



Chers licenciés,

On vous en parlait depuis des mois... notre gros évènement du mois de mars est déjà derrière nous, et quelle édition de l'Avonnaise ! Tout le bureau est fier de cette première organisation collective et le président a d'ailleurs un petit mot pour vous.

Du côté des compétitions, que de succès, que de podiums sur trail ou sur route, chez les grands et les plus petits. Toutes les nouvelles sont dans cette dernière newsletter.

Bonne lecture !
Le bureau 🤗

MARS EN IMAGES



LE MOT DE... Philippe Guillemin, un président fier !



"Pour que nos espoirs de bâtir un monde meilleur et plus sûr, deviennent plus que des vœux pieux, nous aurons plus que jamais besoin de l'engagement de bénévoles." - Kofi Annan

Sans avoir la prétention de vouloir changer le monde comme le cite Kofi Annan, nous avions le rêve, en créant le 2AC, de pouvoir pratiquer notre sport, de l'enseigner aux plus jeunes mais aussi d'acquiescer assez d'expérience pour aller plaisir et récompenser. Pour cela, nous avons fixé notre engagement sur trois valeurs essentielles : la bienveillance, la générosité et l'engagement.

Cet engagement bénévole dont parle Kofi Annan consiste à consacrer du temps pour les autres, tant sur le plan sportif et physique que sur le plan de l'écoute et du dialogue. Personnellement, je n'aurais pas imaginé, avec la qualité des personnes rencontrées au début de cette aventure, faire les choses autrement. Quand certains nous prétaient un cheminement tempétueux, notre motivation s'en trouvait décuplée. Grandissant au fil des années, nous fêtons notre 5ème saison à la rentrée prochaine, avec toujours la même motivation.

Aujourd'hui, nous avons relevé le défi de reprendre l'organisation de l'Avonnaise. Loin de moi l'idée de faire de l'autosatisfaction mais plutôt de souligner l'énorme travail réalisé depuis 6 mois par les 100 bénévoles qu'il a fallu recruter, organiser le travail, poste par poste, lieu par lieu, et qui, à terme, ont contribué au succès de cette manifestation. Je pense à toutes celles et ceux qui s'affairaient à servir à la buvette, qui distribuaient les dossards, qui ouvraient la route et qui assuraient la sécurité sur le parcours et sous la pluie, celles et ceux qui géraient l'intendance, le vestiaire, le départ, l'arrivée, l'animation et l'échauffement, la communication. Je pense aussi à ceux qui, dans l'ombre en amont de cet évènement, ont œuvré pour en faire une grande fête.

Je n'oublie pas non plus nos entraîneurs qui s'occupaient de la course des plus jeunes dans le parc avec toujours la même générosité et la même bienveillance, ni la police municipale et la croix rouge qui étaient présents afin d'assurer la sécurité de tous.

Je remercie également la ville d'Avon : Madame le Maire, ses adjoints, le personnel de la mairie qui nous a magnifiquement et efficacement aidé à reprendre ce projet, tant sur le plan matériel avec les équipes d'agents qui ont monté le village, que leurs collègues des services des sports qui ont su nous ouvrir les bonnes portes.

Je remercie nos autres partenaires institutionnels : l'agglomération du Pays de Fontainebleau avec Pascal GOUHOURY qui nous a honoré de sa présence, tout comme notre député Frédéric VALLETOUX, le Département, le comité départemental d'athlétisme pour leur soutien matériel et financier.

Mais je remercie aussi celles et ceux sans qui, rien n'aurait été possible, nos sponsors : Avon Trophée Diffusion, Century 21, Metabolik/Keepcool, ACE Crédit de Fontainebleau, Crédit Mutuel, MMA, Barbat-Barillot, la Mutuelle de Bagneaux, Arc-en-ciel, Y.Rocher et tous ceux qui ont contribué à fournir les récompenses, distribuant les sourires sur les podiums. Je revois le bonheur, sur le podium, de cette coureuse dont le dossard a été tiré au sort, qui, je la cite, revenait de blessure, avait joué et perdu au loto et qui repartait avec la télévision offerte par "ACE Crédit".

Enfin je voudrais saluer Annie et Pierre Montheillet qui sont à l'origine de l'Avonnaise et qui, par la qualité et la transparence avec lesquelles ils nous ont passé le témoin, nous ont amplement facilité la situation. Nos « infatigables », comme j'aime à les surnommer, seront toujours les bienvenus tout comme leurs acolytes bénévoles de la première heure.

Pour terminer, merci aux coureuses et coureurs des différentes courses pour votre fair-play.

Alors rendez-vous l'année prochaine avec le même enthousiasme et le soleil en plus !

QUI ES-TU Khalil Haouaz ?

"Je m'appelle Khalil, j'ai 16 ans et je suis marocain. Je suis né au Maroc et ça fait 4 ans que je suis en France.



Je fais donc de l'athlétisme et je suis cadet 2. Je fais partie de la Section Sportive d'athlétisme au lycée Uruguay-France tenue par Florian. Je suis en seconde et j'ai découvert l'athlétisme l'année dernière avec mon ancienne prof de sport Eve Le Floch.

J'adore courir depuis que je suis petit, ça fait partie des choses qui ont fait que je me suis lancé en athlétisme. Ma motivation ? Je cours pour la victoire ! Mon point fort c'est mon cardio.

Je suis au club d'Avon et mon meilleur souvenir avec le club c'était l'EKIDEN.

Mon but pour l'instant est de faire les championnats de France de Cross et de 1500m chaque année. Je pense pouvoir y arriver.

Mon rêve sera de courir un jour sous le maillot de la France !"

ET TOI Bérénice Garcia ?

"J'ai 10 ans et je suis poussine.

J'ai débuté il y a 2 ans car c'est un sport qui permet de se défouler et que j'adore courir et sauter.



Ma spécialité est la course de vitesse et mon point fort c'est la course. Je voudrais avoir le vortex comme spécialité.

Plus tard, je veux être soigneur animalier.

Mes meilleurs souvenirs avec le club sont les entraînements et les compétitions et particulièrement l'Avonnaise. C'est la première compétition où j'avais réussi à terminer 1ère et obtenir une coupe !

Mon objectif : gagner d'autres compétitions !"

-> TRAIL :

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

- 11km - 2500 :
 - 👉 Pablo Lecerf 5^e (1^{er}ES), Anthony Jean 20^e, Alain Poma 30^e, Hélène Detrimont 42^e (4^{er}F - 2^{er}M1F),
 - 👉 Stéphanie Martin 51^e (5^{er}F - 1^{er}M2F),
 - 👉 Lucie Gandon 63^e (10^{er}F - 3^{er}M1F), Nicolas Mathieu 72^e,
 - 👉 Gabrielle Saint-Alme 82^e (17^{er}F - 3^{er}M2F),
 - 👉 Lison Brame 93^e (19^{er}F - 2^{er}SEF),
 - 👉 Anne-Laure Rodier 116^e (33^{er}F),
- 22km - 4500 :
 - 👉 Tom Toussaint champion départemental,
 - 👉 Clément Mauvais 8^e (champion départemental M1), Florian Giraud 9^e, Karim Korichi 31^e, Thibault Clopin 42^e, Antoine Marionneau 46^e,
 - 👉 Céline Mondé 52^e (3^{er}F - 2^{er}M1F),
 - 👉 Louise Chandon 61^e (5^{er}F - 3^{er}SEF),
 - 👉 Virginie Lavarenne 78^e (7^{er}F - championne départementale M2),
 - 👉 Fabrice Matteau 79^e,
 - 👉 Brigitte Nicolas-Toussaint 84^e (8^{er}F - championne départementale M3), Antonin Lartaud 90^e, Pierre Le Frapper 109^e, Magalie Cordeiro Mendes 135^e (14^{er}F), Philippe Pignat 172^e, Jean-Michel Wlodyka DNS

- 19/03 : Championnat de France de trail, La-Roque-Sainte-Marguerite (12) : 31km - 1600 D : Léo Maillet 93/506 - 68km - 2600 D : Juste Rambaut 37/231

- 25/03 : AME Minut Trail (25km - 200D), Amilly (45) : Matthias Paylot 51^e(12^{er}M1)

-> CROSS :

- 12/03 : Championnat de France de cross, Carhaix (29) : cross_long : Tom Toussaint 116^e, Guillaume Lonjou 201^e - junior ; Evann Colas 243^e - cadet ; Khalil Haouaz 282^e

- 25/03 : Cross de Nemours, Nemours (77) :

- 👉 Zoé Gastineau 1^{er}EAF,
- 👉 Samuel Abramoff 4^{er}EAG,
- 👉 Lily Defaut 3^{er}POF,
- 👉 Anthony Lavaut 1^{er}POG,
- 👉 Maxence Deroin Songne 2^{er}POG,
- 👉 Joakim Beury 3^{er}POG,
- Marie Esin, Adiel Pardo, Léo Nègre, Aval Canville, Valentine Wattier Jourdan, Ambre Toth Truchon, Adele Fortin Jumeau, Hanifa et Yneya El Mekki,

- 25/03 : Quadrathlon, Champagne-sur-Seine (77) : Emma Cordier 4^{er}EAF, Louann Galloux 5^{er}EAF, Léa Corollo, Charlene Letellier, Alyssa Beauvillard, Tony Correia

-> ROUTE :

- 05/03 : Semi-marathon de Paris (75) : Guillaume Rouger en 1h10'13, Denis Chagot en 1h13'37, Jean-Baptiste Chagot en 1h17'20 et Stéphanie Lao en 2h06'05

- 12/03 : La Grande Course du Grand Paris (10km) ,Paris (75) : Prisca Godard en 46'14

- 19/03 : Foulées Vichysoises, Vichy (03) : Nedia Bouanani 791^e (313^{er}F - 34^{er}M2F) en 1h06'20

- 19/03 : L'Avonnaise, Avon (77) :

- 10km : Brice Kipper 31^e en 43'06, Julie Guillemet 211^e (56^{er}F - 9^{er}M0F) en 59'26, Michel Nguarret 212^e en 59'26, Matthias Paylot DNS, Jean-Michel Wlodyka DNS
- 5km :
 - 👉 Antonin Malicki 1^e en 17'01,
 - 👉 Raphaël Paquereau 8^e (5^{er} CA) en 19'34,
 - 👉 Petra Breuckmann 59^e (20^{er}F - 1^{er}MSF) en 30'16,

- 950m :
 - 👉 Anthony Lavaut 3^e en 3'36,
 - 👉 Maxence Deroin Songne 5^e en 3'42,
 - 👉 Merwan Ben El Henri 7^e en 3'43,
 - 👉 Joakim Beury 8^e en 3'50,
 - 👉 Bérénice Garcia 30^e (13^{er}POF) en 4'27,
 - 👉 Yneya El Mekki 31^e (14^{er}POF) en 4'27,
 - 👉 Lily Defaut 33^e (15^{er}F) en 4'28,
 - 👉 Hanifa El Mekki 39^e (19^{er}POF) en 4'35,
 - 👉 Valentine Wattier Jourdan 56^e (31^{er}POF) en 4'54
 - 👉 Bérénice Garcia DNS
 - 👉 Ambre Pereira-Jacquelin DNS

- 2,5km :
 - 👉 Gaspard Pons 4^e (2^{er} BE) en 10'53,
 - 👉 Louise Phaff 9^e en 11'10 (4^{er}F - 2^{er} BEF),
 - 👉 Elven André Jacotte 10^e (4^{er} BE) en 11'10,
 - 👉 Clemence Gardinaud 17^e en 11'22 (8^{er}F - 3^{er}MF),
 - 👉 Manon Mailloret 21^e (11^{er}F - 7^{er}BEF) en 11'44,
 - 👉 Luka Mijic 22^e (6^{er} M) en 11'47,
 - 👉 Ronan Finez 25^e (6^{er} BE) en 12'01,
 - 👉 Iloan Roguez 27^e (8^{er} BE) en 12'15,
 - 👉 Jules Lnelgouch 38^e (10^{er} BE) en 13'43,
 - 👉 Mohamed Ait-Balouk 40^e (7^{er} M) en 14'01,
 - 👉 Rose Mijic 45^e (28^{er}F - 18^{er}BEF) en 14'38
 - 👉 Jade Paylot DNS

- 19/03 : Foulées de Savigny (5km), Savigny-sur-Orge (91) : 🏆 Stéphanie Martin 115^e (21^{er}F - 3^{er}M2F)

- 26/03 : Ekiden de Touraine, Ballan-Miré (37) :
🏆 Victoire de l'équipe homme en 2h20'27 (Paul Coeudevez, Guillaume Lonjou, Antonin Malicki, Tom Toussaint, Florian Arnould, Florian Giraud)

🏆 7e place au scratch et 3e place de l'équipe mixte en 2h43'48 (Hélène Detrimont, Evann Colas, Brigitte Nicolas-Toussaint, Tom Salard, Magalie Cordeiro Mendes, Léo Maillet)

15^e place en 2h56'41 de : Eléonore Goudet, Raphaël Paquereau, Loïc Magin, Khalil Haouaz, François Cattier, Adam Bakri

🏆 27^e place au scratch et victoire de l'équipe femme en 3h03'13 (Charlotte Toussaint, Céline Mondé, Lison Brame, Louise Chandon, Sarah Rodet, Lorna Fonseca)

40e place en 3h07'30 de : Mathilde Frenoy, Nicolas Mathieu, Natacha Merzetti, Brice Kipper, Christelle Sauvageot, Sébastien Meunier

76^e place en 3h22'51 de : Julie Kolber-Toussaint, Antoine Marionneau, Lucie Gandon, Malik Hamlat, Stéphanie Lao, Philippe Pignat

- 26/03 : Championnat de France de 10km, Houilles (78) : Denis Chagot 578^e (37^{er} SE) en 34'11, Jean-Baptiste Chagot 362^e (11^{er} M1) en 35'49

Résultats de mars



🏆 La perf^{er} du mois : Les 3 podiums lors de l'Ekiden (victoire de l'équipe et de l'équipe femme, 3e place pour l'équipe mixte) 🏆

-> TRAIL :

- 02/04 : Trail du Crève-Coeur, Nemours (77) :

- 5km : Tom Salard
- 11km : Elise Allain, Thibault Clopin, Magalie Cordeiro Mendes, Lucie Gandon, Prisca Godard, Anthony Jean, Anne-Laure Rodier
- 25km : Karim Korichi, Antonin Lartaud, Virginie Lavarenne, Pierre Le Frapper, Léo Maillet, Brigitte Nicolas-Toussaint, Gwenaelle Renaud, Tom Toussaint, Jean-Michel Wlodyka

- 09/04 : 2T2M (42km - 1700 D) Montlignon (95) : Céline Mondé

-> ROUTE :

- 02/04 : Foulée Impériale, Fontainebleau (77) :

- 2500m : Elven André Jacotte

- 5km : Mélanie Barbier, Jérémie Guespin, Pierre-Antoine Lannelongue, Antonin Malicki, Alain Poma, Charlotte Toussaint

- 10km : Philippe Pignat

- Semi-marathon : Maxime Barbier, Louise Chandon, Denis Goisnard, Sébastien Meunier

- 02/04 : Marathon de Paris, Paris (75) : Guillaume Rouger, Edouard Royant

- 02/04 : 10km, Châlons en Champagne (51) : Lison Brame

- 16/04 : La Nemourienne, (10km) Nemours (77) : Natacha Merzetti, Lorna Fonseca, Christelle Sauvageot, Brice Kipper

-> PETITS :

- 01/04 : Kid Athletics, Savigny le Temple (77)

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adultes)

"La connaissance de soi est une des clés du progrès et de la performance. C'est en étant confronté à divers objectifs, en faisant des séances et des compétitions variées que chacun pourra explorer ses capacités, découvrir ses limites et tenter de les repousser. Se connaître permet de mobiliser une partie ou l'ensemble de ses ressources pour répondre à un contexte précis comme atteindre son objectif ou faire la meilleure place possible"

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](#).

📍 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 avril" les compétitions de ce mois-ci et les lieux. N'hésitez pas à venir encourager nos athlètes, petits et grands !

