis très engagée. C'est d'ailleurs dans ce cadre là que j'ai eu l'honneur d'être nommée lauréate du Trophée du Bénévolat Sportif Hauts-de-France 2020 (catégorie Femme de moins de 30 ans). C'est donc tout naturellement que j'ai voulu m'investir au service du ZAC lorsqu'en 2019 on s'est embarqué dans cette incroyable histoire de création d'un club d'athlétisme à Avon, une belle histoire d'amitié et de passionnés !

Dans les coulisses, pour que ça tourne de la meilleure des façons, le travail des bénévoles est colossal et les membres du bureau se répartissent les très nombreuses tâches : secrétariat, administratif, entraînement, trésorerie, relations avec la ville, la communauté d'agglomération, recherche de sponsors, demandes de subventions, réservation des hébergements, inscriptions aux compétitions, prises de licence... Chacun à ses compétences !

De mon côté, la partie que je gère est plutôt liée à l'informatique : j'ai créé le site internet dès la première année du club et je l'entretiens, mettant à jour les articles de presse (merci Christelle Sauvageot de me les transmettre chaque semaine), les records du club, les bulletins d'inscription, mettant en page et publiant les articles rédigés par tel ou tel coureur, rédacteur en chef d'un jour.

Chaque mois, et depuis un an, vous êtes les destinataires d'une newsletter que je rédige également avec l'aide de Gabrielle Saint-Alme. J'espère que cette newsletter vous plaît et qu'elle vous permet d'être davantage au courant de nos actualités, des plus petits aux plus grands ! N'oubliez pas d'ailleurs que vous pouvez toujours cliquer sur "répondre à ce mail" quand vous la recevez pour nous soumettre vos idées de thèmes, de portraits, de photos...

Mon job sur le site internet consiste aussi à gérer la boutique en ligne et à faire l'intermédiaire avec notre sponsor ATD pour leur transmettre régulièrement les nouvelles commandes puis les récupérer et les redistribuer aux acheteurs (Sachez à ce sujet que les prix affichés sur notre site internet sont ceux facturés par ATD, la boutique servant uniquement de plateforme pour recueillir tous les achats afin de me faciliter la tâche, le club ne fait donc aucune marge sur ces articles)

À l'approche de l'Avonnaise, mes tâches sont aussi multiples : vous avez sûrement déjà reçu des mails ou messages de ma part car je gère et coordonne la répartition dans les postes de tous les bénévoles (J'en profite pour vous remercier de votre aide, nous approchons la centaine de bénévoles !). Enfin, je m'occupe également de tout ce qui concerne les inscriptions à l'Avonnaise (gestion de la plateforme en ligne, vérification des certificats médicaux et gestion des mails des coureurs).

Ces tâches prennent beaucoup de temps, c'est vrai, mais comme on dit, quand on aime on ne compte pas. Lorsque je vois le sourire de tous quand on se retrouve ensemble, quand je lis vos meilleurs souvenirs, quand je discute avec tous, je me dis qu'on a créé là un bien beau groupe, une bien belle famille, et que le jeu en vaut la chandelle !

## QUI ES-TU Lorna Fonseca ?

"J'ai 48 ans bientôt 49. J'ai un master 2 et je suis professeur des écoles : licence d'espagnol + deux ans de formation à l'UEFM.

J'ai débuté l'athlétisme en même temps que mes enfants. À l'époque, le club de Montereau proposait une heure des mamans en attendant que l'entraînement des enfants se termine, c'était en 2011. Puis, motivée par ma collègue qui avait une licence compétition, je me suis laissée prendre au jeu que j'ai beaucoup aimé. Je sais que je voulais me prouver des choses, vue ma vie de couple qui était au plus mal. J'ai participé cette année-là au 10km de Melun que j'ai fait en 48 min. J'aime la course de fond et le marathon. Mes meilleures performances : 3h42 au marathon, 1h43 au semi, 45'53 au 10km, 21'34 au 5km.



Au sein de l'UAM, j'avais rencontré Virginie et Gaby. Lorsqu'elles sont parties, Virginie m'a proposé d'intégrer le ZAC mais je n'étais pas motivée. Plus tard, en septembre 2021, Michel Becquet me donne les coordonnées de Flo pour lui demander de me prendre avec vous. Et là Youpiiiiiiii!!! Le bonheur ... c'était ce club dont Virginie m'avait parlé !!

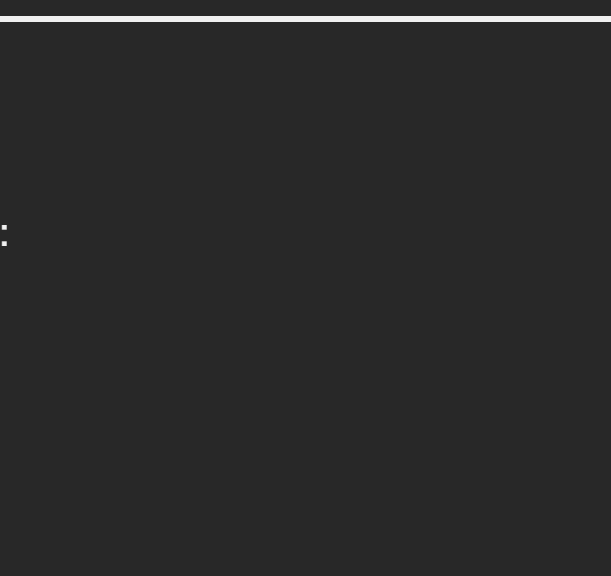
Mes attentes envers le club ? J'attends de progresser mais je sais qu'à mon âge je stagne donc c'est plus me maintenir et me faire plaisir ! Être satisfaite de ce que je fais tout en profitant de cette belle ambiance de groupe. Nous sommes une belle équipe !

Mon meilleur souvenir, c'est mon premier week-end avec vous pour l'Ekiden de Tours... c'était magique ! Je me suis sentie à ma place parmi vous.

Mon prochain objectif : réussir à passer sous les 45'00 au 10km et mon objectif ultime de faire 3h30 au marathon 🏃

## ET TOI Tony Nègre ?

"J'ai 6 ans et je suis en éveil athlétisme. Je suis en CP à l'école de la Butte Montceau. Plus tard, je voudrais être escrimeur.



J'ai débuté l'athlétisme en 2021 quand j'avais juste 5 ans car j'adore courir. Ma spécialité c'est l'épervier et mon point fort c'est le saut.

Mon meilleur souvenir c'est quand je suis arrivé 2<sup>e</sup> à mon premier cross ! Mon objectif c'est d'être meilleur en saut en longueur."

Petit retard de résultats du mois de janvier :

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

- poussins :  
Anthony Lavaut 1',  
Maxence Deroin Songne 5',  
Jihed Bchir 16'

- Bchirines :  
Ambre Toth Truchon 6',  
Hanifa El Mekki 16',  
Yneya El Mekki 17'

-> ROUTE :

- 12/02 : Foulées Etampois, Etampes (91) : 10km : Denis Chagot 11' en 33'35, Jean-Baptiste Chagot 34' (2<sup>e</sup> M1) en 34'53

- 25/02 : Semi-marathon de Ploermel (56) : Gwenaëlle Renaud en 1h56'39

-> SALLE :

- 12/02 : Championnat LIFA en salle cadets-juniors, Eaubonne, Paris (95, 75) : 400m : Loïc Magin en 50'41 - 60m : Marion Kohou en 8'07, Madeleine Gourevich en 8'25

- 25/02 : Championnat de France jeunes en salle, Lyon (69) : Loïc Magin en 50'01 (record du club)

-> CROSS :

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

- cross long, équipe femmes : 19'  
Brigitte Nicolas-Toussaint 94',  
Virginie Lavarende 129',  
Julie Kolber-Toussaint 171',  
Gwenaëlle Renaud 178',  
Lorna Fonseca DNF

- cross long, équipe hommes : 4'  
Guillaume Lonjou 16',  
Guillaume Rouger 29',  
Tom Toussaint 30',  
Léo Maillat 85',  
Denis Chagot 128'

- cross court, équipe femmes : 11'  
Louise Chandon 37',  
Céline Mondé 62',  
Lison Brame 76',  
Charlotte Toussaint 78',  
Stéphanie Martin 86'

- cross court, équipe hommes : 11'  
Tom Salard 54',  
Florian Graud 57',  
Jérémy Guespin 75',  
Pablo Lecerf 91',  
Paul Coeudevez DNS

- junior :  
Evann Colas 23',  
Adam Bakiri DNS,  
Maëlys Boudard DNS

- cadets :  
Khalil Haouaz 10',  
Maël Jirdi 65',  
Colin Chassignole 88',  
Raphaël Paquereau DNS

- masters : 14'  
Clément Mauvais 30',  
Jean-Baptiste Chagot 64',  
Sébastien Meunier 125',  
Karim Konchi 130',  
Brice Kipper DNS

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

- cross long, équipe hommes : 10'  
Guillaume Lonjou 25',  
Tom Toussaint 51',  
Guillaume Rouger 62',  
Léo Maillat 181'

- cross court, équipe femmes : 15'  
Louise Chandon 62',  
Céline Mondé 94',  
Lison Brame 103',  
Stéphanie Martin 112',  
Charlotte Toussaint 124'

- cross court, équipe hommes :  
Paul Coeudevez 152',  
Pablo Lecerf 167',  
Tom Salard 183'

- junior :  
Evann Colas 44',  
Adam Bakiri 71',  
Maëlys Boudard 49'

- cadets : 14'  
Khalil Haouaz 16',  
Maël Jirdi 85',  
Colin Chassignole 130',  
Raphaël Paquereau 162'

- benjamins :  
Manon Mollofret 26'

- masters :  
Clément Neuvais 65',  
Sébastien Meunier 183'

-> TRAIL :

- 04/02 : Trifouillette blanche (19km - 560 D+), Igny (91) : Matthias Paylot 270' en 2h24'38

-> AUTRES :

- 04/02 : Animation évels athlétisme - poussins, Vert Villard - évels (77) : [évènements](#) [files](#) : Alyna Barthélémy Beaujour, Alyssa Beauvillard - évels (77) : [évènements](#) [files](#) : Tony Correia 5', Samuel Abramoff - poussins : Hanifa et Yneya El Mekki - poussins : Anthony Lavaut 4', Maxence Deroin Songne, Joakim Beauzy



🏆 La perle du mois : Loïc Magin établit un nouveau record personnel (et du club) en 50'01 sur 400m au Championnat de France jeunes 🏃

-> TRAIL :

- 05/03 : Muco Trail du Pays de Nemours, Bagneux-sur-Loing (77) :

- 11km - 250D+ : Lison Brame, Hélène Detrimieu, Lucie Gandon, Anthony Jean, Pablo Lecerf, Stéphanie Martin, Nicolas Methiou, Alain Poma, Anne-Laure Rodier, Gabrielle Saint-Alme

- 22km - 450D+ : Louise Chandon, Thibault Clopin, Magalie Cordeiro Mendes, Florian Graud, Karim Korchi, Antonin Lartaud, Virginie Lavarende, Antoine Marionneau, Fabrice Marteau, Clément Mauvais, Céline Mondé, Brigitte Nicolas-Toussaint, Philippe Pignat, Tom Toussaint, Jean-Michel Wlodyka

- 19/03 : Championnat de France de trail court (31km - 1600 D+) La-Roque-Sainte-Marguerite (12) : Léo Maillat

-> CROSS :

- 12/03 : Championnat de France de cross, Carhaix (29) : cross long : Guillaume Lonjou, Tom Toussaint - junior : Evann Colas - cadet : Khalil Haouaz

-> ROUTE :

- 05/03 : Semi-marathon de Paris (75) : Stéphanie Lao, Denis Chagot, Jean-Baptiste Chagot

## En mars

- 12/03 : L'Hericienne, Héricy (77)

- 19/03 : L'Avonnaise, Avon (77) :  
- 10km : Julie Guillemet, Brice Kipper, Michel Nguerret, Matthias Paylot, Jean-Michel Wlodyka

- 950m : Lily Defaut, Hanifa et Yneya El Mekki, Béatrice Garcia, Ambre Perleir-Jacquelin, Valentine Wattier Jourdan, Joakim Béreny, Merwan Ben El Heni, Maxence Deroin Songne, Anthony Lavaut

- 2.5km : Jade Paylot

- 26/03 : Ekiden de Touraine, Ballan-Miré (37) : Florian Arnaud, Adam Bakiri, Lison Brame, François Cattier, Louise Chandon, Paul Coeudevez, Evann Colas, Magalie Cordeiro Mendes, Hélène Detrimieu, Lorna Fonseca, Mathilde Frenoy, Lucie Gandon, Florian Graud, Khalil Haouaz, Maël Jirdi, Brice Kipper, Julie Kolber-Toussaint, Stéphanie Lao, Guillaume Lonjou, Loïc Magin, Léo Maillat, Antoine Marionneau, Nicolas Mathieu, Antonin Malicki, Natacha Merzetti, Sébastien Meunier, Céline Mondé, Raphaël Paquereau, Philippe Pignat, Alain Poma, Sarah Rodet, Tom Salard, Christelle Sauvageot, Brigitte Toussaint, Charlotte Toussaint, Tom Toussaint

-> AUTRES :

- 07/03 et 15/03 : Réunions de préparation à l'Avonnaise : Bel Etat

## LE CONSEIL DU COACH



Benjamin Dupont (groupe benjamins-minimes) :

"La souplesse, un point essentiel de la performance : Plus vous serez souple, plus vos mouvements auront une grande amplitude et donc chacun de vos gestes sera plus performant. Deux styles de souplesse existent : la souplesse passive (muscle relâché) et active (muscle contracté). Les deux sont complémentaires même si la souplesse active est plus utile à la pratique de l'athlétisme. Afin de gagner en souplesse, l'idéal est de se créer une routine de deux, trois, quatre séances par semaine. Il existe plein de vidéos d'assouplissement sur YouTube, à vous de faire votre choix !"

## 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 7 février à 19h30 (salle à déterminer, vous serez prévenu par mail). Le travail se fera par postes donc vous êtes tous conviés ! D'ailleurs, pensez à vous inscrire sur notre Google Form : [cliquez ici](#) !

📦 COMMANDE : La prochaine commande sera passée le mercredi 19 avril, vous avez donc jusqu'au mardi 18 avril 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 mars" les compétitions de ce mois-ci et les lieux. N'hésitez pas à venir encourager nos athlètes, petits et grands !

