



Chers licenciés,

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons dû annuler la fête du club il y a quelques jours. Nous sommes donc contraints de démarrer cet été sans avoir pu passer cette traditionnelle belle soirée tous ensemble !

Nous profitons donc de cette newsletter pour vous souhaiter un merveilleux été plein de bonheur et d'évasion. Nous avons hâte de vous retrouver en forme à la prochaine rentrée !

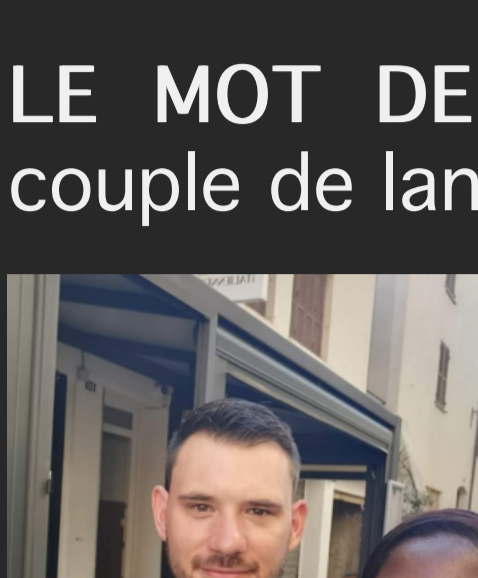
À ce sujet, vous trouverez déjà sur notre site internet les [bulletins d'inscription](#) pour la saison 2023-2024.

En parcourant la newsletter vous verrez que nous lançons une nouvelle rubrique qui reviendra ponctuellement : "Le Fil Rouge". De temps à autre, une personne du club déjà présentée lors d'une newsletter précédente viendra nous donner de ses nouvelles. Ce mois-ci, c'est notre marathonienne Christelle qui nous dit où elle en est, sur la route de Paris 2024 !

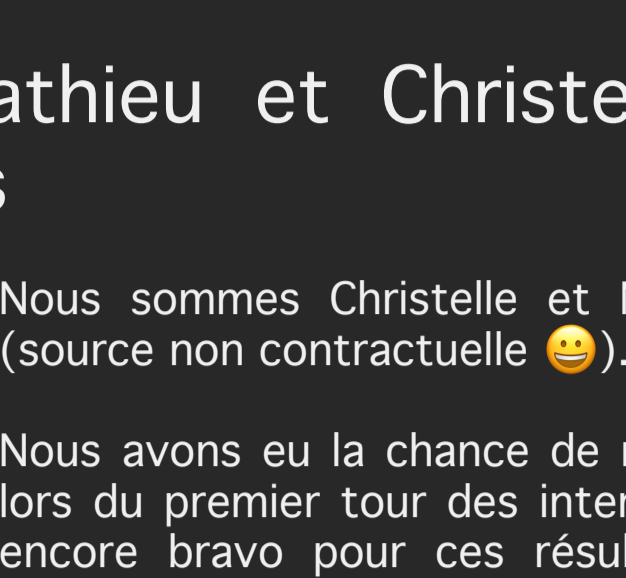
Vous noterez également que la rubrique "Résultats" est moins garnie ... mais ce n'est pas parce que nous obtenons moins de résultats, bien au contraire c'est tout l'inverse ! Les résultats des licenciés se multiplient, les innombrables podiums succédant aux records, il devient fort compliqué (et assez indigeste) de tout lister. Nous continuerons donc de publier les résultats de nos petits jeunes, le futur de notre club ! Pour tous les autres, nous vous transmettons le lien d'une page sur laquelle tout est répertorié.

Bonne lecture !
Le bureau 😊

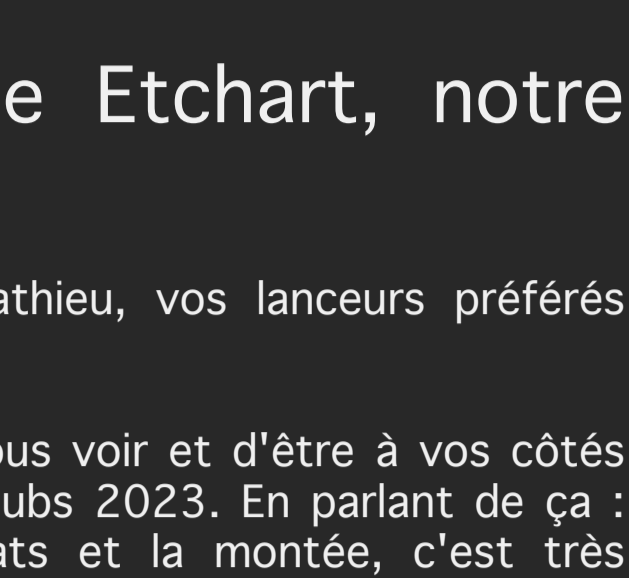
JUIN EN IMAGES



Soirée de Saint-Maur

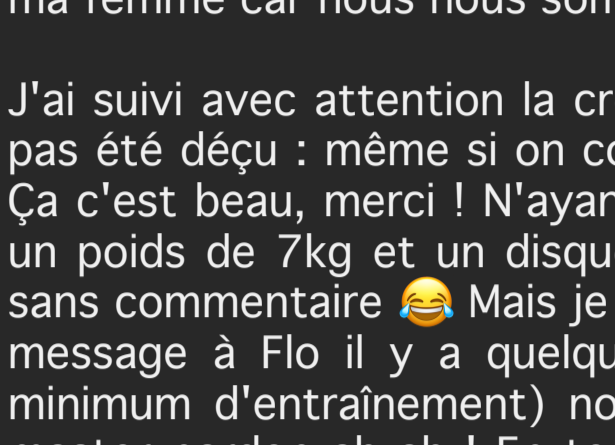


Dernière journée du Challenge de Savigny



Weekend Trail dans les Vosges

LE MOT DE... Mathieu et Christelle Etchart, notre couple de lanceurs



Nous sommes Christelle et Mathieu, vos lanceurs préférés (source non contractuelle 😊).

Nous avons eu la chance de nous voir et d'être à vos côtés lors du premier tour des interclubs 2023. En parlant de ça : encore bravo pour ces résultats et la montée, c'est très costaud ! Nous concernant, la tâche n'était pas facile car la dernière fois que nous avons mis les pieds sur un stade, nous n'avions pas encore nos filles que vous avez pu observer mettre l'ambiance lors des 4X400 avec des tambours !!!!

Bref si vous voulez en savoir un peu plus c'est maintenant !

MATHIEU : 35 ans, 1m78 et un certain nombre de kg... Je travaille dans le monde bancaire depuis 13 ans. J'ai connu Flo très jeune : j'étais en sport étude au lycée Uruguay-France que vous connaissez très bien. C'était les 1ères années, le modèle était encore à améliorer, mais ça a été des années de folie où j'ai pu concilier les études et le sport. D'ailleurs, j'ai été plusieurs fois sur la plus haute marche du podium aux France UNSS et finaliste aux France FFA.

L'athlétisme m'a beaucoup apporté dans ma vie personnelle et professionnelle, notamment ma femme car nous nous sommes connus lors d'un stage LIFA. Vive l'athlétisme n'est-ce pas !

J'ai suivi avec attention la création du club et en vous voyant, je dois avouer que je n'ai pas été déçu : même si on connaissait peu d'athlètes, vous avez été avenants et chaleureux. Ça c'est beau, merci ! N'ayant pas lancé depuis plus de 5/6 ans c'était assez drôle de lancer un poids de 7kg et un disque de 2kg, le déplacement dans le plateau était comment dire... sans commentaire 😊 Mais je suis très content de mes performances. D'ailleurs, j'ai envoyé un message à Flo il y a quelques jours pour recommencer l'expérience l'année pro (avec un minimum d'entraînement) notamment pour aller chercher un podium aux France des vieux, master pardon ah ah ! En tout cas, un grand merci pour votre accueil, vous êtes un club au top. Et n'oubliez pas que si un club est au top c'est que les adhérents le sont !

J'en profite une nouvelle fois pour féliciter Flo et le bureau dirigeant pour tout le travail accompli.

CHRISTELLE : 34 ans, 1m70 et quelques choses qu'on appelle des kg... Originaire de Créteil, j'ai commencé l'athlète vers l'âge de 10 ans puis, en grandissant, les entraîneurs m'ont dirigé vers les épreuves combinées où ma discipline préférée était le saut en hauteur. La spécialisation vers les lancers est arrivée bien plus tard car j'étais mieux classée au bilan sur le lancer de poids (à l'époque 😊). Suite à cela, j'ai participé à plusieurs stages LIFA et quelques championnats de France. En senior, la vie active a fait que j'ai déménagé en Seine et Marne et donc rejoint l'ancien club de Mathieu où j'ai pu faire la connaissance de Flo également.

Depuis la naissance de mon premier enfant, [oui oui celle qui tambourinait à fond pour fêter nos points du Ter tour aux inter] je n'avais pas chaussé mes chaussures de lancer ; quelle nostalgie !

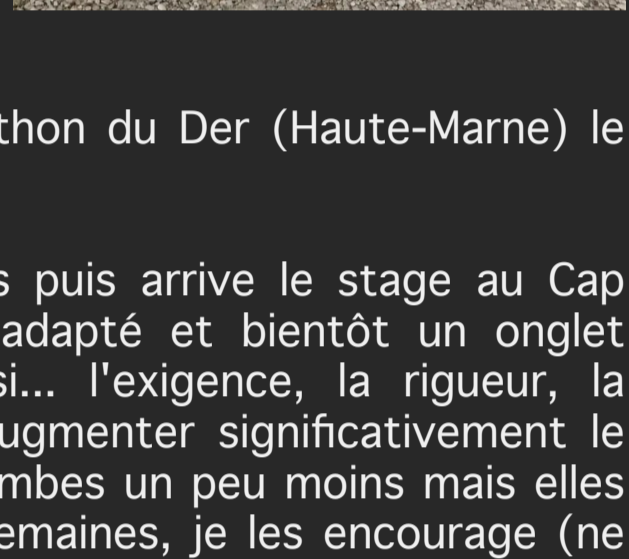
Ce fut un énorme plaisir de découvrir à nouveau cette ambiance des Interclubs à vos côtés, et c'est agréable d'être comme si on avait toujours été au club alors que nous sommes les p'tits nouveaux 😊 Vous pouvez compter sur nous pour représenter le club sous les couleurs du lancer de poids et de disque, et pourquoi pas ajouter au club des médailles aux France Master, on prend les paris ??

Petit mot pour la fin : Je tiens à remercier Flo pour sa confiance, les membres du bureau pour leur accueil jusqu'à présent - un clin d'œil à Magalie et, évidemment, les athlètes pour leur accueil vous êtes géniaux !

À très vite sur les stades ...

FIL ROUGE... Christelle Sauvageot, Paris en ligne de mire

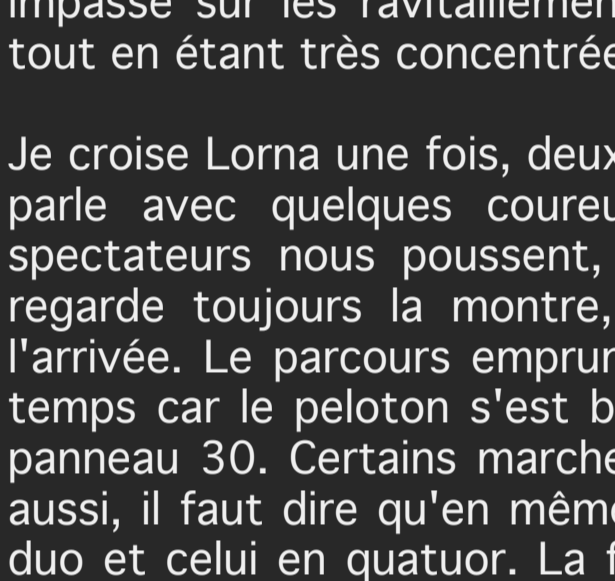
Il y a quelques mois, je vous contais la raison grâce à laquelle j'ai rejoint le ZAC : le dossard remporté pour le Marathon pour Tous des 10 de Paris 2024. La date et l'heure sont désormais connues : le départ sera donné à 21h le samedi 10 août 2024 sur le parvis de l'Hôtel de Ville et si tout va bien, quelques heures plus tard, je franchirai la ligne d'arrivée sur l'esplanade des Invalides. Nous serons 20 024 à nous élancer sur un parcours exigeant avec un dénivelé peu habituel sur cette distance mais il aura le mérite de nous faire passer devant les plus beaux monuments de Paris et de l'Ouest parisien pour atteindre Versailles (et revenir ensuite !).



Un marathon comme celui-ci est rare, surtout pour une (jeune...) coureuse comme moi. C'est ainsi que Florian m'a encouragée à courir un premier marathon dès 2023 afin de tester la distance, de découvrir ce qu'est une préparation pour être plus armée en 2024.

Dès le 2 janvier, 1ère bonne résolution : l'inscription au marathon du Der (Haute-Marne) le 11/06/2023.

Les semaines passent, je poursuis l'entraînement à vos côtés puis arrive le stage au Cap d'Agde où les choses sérieuses commencent avec un plan adapté et bientôt un ongllet "Christelle" dans le fichier Excel ! La classe ! Mais aussi... l'exigence, la rigueur, la persévérance. Moi, la presque débutante, je me retrouve à augmenter significativement le nombre de séances et leur volume. Le mental était prêt, les jambes un peu moins mais elles sont devenues mes meilleures allies. Je leur parle au fil des semaines, je les encourage (ne riez pas). Nous découvrons ensemble des parcours et la montre Garmin nous félicite pour nos nouveaux records à répétition. Entre deux séances de prépa marathon je me retrouve à courir des 800m pour les interclubs. Moi qui m'endormais presque à mon allure marathon, j'ai dû me souvenir ce qu'était la vitesse, pas évident !



Jusqu'à la veille du marathon, je me demandais comment j'allais pouvoir courir ces 42 km à l'allure définie avec le coach (5:35 min/km). Je la savais ambitieuse pour moi, d'ailleurs Florian m'avait dit de la tenir au moins jusqu'à la moitié du marathon puis "d'aviser" ensuite.

Après une courte nuit, au matin du jour J, je ne me pose plus de questions, je suis déterminée et fière de me présenter au départ car il est synonyme d'aboutissement de cette première prépa. Je l'ai prise au sérieux car le défi qui m'attend est de taille. Il est 7h40. La musique pour ambiancer les courus annonce le départ imminent. Il fait déjà chaud et je sais que le parcours n'est pas à l'ombre. Mais j'ai la chance de pouvoir compter sur mon amie Lorna pour m'encourager à différents points de rencontre vus ensemble, ils me servent de repères.

Les premiers 10km passent vite, je me sens en forme. J'ai les yeux rivés sur la montre car je ne veux pas réaliser un début de course trop rapide. Je vois que j'ai quelques minutes d'avance et je me dis que je dois ralentir - au moins un tout petit peu - mais que de la marge pour la suite n'est finalement pas du luxe (même si ce n'était pas la stratégie !) car aucune impasse sur les ravitaillements, l'eau est indispensable. Le parcours est agréable, je souris tout en étant très concentrée.

Je croise Lorna une fois, deux fois puis arrive le 21ème km, après une côte. C'est la moitié. Je parle avec quelques coureurs, l'ambiance est très conviviale, les encouragements des spectateurs nous poussent, les rythmes des musiciens sur le bord de la route aussi. Je regarde toujours la montre, je suis dans les temps. Chaque km avalé me rapproche de l'arrivée. Le parcours emprunte les bords du lac et les paysages magnifiques font passer le temps car le peloton s'est bien dispersé et les silences deviennent pesants à l'approche du panneau 30. Certains marchent, je cours toujours, je double même. Bon, je me fais doubler aussi, il faut dire qu'en même temps que les marathoniens solos, se courent le marathon en duo et celui en quatuor. La fraîcheur de certains ne trompe pas ! A ce stade, je comprends que je ne tiendrai plus davantage cette allure de 5:35 qui idéalement m'aurait permis de réaliser un chrono de 3h55. Je décide de ne jamais me retourner pour savoir où en est le meneur d'allure en 4h car j'espère pouvoir arriver juste avant.

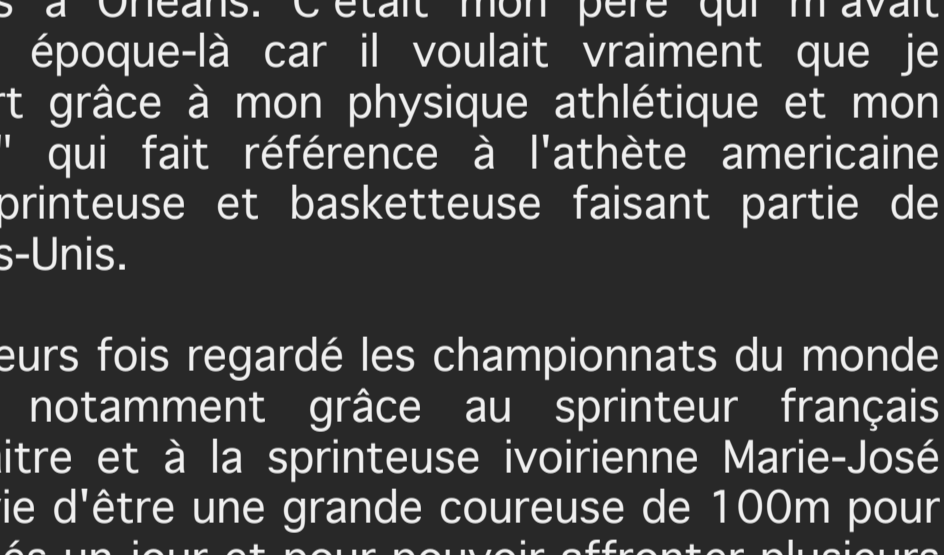
Au km 35, le voilà à ma hauteur, ce maître du temps que je redoutais. Je n'ai pas la chance de l'accrocher. Je vois d'ailleurs Lorna à ce moment-là pour la dernière fois avant le chrono et elle me dit "je te retrouve à l'arrivée". En l'écrivant encore aujourd'hui cette phrase m'émeut car elle signifiait que j'allais le boucler ce marathon, ce n'était plus qu'une question de minutes, de longues minutes certes mais je voyais au loin la station nautique qui s'était transformée en village d'arrivée. C'était le moment d'aller puiser dans mes réserves et dans le mental, comme lors de séances difficiles. C'est le moment où je me rappelle que j'ai la chance de pouvoir marcher, de pouvoir courir, que je vais rendre fiers mes proches et qu'il est très important pour moi de leur prouver que la volonté et le travail paient.

Le lac est toujours magnifique, le soleil chauffe de plus en plus, les coureurs marchent pour certains, s'étirent pour d'autres. Je continue de trotter sans m'arrêter, j'échappe aux crampes. Je me fais rattraper par des bénévoles à vélo qui me disent que c'est la fin, que j'y suis presque.



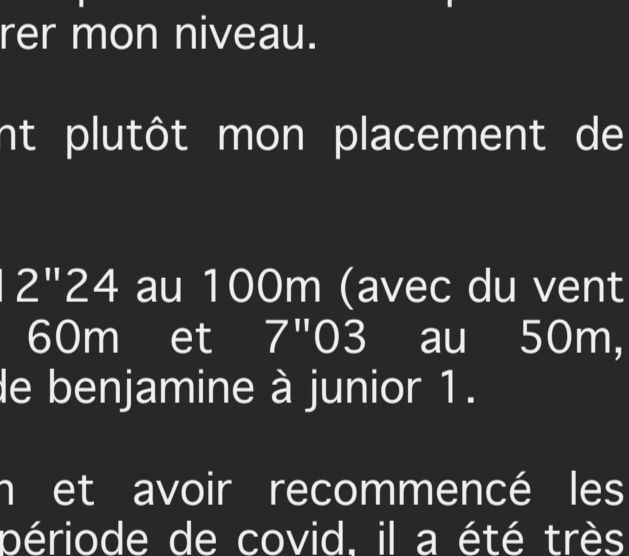
Alors celle-ci je pense qu'on vous l'a tous faite... Mettons-nous d'accord, la notion de fin de course est TRES aléatoire ! Quand on supporte, c'est facile mais quand on court, arrêtez de nous dire qu'on arrive alors qu'il reste 2 km à un marathon !!!

Puis ... qu'elle est belle cette pancarte du km42. Là oui, je me dis que j'y suis. Je me dis que j'achève ce premier défi qui me semblait inconcevable il y a quelques temps. Je me dis qu'il arrive ma récompense. J'accélère, comme je peux, afin de passer sous l'arche de manière active, pour la beauté de la fin. J'ai alors le sourire jusqu'aux oreilles dans ces derniers mètres, je fais un signe secret convenu avec mon fils car je savais que l'arrivée est filmée. Le chrono final affiche 4h02'10".



Je ne suis pas sous la barre des 4h mais je termine mon premier marathon dans de bonnes conditions, j'ai pris du plaisir, je l'ai savourée cette course qui m'a permis de repousser mes limites. Et je retrouve Lorna, avec son sourire légendaire qui me félicite, je peux enfin partager ma joie avec elle.

Merci à tous pour vos encouragements avant, pendant et vos petits mots très sympathiques après qui me sont allés droit au cœur. J'étais presque gênée par les félicitations. Je reste humble face aux performances réalisées par de nombreux athlètes du ZAC, vous êtes inspirants. Le mot de la fin pour coach Flo qui sait parfaitement cerner nos capacités et adapter nos préparations. Ton expertise est précieuse, MERCI. Rendez-vous dans un an à Paris !



QUI ES-TU Marion Kohou ?

"J'ai 18 ans, je suis junior 1 au Club d'Avon Athlétisme et je suis en terminale professionnelle en filière de gestion administration.

J'ai débuté l'athlétisme quand j'avais 10 ans au club de Fleury-les-Aubrais à Orléans. C'était mon père qui m'avait inscrit à cette époque-là car il voulait vraiment que je pratique un sport grâce à mon physique athlétique et mon prénom "Marion" qui fait référence à l'athète américaine Marion Jones, sprinteuse et basketteuse faisant partie de l'équipe des Etats-Unis.

Après avoir plusieurs fois regardé les championnats du monde d'athlétisme et notamment grâce au sprinteur français Christophe Lemaitre et à la sprinteuse ivroise Marie-Josée Talou, j'ai eu envie d'être une grande coureuse de 100m pour courir à leurs côtés un jour et pour pouvoir affronter plusieurs athlètes de haut niveau et mesurer mon niveau.

Mes points forts en sprint sont plutôt mon placement de course et ma vitesse.

Mes records sont actuellement 12"24 au 100m (avec du vent malheureusement), 7"90 au 20m et 7"03 au 50m, performances que j'ai réalisées de benjamine à junior 1.

Après être entré en section et avoir regardé les championnats du monde d'athlétisme et notamment grâce au sprinteur français Christophe Lemaitre et à la sprinteuse ivroise Marie-Josée Talou, j'ai eu envie d'être une grande coureuse de 100m pour courir à leurs côtés un jour et pour pouvoir affronter plusieurs athlètes de haut niveau et mesurer mon niveau.

C'est l'année suivante que j'ai décidé de changer encore une fois de club et de rester définitivement à Avon qui est pour moi un très bon club, notamment grâce aux athlètes très forts mais également à l'ambiance très conviviale et motivante. Je suis prête à tout maintenant pour représenter mon club qui m'a super bien accueilli et avec qui j'aurai sûrement de merveilleux souvenirs.

Les choses qui m'ont le plus marquée sont le stage au Cap d'Agde et les interclubs qui restent à ce jour l'un de mes meilleures souvenirs.

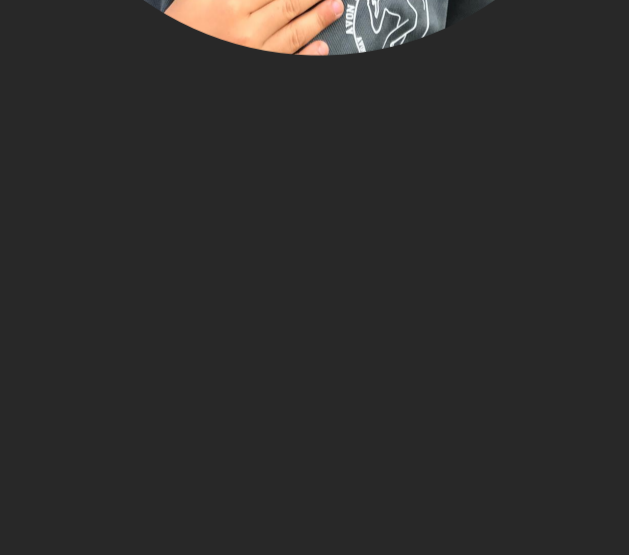
Mon objectif est assez simple et mettra sûrement beaucoup de temps : c'est avant tout d'entrer en équipe de France mais aussi de pouvoir encore plus prendre de plaisir à courir, de profiter de chaque occasion et de remporter (j'espère cette année) une magnifique médaille qu'elle soit en or, en argent ou en bronze !"

ET TOI Guewen Jacquet ?

"Je m'appelle Guewen Jacquet, j'ai 5 ans 1/2 et je suis en grande section à l'école primaire Jacquemin à Thomery.

Je fais de l'athlétisme depuis presque un an. Pendant les séances, j'aime participer, surtout aux courses avec le relais et les haies.

J'ai voulu aller dans ce club pour essayer l'athlétisme et voir si ça me plaisait. J'avais déjà un copain qui était dans le club d'Avon. Et j'adore l'athlétisme, j'adore courir!



Si je pouvais choisir une spécialité, ce serait la course. J'aime les courses en relais surtout quand on est en équipe. La spécialité que j'aimerais travailler c'est la course longue.

Plus tard, j'aimerais devenir soigneur d'animaux en Afrique.

J'adore mes coaches, tous ils sont très gentils.

Mon meilleur souvenir est le club : quand j'ai fait ma première course dans le parc Bel Ebat 1. Je suis encore trop petit pour faire de la compétition mais j'ai adoré et j'ai hâte d'en faire encore.

Ce que je veux c'est encore courir plus vite et faire des courses. L'année prochaine je continue l'athlétisme dans ce club et je vais bien m'entraîner !"

-> **PETITS** :

- 🏆 - 17/06 : Olympiades, Melun (77) :
- 🏆 2° par équipe : Maxence Deroin Songne, Anthony Lavaut et Merwan Ben El Heni

Résultats du mois de juin

- 🏆 - 25/06 : Challenge, Savigny (77) :
- 🏆 Du Challenge 2 (2016), Marie Esin 5° (E4E), Anthony Lavaut 3° (POG)

- 🏆 - Challenge (classement général des 3 journées) :
- 🏆 Victoire de Daren Ceranton (2016),
- 🏆 Victoire d'Anthony Lavaut (POG),
- 🏆 Maxence Deroin Songne 5°

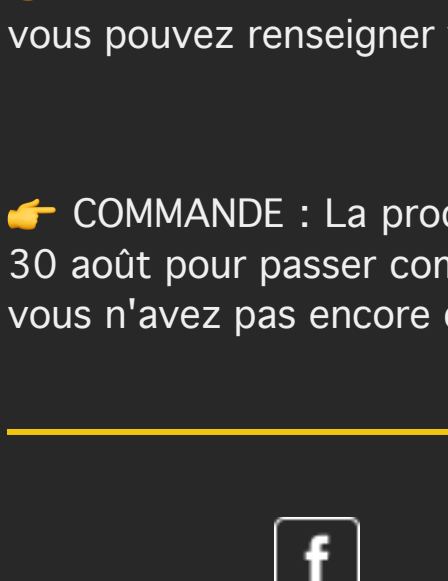
-> **CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL** :

Pour retrouver l'ensemble des résultats (et ils sont très nombreux !) de tous les licenciés, nous vous invitons à [cliquer sur ce lien](#) !

-> **RECORDS** :

Et pour consulter les records du club, mis à jour au fil des belles performances de nos coureurs, vous pouvez vous rendre sur [la page dédiée du site internet du club](#).

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adultes) :

"Avec l'été arrive le moment de la fin de saison. Au delà de la coupure importante pour réattaquer la saison en étant reposé et en pleine possession de ses moyens, je vous encourage à trouver une ou deux courses sur les lieux de vos vacances. Remettre un dossard dans des conditions différentes et parfois plus ludiques, c'est continuer de progresser et de se construire en tant qu'athlète. C'est aussi montrer les couleurs du ZAC dans différentes régions françaises"

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 31 août, vous avez donc jusqu'au mardi 30 août pour passer commande sur notre boutique en ligne (via l'espace membre de notre site internet). Si vous n'avez pas encore créé cet espace membre, il vous suffit de suivre les instructions sur [ce lien](#)

