



# Octobre 2023

Chers licenciés,

Cette saison 2023-2024 démarre sur les chapeaux de roue ! L'école d'athlétisme bat son plein avec ses deux créneaux hebdomadaires, le groupe des benjamins-minimes s'est enrichi de nombreux p'tits jeunes motivés et le groupe adulte est plus étoffé que jamais, quel bonheur !

Bienvenue donc à tous ceux qui nous ont rejoints.

À très vite,  
Bonne lecture !  
Le bureau 😊

## SEPTEMBRE EN IMAGES



L'Impérial Trail



Entraînement au CNSD



Trail du Mont Sarrazin

## LE MOT DE... Coline Chefson, d'athlète à juge



Je m'appelle Coline, J'ai 28ans et comme beaucoup du club je suis enseignante (de SVT).

J'ai rejoint le 2AC à ses débuts en 2019.

Je fais de l'athlétisme depuis mes 11 ans. J'ai commencé avec mon frère et ma mère dans un petit club familial qui venait tout juste de se créer. J'ai adoré ça. D'abord le jeu plus jeune, puis la rigueur des entraînements au fur et à mesure des années accompagnée du plaisir de retrouver ceux qui partageaient cette passion.

J'ai passé un cap quand je me suis spécialisée sur 400m en cadette. L'athlétisme rythmait ma vie et je ne suis jamais allée à l'entraînement à reculons !

À la fin de mes études, je recherchais, peut-être inconsciemment, un club avec un état d'esprit identique à celui de mes débuts. Je n'ai pas été déçu avec le 2AC. J'ai mis de côté la compétitrice en moi et j'ai appris à aimer l'athlétisme différemment. Le plaisir est le même, l'objectif est différent ! J'ai toujours ce plaisir d'être au bord d'une piste et commenter, analyser la performance des autres.

Avoir été bénévole en tant que juge aux championnats de France Espoir cet été m'a donné envie de m'investir dans ce domaine ! Je vais donc suivre une formation de juge cette année.

J'espère être accompagnée dans cette aventure par d'autres motivés du club afin de partager de bons moments au service des athlètes !

## QUI ES-TU Adam Bakiri ?

"J'ai 18ans. Je suis Junior en CPGE\_MP (classe préparatoire aux grandes écoles Mathématiques Physique).

J'ai débuté l'athlétisme il y a 4 ans. Je voulais faire un sport individuel pour changer. En cadet, je me suis spécialisé dans le demi-fond (1500m et 800m) mais j'aimerais bien essayer le 5000m plus tard.

Je dirais qu'au fil des années, j'ai développé de bonnes qualités de vitesse et d'endurance et que je suis rigoureux aux entraînements.

Mes records sont les suivants : 4'04 au 1500m et 1'56 au 800m. J'ai participé au Championnat de France de cross, à deux Championnats de France de 1500m, j'ai terminé 10<sup>e</sup> en finale du Championnat de France de 1500m et j'ai participé au Championnat de France UNSS.

J'aime l'ambiance du club et ses athlètes. Il y a un vrai cadre d'entraînement, tout est bien !

Mon meilleur souvenir avec le club est l'Ekiden.  
Un objectif à long terme ? Aller le plus loin possible !!!!"

## ET TOI Louann Cailloux ?

"Je m'appelle Louann avec 2N 😊

J'ai 9½ ans. Je suis en CM1 à l'école de Ravanne à Écuellen avec mes copines Clémence, Nina et Emma qui sont dans le même club que moi. Philippe nous appelait les "Totally Spies".

J'ai commencé l'athlétisme en CE1. Mes parents ont voulu que je fasse un sport. Je ne savais pas trop quoi faire et mes meilleures amies étaient dans le club d'Avon donc je me suis laissée tenter par l'athlétisme et j'aime de plus en plus m'entraîner aux séances avec tout le monde. On rigole bien.

Je n'ai pas trop de spécialités favorites mais j'aime beaucoup les animations organisées, j'essaie d'être forte dans chaque compétition (lancer, saut, course rapide). Par contre, je n'aime pas du tout les cross parce que j'ai des points de côté, je n'arrive pas bien à respirer et du coup je cours difficilement.

Plus tard, je voudrais être magicienne et clown pour faire plein de blagues à mes copines 😊 Non je ne sais pas vraiment ce que je veux faire encore.

Mon meilleur souvenir ou plutôt mes meilleurs souvenirs sont les parties de rigolades avec mes copines, toutes les médailles que j'ai remportées dont 1 où je suis arrivée première (compétition animation)

Objectif 2024 : essayer de m'améliorer en endurance pour pouvoir battre mon frère qui fait également de l'athlétisme dans un autre club et pouvoir partager ces moments de course en famille."



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

## Résultats du mois de septembre

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](#).

🏆 La perf' du mois : Victoire de Guillaume Lonjou sur le trail de l'Impératrice 🏆

## LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adultes) :

"Les éducatifs de course, appelés aussi "gammes" (montées genoux, talons fesses, etc) sont primordiaux en athlétisme. Ils terminent la phase d'échauffement musculaire, limitant ainsi le risque de blessure. Mais la répétition de cette musique permet aussi de progresser techniquement en améliorant la coordination et la qualité des appuis. Vous serez alors plus performant ! Mais attention, pour cela il est important de répéter des gammes bien réalisées."

## 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 9 novembre, vous avez donc jusqu'au **mercredi 8 novembre** 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](#)

✉ ASSEMBLEE GENERALE : À vos agendas ! Nous nous retrouverons pour l'AG du club (bilan, remise habituelle des récompenses aux licenciés, pot de l'amitié etc) le **vendredi 8 décembre** à 19 heures 30 dans la salle Léon Béra d'Avon (Butte Montceau)

✉ AVONNAISE : La prochaine édition aura lieu le **dimanche 17 mars 2024**. Nous reviendrons vers vous pour vous tenir au courant de la date de la 1<sup>e</sup> réunion de préparation. Mille mercis par avance pour votre aide dans cette nouvelle organisation !

