



Chers licenciés,

Ce mois de mai marque un tournant dans la vie du ZAC qui a connu ses premiers interclubs !

La mobilisation de tous a fait de cet événement une grande fête qui s'est conclue de la plus belle des manières par la montée en nationale 2.

Au nom de tous les membres du bureau, merci à tous pour votre investissement

Bonne lecture !
Le bureau 🍌

MAI EN IMAGES



Championnats de France Universitaire



Le tour des interclubs



Championnat de Seine-et-Marne

LE MOT DE... Loïc Magin



Je suis entré dans la section sportive du lycée Uruguay-France d'Avon avec pour objectif de pouvoir m'entraîner plus. Grâce à l'emploi du temps aménagé dont j'ai bénéficié, j'ai pu passer à quatre entraînements par semaine avec des camarades super forts et comme coach Florian Arnould.

Je finissais tous les jours à 15h30 afin de pouvoir aller m'entraîner directement après les cours, et grâce à ces entraînements, j'ai pu participer dès ma première année en section sportive aux championnats de France cadets à Evry sur 800m !

Durant les années qui suivirent en section, j'ai réussi à me qualifier à chaque fois aux championnats de France mais jamais en finale, j'étais malheureusement toujours bloqué en série, à une ou deux places de la qualification en finale.

Dans la section, le plus important pour moi a été le groupe. Le fait de pouvoir m'entraîner avec d'autres athlètes de la même tranche d'âge et avec la même motivation que moi m'a poussé à m'entraîner encore plus à fond et m'a beaucoup aidé à progresser. Les lundis on partait pour une séance piste à haute intensité. Le lendemain, on faisait du renforcement musculaire dans la salle du lycée. Le mercredi, on faisait une sortie longue et pour finir le vendredi on faisait souvent une séance plutôt sur du plus long ou alors sur du travail de côtes dans la forêt derrière le lycée avant de rentrer nous reposer le week-end.

Après ces trois dernières années passées en section sportive, j'en suis donc ressorti bien meilleur et avec comme bagages beaucoup de rigueur et de motivation que j'ai pu assimiler lors des entraînements. Ce qui m'a permis de continuer à m'entraîner cette année malgré le fait que je ne sois plus en section c'est le fait que j'ai rejoint le club d'Avon afin de pouvoir assouvir mon ambition de l'année : faire un podium aux championnats de France.

Je pense que continuer à m'entraîner avec Avon et la section a été le bon choix car la saison estivale commence très bien. En effet, ce week-end, se sont déroulés les Championnats de France Universitaires où je finis huitième mais je pulvérise deux fois mon record sur 400m passant de 49'51" à 49'02".

J'ai ainsi réalisé la sixième meilleure performance de l'année sur 400m en France !

QUI ES-TU Brice Kipper ?

"J'ai 48 ans et je suis vétéran.



J'ai un bac pro "Commerce et Service" et je suis chef de projet déploiement dans les Télécom.

J'ai débuté l'athlétisme avec la création du club car je souhaitais reprendre le sport dans un club familial et partager ça avec mes enfants.

Ma spécialité est le 10km. Mon point fort, c'est de ne rien lâcher et de tout mettre en œuvre pour faire toujours mieux. Mon record sur 10km est de 41'13 cette année à la Nemourienne.

Mes attentes : maintenir la bonne ambiance dans le club et passer sous la barre des 40' aux 10km !

Mon meilleur souvenir c'est le stage à la Réunion en 2022 🍌"

ET TOI Zoé Gastineau ?

"Je m'appelle Zoé, j'ai 8 ans et demi, je suis en CE2 à l'école de la Butte Montceau.

J'ai commencé l'athlétisme cette année pour pouvoir courir avec ma copine Marie. J'aime venir à l'entraînement pour courir, jouer à l'épervier, faire des relais biathlon, apprendre à lancer et à mieux sauter. Je trouve qu'on s'amuse bien avec tout le groupe.

Ce que je réussis le mieux, c'est l'endurance. J'aime bien les cross et je cours assez vite. C'est pratique à la récréation quand on joue à chat 🍌

J'arrive moins bien à lancer mais je progresse grâce à mes entraîneurs.

Mon meilleur souvenir c'est quand j'ai gagné une (grosse) coupe 🍌 au cross de Nemours, mais j'aime bien participer à toutes les compétitions.

L'athlétisme ça me fait aussi progresser en course d'orientation, mon autre sport favori.

Plus tard, j'aimerais essayer de faire des grandes courses comme O'Bivwak (course d'orientation sur 2 jours) un marathon en montagne ou faire le circuit des 25 bosses en courant (je l'ai déjà fait en marchant).

J'aimerais aussi essayer le saut à la perche, je trouve ça impressionnant de voir comme ils vont haut!"



-> TRAIL :

- 08/05 : Course du sanglier, Cerny (91) :
21km : Matthias Paylot 1'66"
11km : Alain Poma 31', Anne-Laure Rodier 99' (28'F)

- 14/05 : La Buissonnière (22km - 120 D+) Vaux-le-Pénil (77) : Jean-Michel Wlodyka 43', Nedja Bouanani 1'22" (38'F)

- 14/05 : Trail le pouce (1650m), Paris (75) : 🍌 Axel Canville 5" (1'EA)

- 14/05 : Le Trail du Chablisien (35km - 1300D+), Beine (89) : 🍌 Léo Maillet 3" (1'SE)

- 14/05 : Championnat de France de course en montagne (12,5km - 850D+), Superdevoluy (05) : Guillaume Rouger 49' (4'M)

- 28/05 : La ronde des étangs, Vert-le-Petit (91) : Prisca Godard 46' (5'F)

- 28/05 : Marathon Race (40km - 3000D+), Annecy (74) : Tom Toussaint 75' et Léo Maillet 79'

-> PISTE :

- 08/05 : Interclubs départementaux, Ocquerre (77) : 🍌 Avon Athlétisme Club vainqueur de la poule

- 10/05 : Soirée de St Maur, Saint-Maur-des-Fossés (94) :
800m : Jérémy Guespin en 1'54"39, 🍌 Maël Jridi en 2'00"43 (record du club), Adam Bakiri en 2'00"46
1500m : 🍌 Khalil Haouaz en 4'18"03 (record du club)

- 11/05 : Championnat régional universitaire, Maisons-Alfort (94) :
100m : Alban Dunouvion en 12'37
200m : Alban Dunouvion en 24'49
400m : Loïc Magin en 49'98
1500m : Tom Salard en 4'06"12

- 12/05 : Meeting national de Seine-et-Marne, Fontainebleau (77) : Marion Kohou en 12'81 sur 100m

- 17/05 : Soirée de St Maur (spéciale jeunes), Saint-Maur-des-Fossés (94) : Louise Phaff (BEF) en 3'57"59, Gaspard Pons (BEM) en 3'31"98 sur 1000m

- 20/05 : 2e tour des interclubs, Montereau (77) : 🍌 Avon Athlétisme Club termine 2e et monte en Nationale 2 !

- 27/05 : IFAM Outdoor Meeting, Oordegem (Belgique) : Guillaume Lonjou en 9'01"33

Résultats de mai

- 27 et 28/05 : Championnats départementaux sur piste cadets/junior/espoir/senior, Nemours (77) :
100m : Alban Dunouvion en 12'07
200m : Alban Dunouvion en 24'50
Lancer de poids : 🍌 Ugo Gillot 2' avec 10m65, 🍌 Maelle Vincent-Sully 1' avec 10m69
400m : 🍌 Lison Brame 2' en 64"38
Saut en longueur : 🍌 Quentin Brunet 2' avec 6m34, 🍌 Michel Nguerret 3' avec 6m05
800m : Mathilde Frenoy 6' en 2'43, Maëlys Boudard en 2'41"57, Maël Jridi en 2'00"33, Khalil Haouaz en 2'01"76
Lancer de marteau : Eleonore Goudet Carrasco 8' avec 27m75

- 27 et 28/05 : Championnat de France universitaire, Salon de Provence (13) :
400m : Loïc Magin 8' en 49"02
1500m : Tom Salard 9' en 4'11"
Relais américain : 🍌 Loïc Magin vice-champion de France avec son équipe de l'université
Relais 3x1000m : 🍌 Tom Salard médaillé de bronze avec son équipe de l'université

- 31/05 : Championnat de France UNSS, Dijon (21) :
100m : Marion Kohou en 12'24, Madeleine Gourevich en 12'87
Saut en longueur : Madeleine Gourevich avec 4m04
Lancer de poids : Marion Kohou avec 7m58
Challenge équipe mixte : 🍌 Marion Kohou championne de France avec son équipe du lycée Uruguay-France d'Avon

- 31/05 : Soirée de St Maur, Saint-Maur-des-fossés (94) :
800m : Jérémy Guespin en 1'53"25, Adam Bakiri en 2'01"06, Lison Brame en 2'33"02, Maëlys Boudard 2'37"90, Mathilde Frenoy en 2'44"82
1500m : Paul Coeudevez en 4'04"28, Florian Giraud en 4'05"77

-> PETITS :

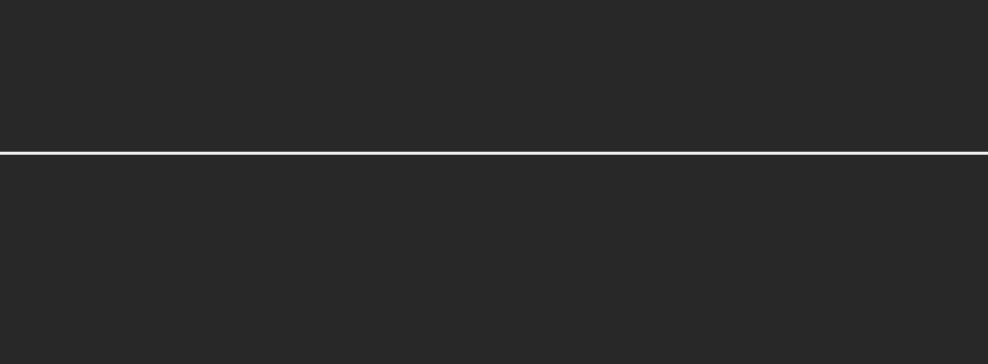
- 23/05 : Challenge, Savigny le Temple (77) : 🍌 Marie Esin 2" (EAF), Zoé Gastineau, 🍌 Daren Ceranton 1" (EAM), Joakim Beaury 4e (POM), 🍌 Anthony Lavaut 2" et 🍌 Maxence Deroin Songne 3"

-> ROUTE :

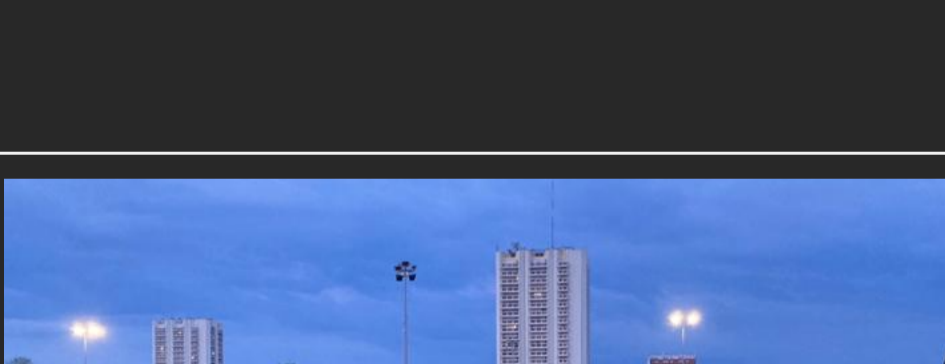
- 01/05 : Semi-marathon de Grand Paris Sud, Lieusaint (77) : Alain Poma 1'65" en 1h37'20

- 01/05 : Course du Muguet, Pontoise (95) : 🍌 Louise Chandon 52" (1'F - 1' SEF) en 39'43

- 28/05 : Foulées Paroissiales, La Grande Paroisse (77) : 🍌 François Cattier 25" (1'M4) sur le 9km, 🍌 Alain Poma 57" (2'M5) sur le 18km



🏆 La perf. du mois : Montée du Avon Athlétisme Club en nationale 2 pour ses 1ers interclubs 🏆



-> TRAIL :

- 03/06 : Trail du lycée de Coulommiers, Coulommiers (77) : Céline Mondé, Brigitte Nicolas-Toussaint, Sarah Rodet

- 04/06 : Les foulées de Bussy, Bussy)Saint-Georges (77) : Tom Toussaint, Brice Kipper, Malik Hamlat, Magalie Cordeiro Mendes, Lucie Gandon, Stéphanie Léo

- 24/06 : Trail de la Vallée des Lacs, Gérardmer (88) : week-end trail club avec 20 coureurs

- 25/06 : Marathon du Mont-Blanc, Chamonix (74) : Tom Toussaint

-> PISTE :

- 14/06 : Soirée de St Maur, Saint Maur des fossés (94) : Khalil Haouaz, Tom Salard, Adam Bakiri, Paul Coeudevez, Florian Giraud

- 10/06 : Fast 5000 : Tom Toussaint

-> ROUTE :

- 11/06 : Marathon du Lac de Der, Saint-Dizier (51) : Christelle Sauvageot

- 18/06 : 10km de Paris, Vincennes (94) : Hélène Detrimont, Brice Kipper, Lorna Fonseca, Raphaël Paquereau

-> PETITS :

- 10/06 : Challenge, Nemours (77)

- 24/04 : Challenge, Savigny (77)

LE CONSEIL DU COACH



Jean-Marie Smoluck (groupe lancer) :

"Quand tu fais quelque chose, ne le fais pas à moitié ... sinon on ne saura jamais quelle moitié tu proposes, la bonne ou la mauvaise !"

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](#)

🍌 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 ! Celle-ci aura lieu probablement fin juin, nous vous tiendrons au courant par mail de la date définitive ainsi que le lieu.

