



Chers licenciés,

Et non, ce n'est pas une hallucination ni une erreur, nous sommes bien passés de la newsletter de janvier à celle de mars ! Pour plus de lisibilité, vous la recevrez dorénavant le 1<sup>e</sup> de chaque mois.

En cette période olympique, nous pouvons d'ores et déjà vous annoncer que le 2AC sera présent à Paris en 2024 ... Christelle Sauvageot vous explique tout ! Vous trouverez plus d'informations à ce sujet et bien d'autres choses encore dans cette newsletter.

Bonne lecture !  
Le bureau 😊

## FEVRIER EN IMAGES



LIFA cross



Goûter avec les moniteurs



Championnat d'Europe Master

## LE MOT DE... Christelle Sauvageot, en route pour Paris 2024



Bonjour à tous,

J'ai l'honneur de faire suite à Philippe dans cette rubrique, j'espère être à la hauteur; Ce ne sont pas mes résultats remarquables ni mes podiums (rires !) qui me valent cette place mais une chance extraordinaire qui m'est donnée et que j'ai plaisir à vous partager.

Les Jeux Olympiques, ça vous parle, Paris 2024 également. La délégation parisienne a promis d'ouvrir au grand public deux épreuves : le 10 km et le marathon. L'objectif affiché est de mobiliser la population autour des J.O., de créer un engouement sans précédent et évidemment de mettre plus de sport dans le quotidien des Français.

Travaillant au service communication de la ville d'Avon, j'ai suivi la labellisation de la commune en tant que #Terre de jeux 2024. A son échelle, elle s'engage à organiser des événements rassembleurs et à promouvoir les valeurs de l'olympisme. Par curiosité je me suis inscrite au Club Paris 2024. Il relaie l'actualité des J.O. et impulse une dynamique assez efficace pour « révéler l'athlète qui sommeille en vous ». Voilà une promesse qui m'intéressait ! Et surtout il propose de nombreux challenges pour remporter des cadeaux et pour les plus chanceux, un dossard pour le marathon grand public en août 2024. Vous connectez votre compte du Club Paris 2024 à votre application mobile de sport et vous cumulez des points grâce à votre activité physique. Le dossard peut être remporté soit grâce à un tirage au sort final au printemps 2024 si plus de 100 000 points s'affichent à votre compteur (pour les sportifs très réguliers) soit par la participation à des défis ponctuels.

Nous étions en mars 2021, un défi en l'honneur de la journée de la femme était organisé et offrait 100 dossards à 100 femmes. C'était à ma portée : courir 40 km dans le mois, c'était faisable pour la coureuse irrégulière que j'étais, qui s'entraînait seule. Alors c'est comme les jeux de hasard pour remporter un voyage, une voiture. On s'inscrit, on remplit les conditions puis on oublie quand a lieu le tirage au sort... un jour en avril... Bref ! Les jours passent puis un courriel m'annonce l'heureuse nouvelle : j'allais faire partie de l'aventure des Jeux à Paris !!! Courir un marathon (je n'ai jamais couru plus qu'un semi...), le même jour que les marathonien olympiques et sur le même parcours, qui sera inédit.

Je suis passée par différentes phases : la surprise, bien sûr, l'excitation, le stress, la joie et très vite par la conscience de devoir me préparer plus rigoureusement que par mes footings habituels. Le service des sports de la ville a eu la bonne idée de demander au club d'athlétisme de la ville de m'accompagner vers cet objectif. A partir de là j'ai rencontré Florian (ou plutôt retrouvé, nous nous étions croisés au collège) et j'ai décidé de m'inscrire au 2AC.

Me voilà donc parmi vous et je tiens ici à saluer votre accueil chaleureux et votre bienveillance. Je prends beaucoup de plaisir à vous retrouver aux entraînements. Vos résultats sont inspirants, ils m'aident à me dépasser. Mars 2021 m'a porté chance, je vous souhaite donc un beau mois de mars 2022 en espérant que d'autres athlètes du club me rejoindront dans cette aventure, physique et mentale !

Retenons que la chance se provoque !

## QUI ES-TU Guillaume Rouger ?

J'ai 37 ans et je suis professeur d'EPS. Quand j'ai débuté l'athlétisme, beaucoup d'athlètes au club n'étaient pas nés... c'était en 1994. Je suis un peu touché à tout en demi fond mais plus spécialisé sur les courses en nature (cross et trail). Je suis d'ailleurs vice-champion Master 0 LIFA cross 2020 et champion d'Europe Master de trail en 2021. J'ai également un record au marathon en 2h36'06.



Ce que j'attends du 2AC, c'est de partager des émotions collectives comme cette saison en cross avec l'équipe sur le long. Le plaisir également de partager l'effort avec les supporters le long du parcours qui se font toujours entendre !

Mon meilleur souvenir avec le club, c'est mon premier podium sur un cross interrégional : 2ème Master 0 en 2020 pour la première saison du club. C'était un super moment partagé avec les copains après l'arrivée.

Malgré les années qui passent, j'ai cette chance de pouvoir toujours obtenir des résultats formidables pour mon niveau. J'arrive cette saison à progresser encore et donc je reste toujours dans une logique de performance à court terme. Un bel objectif avec les garçons aux France de cross sera de finir devant 1 ou 2 équipes franciliennes qualifiées, c'est dans nos capacités. Rentrer dans les 15 premières équipes nationales permettrait aussi de gonfler les quotas de qualification LIFA pour le France 2023. A moyen terme, j'aimerais partager avec le club quelques animations trail dans la même logique que la dernière spé cross de fin janvier. Et pour ce qui est du long terme... Joker, il faudra une prochaine newsletter !

## ET TOI Érine Kolber ?

Je m'appelle Erine, j'ai 15 ans et je suis en 3ème au collège de la Vallée à Avon. J'ai débuté l'athlétisme il y a tout juste un an.

Ce que je préfère, ce sont les courses rapides comme les sprints et les haies. D'ailleurs j'aimerais beaucoup me spécialiser sur les courses de haies. Mon point fort justement c'est le sprint !!

Ce que j'aime dans ce sport c'est le fait de devoir se surpasser et d'apprendre à gérer son effort (ce n'est pas toujours réussi mais j'apprends !). Mon meilleur souvenir c'est ma première compétition car j'étais très stressée et au final elle s'est très bien passée. Mon objectif pour l'instant c'est de progresser et d'améliorer ma vitesse ... et pourquoi pas un jour viser les JO !!



CROSS :
- 06/02 : <b>Régionaux</b> , Brie-Comte-Robert (77) : 🏆 Guillaume Rouger, 1 <sup>er</sup> M0 - 16 qualifiés aux LIFA, tous les résultats dans <a href="#">notre article</a>
- 18/02 : <b>1/2 finale du championnat de France de relais</b> , Chessy (77) : Jérémy Guespin, Charlotte Toussaint, Antonin Malicki et Mathilde Frenoy : 7 <sup>e</sup>
- 19/02 : <b>1/2 finale du championnat de France LIFA</b> , Chessy (77) : Qualification pour le Championnat de France : équipe homme sur Cross Long + Rémy Naceri et Sabrina Dal-Pozzo sur Cross court, tous les résultats dans <a href="#">notre article</a>
TRAIL :
- 06/02 : <b>Muco Trail du Pays de Nemours</b> , Bagneux sur Loing (77) : 🏆 Jérémy Faure, 1 <sup>er</sup> place (22km) - Magalie Cordeiro Mendes, 2 <sup>e</sup> place (11km), tous les résultats dans <a href="#">notre article</a>
ROUTE :
- 13/02 : <b>Foulées Charentonnaises (15km)</b> , Charenton (94) : Clémentine Mazaury, 7 <sup>e</sup> femme et 2 <sup>e</sup> M0, 1h02'21
PISTE :
- 26/02 : <b>Championnat d'Europe Master</b> , Braga (Portugal) 🏆 Florian Arnould, 3e, 4'10"96 sur 1500m, record du club

🏆 **La perf' du mois** : Médaille de bronze de Florian sur 1500m aux Championnats d'Europe Master 🏆

AUTRE :
- 09/03 : <b>Réunion</b> de préparation de l'Avonnaise
CROSS :
- 13/03 : <b>Championnat de France</b> , Les Mureaux (78)
ROUTE :
- 13/03 : <b>L'Avonnaise</b> , Avon (77)
- 27/03 : <b>Ekiden</b> , Ballan-Miré (37) - <b>La Nemourienne</b> , Nemours (77)

## LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adultes) :

"À l'entraînement ou en compétition, l'échauffement est important. Il permet d'éviter les blessures, d'avoir de meilleures performances et aussi d'être plus performant. Il dure environ 50 minutes et se décline en trois parties :

- une partie cardio : 25' footing
- une partie musculaire : 15' gammes
- une partie spécifique : 10' lignes droites, accélérations"

## MEMENTO

👉 **APPEL À BÉNÉVOLES** : Plus que quelques jours avant l'Avonnaise (13/03). Comme vous le savez désormais, nous aidons TACTAM pour cette édition (avant de reprendre complètement l'organisation en 2023) et nous recherchons encore des personnes disponibles (athlètes ou parents) pour aider à la mise en place et le jour J. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à contacter Gwen et Rahim (ou écrivez à [clubavonathletisme@gmail.com](mailto:clubavonathletisme@gmail.com))

👉 **RÉUNION** : Une réunion de préparation de l'Avonnaise aura lieu le mercredi 9 mars de 17h à 19h à la Maison dans la Vallée (Avon)

