

Chers licenciés,

Nous y voilà ! Après un été qui a filé à toute vitesse, nous nous retrouvons pour démarrer tous ensemble la 5e saison du 2AC qui s'annonce riche en événements. Au programme : de la piste, de la route, des cross, du trail, des entraînements, des rencontres, une nouvelle organisation de l'Avonnaise, les interclubs en Nationale 2, des championnats de France, que de beaux moments que nous allons encore partager !

Vous trouverez d'ailleurs dans cette newsletter LA performance de la saison 2022-2023, élue par nos abonnés sur notre compte Instagram ... et on peut vous dire que c'est une sacrée belle performance !

Pour ceux qui n'ont pas encore renouvelé leur licence, les [bulletins d'inscription](#) pour la saison 2023-2024 sont sur notre site internet. Sachez que l'adhésion peut désormais être payée avec les chèques UP sport & loisirs. Les employeurs ou comités d'entreprise peuvent donc prendre une partie en charge !

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 🍌

LE MOT DE... Jean-Michel Wlodyka, entre sport et santé



Je suis Jean-Michel Wlodyka, 36 ans, référent numérisation.

J'ai eu une approche du sport très différente de celle de beaucoup d'autres personnes car étant jeune, je ne pouvais pas et n'avais pas la possibilité de faire du sport à cause de mon asthme. Le moindre effort de course et c'était la crise assurée. J'étais obligé de prendre de la ventoline avant chaque effort et si jamais je courais plus de 500m à la suite, je refaisais une crise !!! Je pouvais même faire des crises par le simple fait de rire. La jeunesse n'a pas été toujours très rose et j'étais souvent présent à l'hôpital.

J'ai surtout passé mon enfance avec mon père en forêt à faire des photos d'animaux et rechercher des bois de cerfs.

J'ai été champion du monde pour regarder le sport à la télévision pendant des années. J'adore regarder les compétitions de ski de fond, le biathlon, le cyclisme, l'athlétisme et plein d'autres sports. J'ai toujours aimé voir les gens se surpasser et donner le meilleur d'eux-mêmes.

J'ai essayé d'être jockey à 15 ans car j'étais bien petit et très léger (1m50 et 42kg) mais je n'étais pas du tout à l'aise dans ce milieu. Avec les chevaux c'était très bien mais je n'ai vraiment pas apprécié la mentalité des jeunes. Puis j'ai chuté à l'entraînement, je me suis fait très mal au dos et je suis allé dans un hôpital où ils n'en avaient clairement rien à faire. Ils m'ont renvoyé chez moi avec juste une semaine d'arrêt, sauf qu'une semaine plus tard, toujours mal. Je suis allé dans un autre hôpital où ont été diagnostiqués des déplacements de vertèbres et des déchirures musculaires !!! Plusieurs mois d'arrêt à ne pas pouvoir bouger et surtout n'avoir plus du tout envie de retourner dans ce milieu. Regarder les chevaux à la télé serait nettement suffisant.

Je n'ai donc plus fait d'activité sportive et jusqu'à l'âge de 26 ans, le sport m'occupait surtout en le regardant. Je notais les résultats sur des cahiers et je rêvais d'être sportif de cette manière. Puis j'ai quand même voulu essayer de reprendre une activité sportive. C'était en 2012, suite à un début d'année peu réjouissant avec une rupture amoureuse suivie quinze jours plus tard par le décès de mon Père. Je n'étais pas bien. Seul puis mal dans mon corps, besoin de perdre du poids, bouger et pourquoi pas, pour une fois, rencontrer du monde. Pour moi qui ai une tendance à être froid et solitaire, il me fallait trouver une activité où je n'aurais pas de problèmes avec mon asthme. Comme j'ai toujours été bon marcheur, et en plus amoureux de la nature, tout était réuni pour se lancer dans une activité "nature". J'avais beaucoup de poids à perdre, à 26 ans 85 kg pour 1,68 m (une petite boule sur pattes) et finalement j'ai découvert la marche nordique.

J'ai été surpris par la vitesse des compétiteurs et je me suis dit que j'allais en bayer au début. Mais c'était cool car j'ai appris à contrôler ma respiration et je ne faisais pas de crise d'asthme !!!! Au début 2012, j'étais à max 7 km/h et j'étais très content d'atteindre cette vitesse. Très rapidement, j'ai eu envie de faire des compétitions et de créer un blog où je les raconterais ([Lien du blog](#)). De cette manière, j'ai découvert ce que ça faisait d'être reconnu sans connaître les gens. Au fil des années et des compétitions et entraînements, j'ai beaucoup évolué physiquement en perdant pas loin de 15 kg. En 2018, j'ai passé un beau cap et je pouvais marcher à 9 km/h sans aucun souci avec encore de la marge de progression pour être à mon meilleur niveau en 2019. Et en même temps, j'en avais marre de ne pas voir de progression dans cette discipline, un règlement pas clair et qui n'est pas appliqué de la même manière partout, du favoritisme très prononcé selon les régions, des juges formés la veille des compétitions, enfin plein de choses qui m'ont dégoûté.

J'ai arrêté la marche nordique avec un palmarès pas trop mauvais avec 2 titres de vice-champion de France par équipe, une 3e place au championnat de France en individuel dans ma catégorie, des titres de champion d'Île-de-France et au total une trentaine de victoires d'épreuves marquantes.

Ce fut une belle aventure et j'ai ensuite décidé d'en démarrer une nouvelle en me mettant à la course à pied et là aussi j'ai créé un blog où je raconte mes compétitions car j'aime laisser une trace écrite ([Lien du blog](#)). D'abord en entraînement solo puis il y a eu la période covid où là je n'ai quasiment rien fait. Ensuite, j'ai décidé de rejoindre le club d'Avon Athlétisme Club en septembre 2022. L'esprit club me manquait beaucoup et j'avais aussi besoin de ça pour me bouger car en solo je ne fais que courir sans séance particulière. Je suis plutôt un coureur de trail car j'aime être dans la nature sur des formats entre 15 et 40km, mais un peu de route de temps en temps, ça ne fait pas de mal. Je n'ai pas de belles performances en course à pied pour l'instant mais je m'amuse et c'est surtout ça le principal.

Finalement, dans la vie, il faut toujours y croire et croire en soi.

QUI ES-TU Anne-Laure Rodier ?

"J'ai 39 ans et je suis responsable qualité pour des concessions automobiles.

J'ai débuté l'athlétisme à l'adolescence. Je courais avec Gérard Sautret, pour ceux qui le connaissent, à l'ancien club d'Avon (l'ASEC). Après avoir essayé plusieurs sports, j'ai tout de suite accroché avec celui-ci. Nous nous entraînons sur la piste couverte du Bréau. Chaque année les mêmes rituels : les cross l'hiver, la piste l'été (800m pour ma part). Ce sont de très bons souvenirs. Le début dans la vie active m'a fait arrêter le sport en club. J'ai repris la course à pied de manière plus sérieuse il y a 2 ans. Mais je me suis vite ennuyée à courir mes 10km toute seule chaque samedi matin pendant que mon fils était au sport ! En septembre dernier, je tombe par hasard sur le stand du 2AC au forum des associations (Quoi ? Il y a un club d'athlé à Avon ? Quelle bonne nouvelle !) Et me voilà inscrite !

Je viens aux entraînements du samedi matin. J'aimerais beaucoup venir en semaine également mais compliqué de tout concilier afin d'être dispo. Je découvre un groupe de personnes accueillantes, sympas et bienveillantes. Les niveaux sont différents : parfait ! Je n'ai pas honte d'être à la traîne !

Mes motivations pour cette 1ère année : progresser et m'inscrire à quelques courses pour me challenger et me dépasser. Cerise sur le gâteau : je découvre le trail. J'aime beaucoup cette discipline. Les terrains variés, les changements de rythme et le côté nature que j'adore me font penser à tout autre chose que de m'arrêter parce ce que je n'en peux plus ! Et en plus, on a le droit de marcher !!

Je n'ai pas de spécialité ni de point fort, vu mon niveau ! Néanmoins, je sais que les longues distances ne sont pas pour moi ! Aucune chance de me voir au départ d'un marathon ! Idem pour les records. On va dire que je suis satisfaite d'avoir fait 54'47 au 10km de Montereau, quand mon meilleur temps était 57'.

Mon meilleur souvenir avec le club : le trail de Gérardmer en Juin. Le dépassement de soi total !! Je n'ai malheureusement pas pu passer le week-end entier avec les autres coureurs mais je vous remercie tous encore pour les encouragements sur le parcours, et surtout à la fin pour la dernière côte. C'est grâce à vous que j'ai réussi à la gravir !

Les objectifs pour cette année : refaire les courses de l'année dernière avec un meilleur temps, faire 52' au 10km (si c'est moins je prends aussi !) et réussir à venir à un entraînement de plus en semaine.

Merci à mes partenaires d'entraînements pour la motivation mutuelle (elles se reconnaîtront), à Florian pour la qualité de ses entraînements et à vous tous pour la bonne ambiance générale."



ET TOI Axel Canville ?

"J'ai eu 8 ans le 12 mai. Je suis en Éveil Athlé. Je rentre en CE2 cette année.

J'ai débuté l'athlétisme à 7 ans parce que j'aimais bien courir. Je courais dans le bois avec mon Papa, du coup ça m'a donné envie de faire de l'athlétisme et ma maman m'a proposé d'aller au club d'Avon.

Ma spécialité c'est le sprint parce que j'aime courir vite et j'aimerais progresser en lancer du poids. Ma spécialité à l'école c'est de ne jamais me faire attraper quand on joue à chat !!!

Plus tard, j'aimerais être vétérinaire parce que j'aime bien les animaux. Vu que je les aime, j'aime bien les soigner. J'aime particulièrement les rongeurs qui sont rigolos avec leurs grandes dents !

Mon point fort, ce sont les courses de fond. J'aime bien la compétition mais le but c'est de s'amuser !

Mon meilleur souvenir avec le club c'est le cross de Montereau avec ses montées et ses descentes dans la boue !!! Ce jour-là, on s'est donné à fond. Les entraînements aussi, Philippe est un très bon entraîneur, c'est super, il est rigolo et pas très sévère. Les enfants du club sont gentils aussi !!

Mon rêve c'est de devenir champion du monde de course et mon objectif est d'arriver premier à une course cette année avec le club d'Avon !!!"



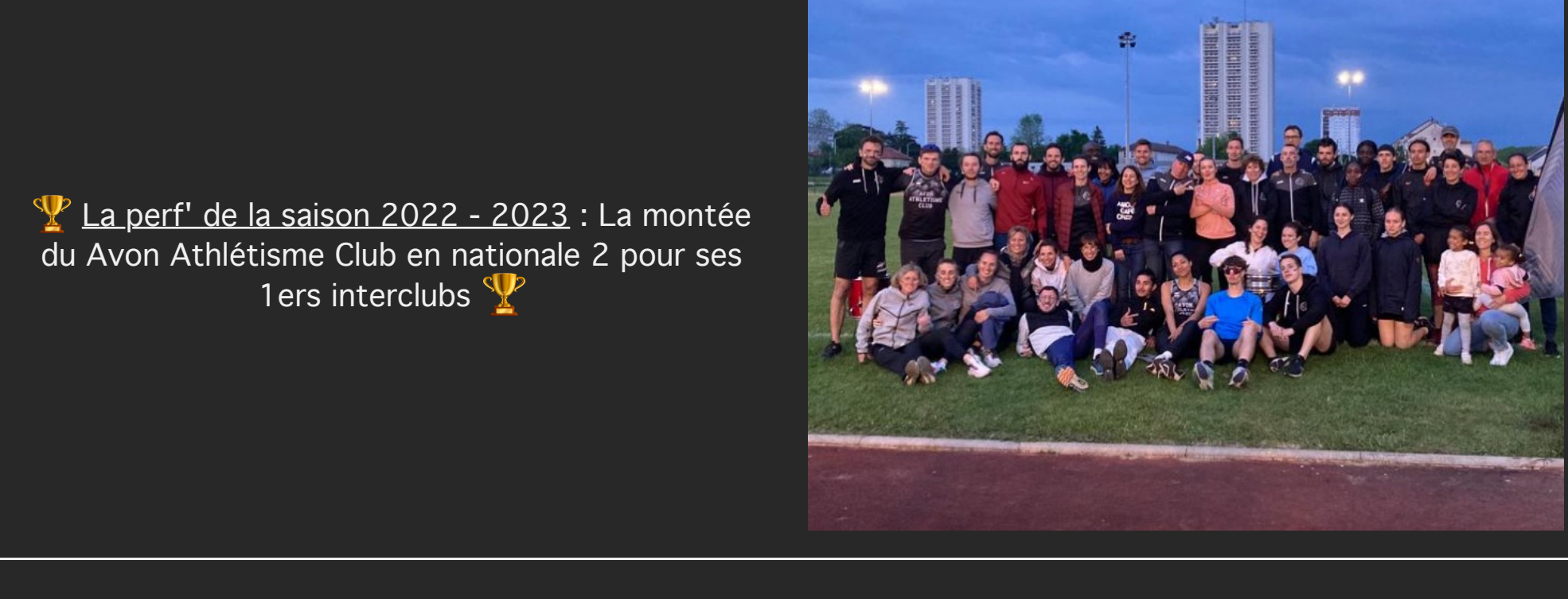
-> [CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL](#) :

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

Résultats du mois d'août

-> [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](#).



🏆 La perf' de la saison 2022 - 2023 : La montée du Avon Athlétisme Club en nationale 2 pour ses 1ers interclubs 🏆

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adultes) :

"Avec la reprise, on peut voir tendance à faire les choses trop rapidement. L'envie de reprendre, le fait de retrouver le groupe et l'approche des premières compétitions peuvent amener à brûler les étapes. Afin d'éviter blessures et contre performances, une reprise progressive, à son rythme et en écoutant bien les conseils des entraîneurs s'impose."

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 jeudi 28 septembre, vous avez donc jusqu'au **mercredi 27 septembre** 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](#).

👉 REPRISE OFFICIELLE : Les entraînements reprendront le **lundi 11 septembre** après l'habituelle fête des associations (9 septembre)

