



Chers licenciés,

Le dernier mois a filé à toute vitesse, avec de nombreuses compétitions qui battent leur plein. Ce mois d'avril, c'était aussi le tout premier stage club regroupant pistards, routards et traileurs, jeunes et moins jeunes, avec en ligne de mire la saison estivale et les premiers interclubs du club. L'objectif du collectif sera de passer la phase régionale afin d'accéder au 2e tour pour tenter la montée en nationale. On y croit, ensemble, on en est capable !

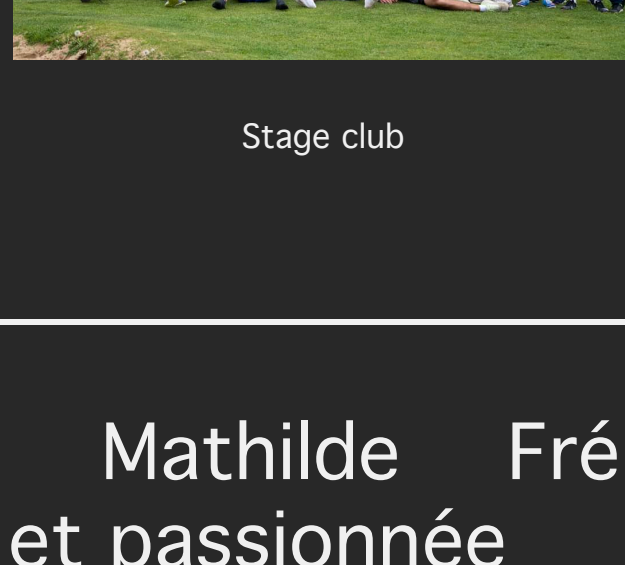
En attendant la conclusion de cette belle aventure des interclubs, nous vous invitons à continuer de découvrir à travers cette nouvelle newsletter des licenciés et retrouver les meilleurs moments et résultats du mois d'avril.

Bonne lecture !
Le bureau 📧

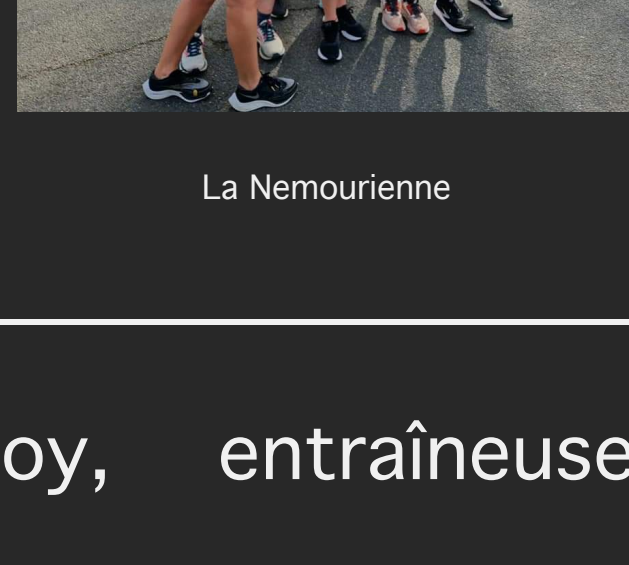
AVRIL EN IMAGES



2TZM (victoire de Céline sur le 40km)



Stage club



La Nemourienne

LE MOT DE... Mathilde Frénoy, entraîneuse responsable, fière et passionnée



Je suis Mathilde, j'ai 22 ans et je suis en master marketing digital à l'IESEG Business School.

Je fais partie du club depuis sa création en tant qu'athlète et entraîneuse responsable du groupe des 5-11 ans. J'aime beaucoup être en contact avec les enfants et leur apprendre les bases de l'athlétisme et les valeurs sportives. Je trouve que c'est très satisfaisant pour nous, les entraîneurs bénévoles, de voir l'évolution au fil des années des enfants qu'on entraîne, notamment leurs résultats sur les compétitions. Leurs sourires, leurs podiums, leurs joies, leurs améliorations nous rendent encore plus fiers !

J'ai toujours été passionnée par le sport en général : 4 ans de gymnastique, 10 ans d'équitation et maintenant plus de 5 ans d'athlétisme à mon actif. Et pourtant je n'étais pas vraiment destinée à faire de la course ! Pour la petite histoire, les cross de l'école primaire étaient pour moi une véritable corvée au point que, dès que je passais à côté de ma maman, j'abandonnais... puis j'ai fini par rapporter le cross du collègue en 3ème. Qui l'aurait cru ? Pas moi et certainement pas ma maman !

Aujourd'hui cross court, ekiden, 800m, 400m je fais un peu de tout tant que ça ne dépasse pas 8km, même du saut à la perche pour vous dire !

Même si on pense encore que courir rime avec souffrance, il y a forcément un milliard de raisons qui font que nous continuons à venir aux entraînements et aux compétitions 😊 Pour moi tant que je continue de m'amuser, de me défouler et de partager des moments de convivialité avec le club, ça me suffit !

Alors je vous dis à très vite pour se retrouver sur l'événement du mois de mai pour un nouveau moment de convivialité et de partage : les fameux interclubs !

QUI ES-TU Natacha Merzetti ?

"Mon âge : on a le droit de demander ça ??
Catégorie : vieille mais pas trop, j'arrive encore à courir.
Profession : j'enseigne la langue de Dante, en plus simple.

J'ai débuté l'athlète par-erreur lors de la création du club, le coach avait besoin de participants et comme j'avais quelques belles tenues qui trainaient... En bonne italienne, la mode est d'ailleurs mon principal (unique même peut-être 😊) atout pour l'athlète... Mais j'étais très motivée pour :
- avoir un corps de rêve et ne plus avoir à hésiter entre 2 tailles de fringues sur Vente Privée,
- me défouler pour préserver mon couple,
- courir plus vite, parce que je suis souvent en retard.



Ma spécialité, elle s'est imposée à moi par élimination (mais surtout par Florian, il faut le reconnaître) : le trail n'étant pas possible en raison de mon physique trop étoffé ainsi que mon manque de technique, le sprint plutôt réservé si je ne me trompe pas à ceux qui courent vite, je me suis donc orientée vers un truc ni trop long, ni trop rapide : le 10km !

Concernant mes objectifs :
- Celui de cette semaine, sera de lancer le javelot comme Pocahontas et pas « comme un chaton » aux interclubs.
- Celui du mois de juin, est de passer sous les 47' au 10km.
- Et celui de la rentrée, sera de me réinscrire 😊

J'ai déjà de très beaux souvenirs avec le club : le podium filles à l'Ekiden de l'année dernière, mon premier 10km à Nemours avec Virginie en avril, le stage de Pâques et tous les entraînements au cours desquels je retrouve des personnes que j'apprécie vraiment : mes copines <3, mes BFF, et tous les athlètes qui contribuent et font du 2AC, un club incroyablement accueillant et convivial.

Aujourd'hui, le 2AC et ses membres sont comme une deuxième famille que j'aime retrouver à chaque séance. Un très grand merci au Coach Flo pour son investissement remarquable, les séances personnalisées qu'il nous envoie chaque semaine et la cohésion qu'il parvient à développer.

by Natacha Merzetti, alias la grognasse."

ET TOI Gaspard Tissot ?

"Je m'appelle Gaspard Tissot. J'ai 8 ans et je suis en CE1 à l'école primaire Jacquemin à Thomery.

Je fais de l'athlétisme depuis un an et demi et je suis en U9.

Pendant les séances, j'aime participer à tous les ateliers : courir, sauter, lancer.

J'ai voulu aller en club pour partager ces moments de sport avec des copains. J'ai découvert l'année dernière les compétitions et depuis j'aime bien recevoir des médailles.

Si je pouvais choisir une spécialité, ce serait le lancer. J'aime lancer le vortex et toujours essayer de le lancer le plus loin possible. La spécialité que j'aimerais travailler c'est la course longue.

Plus tard, j'aimerais devenir lanceur de javelot : les coachs m'aident à améliorer mon geste. J'aimerais aussi m'améliorer en course longue (respirer mieux).

Mon meilleur souvenir avec le club : il y en a plusieurs : Les différentes compétitions, les jeux (épervier), les courses de relais (même si c'est plus dur) et les ateliers de lancer de vortex. Je vais poursuivre l'athlétisme et essayer d'être plus rapide, plus fort en lancer. Je voudrais courir aussi plus longtemps et plus vite aussi!"



- > **TRAIL :**
- 02/04 : **Trail du Crève-Coeur**, Nemours (77) :
 - 5km : 🏆 Victoire de Tom Salard
 - 11km :
 - 🏆 Thibault Clopin 10' (2'M0),
 - 🏆 Anthony Jean 12' (2'M1),
 - 🏆 Magalie Cordeiro Mendes 34' (5'F - 1'SEF),
 - Prisca Godard 44' (8'F),
 - 🏆 Lucie Gandin 54' (12'F - 1'M1),
 - Elise Allain 74' (19'F),
 - Anne-Laure Rodier 76' (21'F)
 - 25km :
 - 🏆 Tom Toussaint 2' (2'SE),
 - 🏆 Léo Maillet 4' (3'SE),
 - Karim Korichi 26',
 - Pierre Le Frapper 33',
 - Antonin Lartaud 49',
 - 🏆 Virginie Lavarenne 52' (2'F - 1'M2),
 - 🏆 Brigitte Nicolas-Toussaint 53' (3'F - 1'M3),
 - Gwenaëlle Renaud 124' (21'F),
 - Jean-Michel Wlodyka 172'
- 09/04 : **2TZM** (42km - 1700 D+) Montlignon (95) : 🏆 Victoire de Céline Mondé
- 23/04 : **Trail de la Crapahute** (18km), Gouaix (77) :
 - 🏆 Tom Toussaint 2' (2'SE),
 - 🏆 Louise Chandon 33' (2'F - 1'SEF),
 - 🏆 Brigitte Nicolas Toussaint 42' (4'F - 1'M3F),
 - Charlotte Toussaint 74' (11'F),
 - Jean-Michel Wlodyka 90'
- 29/04 : **Course nature des 2 caps** (33km - 820D+), Erquy (22) : Gwenaëlle Renaud 987' (187'F) en 4h19'33
- > **ROUTE :**
- 02/04 : **Foulée Impériale**, Fontainebleau (77) :
 - 2500m : Elven André Jacotte 34' en 11'01
- 5km :
 - 🏆 Antonin Malicki 3' (1'SE) en 16'52,
 - 🏆 Jérémy Guespin 4' (1'ES) en 17'08,
 - 🏆 Alain Poma 22' (1'M5) en 20'21,
 - 🏆 Pierre-Antoine Lannelongue 27' (3'M0) en 21'07,
 - 🏆 Charlotte Toussaint 28' (6'F - 1'SEF) en 21'09,
 - 🏆 Melanie Barbier 58' (16'F - 2'SEF) en 26'40
- 10km : Philippe Pignat 194' en 49'49
- Semi-marathon :
 - 🏆 Denis Goisnard 11' (1'M4) en 1h26'32,
 - 🏆 Sébastien Meunier 12' (1'M1) en 1h28'24,
 - 🏆 Louise Chandon 20' (2'F - 2'SEF) en 1h30'28,
 - Maxime Barbier 57' en 1h40'45
- 02/04 : **Marathon de Paris**, Paris (75) : Guillaume Rouger en 2h30'54, Edouard Royant en 2h43'13, record personnel
- 02/04 : **10km**, Châlens en Champagne (51) : 🏆 Lison Brame 79' (3'F - 1'SEF) en 42'50, record personnel
- 09/04 : **10km de Lindry**, Lindry (89) : 🏆 Alain Poma 44' (1'M5) en 42'19
- 15/04 : **5km du Lac d'Annecy**, Annecy (74) : 🏆 Alain Poma 36' (1'M5) en 20'48
- 16/04 : **La Nemourienne**, Nemours (77) :
 - 10km :
 - 🏆 Evan Colas 1' en 35'53,
 - 🏆 Pablo Lecerf 2' (1'ES) en 36'32,
 - Anthony Jean 30' en 41'02,
 - Brice Kipper 31' en 41'12,
 - Natacha Merzetti 70' (9'F) en 47'13,
 - 🏆 Virginie Lavarenne 71' (10'F - 1'M2) en 47'15,
 - 🏆 Lorna Fonseca 91' (16'F - 3'M2) en 50'13,
 - Julie Kolber-Toussaint 92' (17'F) en 50'14,
- Course des petits :
 - Anthony Lavaut 5'
- 30/04 : **Foulées de Beaumont** (5km), Beaumont-du-Gatinais (77) : 🏆 Alain Poma 9' (1'M5) en 23'18
- > **PISTE :**
- 16/04 : **Challenge Equip'Athlé**, Fontainebleau (77) :
 - Ronan Finez 38' avec 57 points,
 - Elven André Jacotte 52' avec 49 points,
 - Gaspard Pons 55' avec 47 points,
 - Jules Lhelgouch 65' avec 39 points
- Louise Phaff 41' avec 60 points,
Rose Mijic 54' avec 54 points
- Clémence Cardinaud jeune juge
- 20/04 : **1^{er} Journée estivale FFSU**, Maisons-Alfort (94) : 200m : Loïc Magin en 23'41, Alban Dunouvin en 24'94 - 100m : Alain Dunouvin en 12'53
- 23/04 : **Championnat 77 de la course de l'heure**, Montereau (77) : Alain Poma 13760m
- > **PETITS :**
- 01/04 : **Kid Athletics**, Savigny le Temple (77) : Anthony Lavaut, Maxence Deroin Songne, Merwan Ben El Heni, Daren Caranton

🏆 **La perf' du mois** : Louise Chandon, victoire et record du club sur 10km en 39'43 + 2e placé sur le semi-marathon de la Foulée Impériale en 1h30'28 🏆

- > **TRAIL :**
- 08/05 : **Course du sanglier**, Cerny (91) :
 - 21km : Matthias Payot
 - 11km : Alain Poma, Anne-Laure Rodier
- 14/05 : **La Buissonnière** (22km - 120 D+) Vaux-le-Pénil (77)
- > **PISTE :**
- 08/05 : **Interclubs départementaux**, Ocquerre (77)
- 10/05 : **Soirée de St Maur**, Saint-Maur-des-Fossés (94)
- 17/05 : **Soirée de St Maur (spéciale jeunes)**, Saint-Maur-des-Fossés (94) : Louise Phaff, Gaspard Pons sur 1000m
- 20/05 : **2e tour des interclubs**, Montereau (77)
- 27/05 : **IFAM Outdoor Meeting**, Oordegem (Belgique)
- 27 et 28/05 : **Championnats départementaux** sur piste cadets/junior/espoir/senior, Nemours (77)
- 27 et 28/05 : **Championnat de France universitaire**, Salon de Provence (13) : Loïc Magin, Tom Salard
- > **PETITS :**
- 23/05 : **Challenge**, Savigny le Temple (77)

LE CONSEIL DU COACH



Bertrand Chassignolle (groupe des petits) :

"Toujours bien écouter les consignes à l'entraînement pour que les séances soient productives et agréables, et ne pas hésiter à se tester sur une compétition, même si on a un peu peur, les copains et copines qui y participent prennent toujours du plaisir !"

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](#).

🏆 **INTERCLUBS** : Plus de 37000 points au 1er tour, c'est un excellent résultat qui nous ouvre la porte du 2e tour à Montereau ! Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, aussi bien pour participer aux épreuves que pour encourager tout ce beau monde ! Des moments festifs et inoubliables en perspective, alors cochez le 20 mai dans vos calendriers !

🏆 **FÊTE DU CLUB** : À vos agendas ! La fin de l'année va très vite arriver, ce qui signifie que la fête du club approche également à grands pas ! Celle-ci aura lieu le 30 juin, à Avon, lieu à préciser dans les semaines à venir !

