



Novembre 2023

Chers licenciés,

Le froid arrive, la nuit tombe plus tôt, mais tous nos athlètes et coachs sont toujours aussi motivés pour se retrouver, s'entraîner et passer de bons moments ensemble !

Les compétitions continuent à s'enchaîner, variées (piste, route, trail) et vous continuez à porter bien haut les couleurs du club. Une mention particulière à l'équipe des jeunes qui a obtenu avec sa 9e place à la Coupe de France des relais le meilleur résultat pour le club dans un championnat !

À ce sujet, les très nombreuses belles performances de la saison passée seront mises en avant à notre prochaine AG du 08/12, tout le bureau compte sur vous pour être présents en nombre !

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 😊

OCTOBRE EN IMAGES



Week-end d'intégration (vainqueurs)



10km de Montereau



Zembrocal Trail

LE MOT DE... L'équipe du relais 4x800m, 9e de la Coupe de France



Paul Coeudevez, accompagnateur : Comme l'année passée, la coupe de France de relais se déroule à Blois. Mais cette fois-ci, le club a décidé d'engager une équipe un peu plus jeune et surtout un relais 4 x 800m à l'instar du Medley long de l'année passée. Après discussion stratégique avec le Coach, l'ordre de passage est : Loïc, Jérémy, Adam, Maël. L'objectif est clair : prendre du plaisir et surtout de l'expérience pour certains coureurs non initiés aux championnats.

Après un échauffement à la fraîche à 10h, la course se fait en deux temps avec Loïc et Jérémy qui luttent dans la forte densité pour la 6e place et Adam et Maël qui lutteront pour garder la 9e place, synonyme de meilleure performance d'équipe du club pour un championnat ! A noter que l'équipe d'Avon était l'équipe la plus jeune et prend RDV pour l'année prochaine !

Loïc Magin : La course en Coupe de France de relais 4x800m était une expérience amusante bien que fatigante. Je me suis donné à fond et je me suis bien amusé grâce à mon équipe de choc.

Jérémy Guespin : Après avoir pris le relais de Loïc en 11e position, je me suis dit « ok, on va faire étape par étape, je commence déjà par combler le trou et après j'attaque ». J'arrive donc à relancer au 600m pour donner le témoin en 6e position. C'était une seconde expérience pour moi aux championnats de France. Le fait d'avoir réalisé cette course nous a permis de prendre en expérience et de lancer la saison de la plus belle des manières. La saison 2024 semble bien partie pour le club du 2AC.

Adam Bakiri : Super course, bonne ambiance, un esprit d'équipe très présent, ce qui représente parfaitement le club d'Avon. Nous avons eu seulement quelques semaines pour préparer cette compétition, ce qui a rendu obligatoire la régularité aux entraînements. Le jour de la course, je n'étais pas très serein étant donné la courte durée de préparation. Finalement la course s'est bien déroulée. Le but était de garder la place dans laquelle j'ai reçu mon témoin. Si possible en gagner mais ne pas en perdre. De bonnes sensations pour un début de saison.

Maël Jridi : C'était ma première expérience en relais 4x800m. Avant la course, j'avais hâte de courir et j'étais un peu stressé. La course s'est plutôt bien passée, c'était amusant. J'ai pris du plaisir avec mes coéquipiers !

QUI ES-TU Eliza Doizon ?

"J'ai 36 ans (catégorie Master 0). Je suis qualicienne pour un laboratoire d'anatomie pathologique.

J'ai débuté l'athlétisme cette année, en septembre. J'aime courir car cela me permet de garder la forme, bien dormir et me défouler mais je n'arrive pas à me motiver seule et à garder une régularité dans mes entraînements. En m'inscrivant au club d'athlétisme d'Avon, je voulais avoir l'accompagnement nécessaire pour gagner en endurance et en force musculaire afin de parcourir de plus grandes distances en prenant du plaisir, sans souffrir. Je voulais aussi faire partie d'un groupe pour partager cette expérience dans un esprit d'équipe. C'est super agréable et stimulant de courir avec d'autres personnes. De plus, fréquenter des athlètes de haut-niveau m'aidera à me challenger et à repousser mes limites.



Je dirais que ma spécialité est le trail car ce que je préfère c'est la course en pleine nature, pour les paysages et les obstacles à surmonter. Nous avons une très belle forêt et j'ai envie d'en profiter 😊

Mon point fort en athlétisme ? Je ne sais pas encore. Je n'ai pas encore de record chronométrique ... juste finisher sur un trail de 13km (Impérial Trail)

Ma meilleure performance c'est d'avoir réussi à tenir une journée entière d'exercices et de jeux suivis d'une soirée organisée par le coach Florian Arnould lors de la 1ère journée du week-end d'intégration 😊

Mes attentes en temps qu'athlète : gagner en endurance, en résistance à l'effort et maintenir la forme tout en prenant du plaisir 😊 Mais aussi participer à des trails et d'autres types de courses.

Mon meilleur souvenir avec le 2AC est le week-end d'intégration organisé par le club. J'ai passé un séjour au top avec les membres du club. J'ai beaucoup apprécié l'accueil que j'ai eu, la bienveillance et la bonne ambiance qui règnent dans le groupe.

Mon objectif à court terme est d'abord de réussir à garder une certaine régularité dans mes entraînements malgré l'arrivée de l'hiver. Ensuite, j'aimerais apprendre à mieux me connaître pour gérer mes efforts et mes limites. A moyen/long terme j'aimerais participer à des trails et à un marathon. D'ici-là mes envies et objectifs évolueront peut-être..."

ET TOI Samuel Abramoff ?

"Je m'appelle Samuel et j'ai 9 ans. Je suis en CM1 à l'école de Samoreau. Plus tard, j'aimerais voyager au Japon car j'adore les mangas et leur nourriture.

Je fais de l'athlétisme depuis 4 ans. Avant, j'étais dans un autre club. J'ai voulu changer de club car il y avait un ami qui m'en avait parlé. J'adore le club d'Avon.

Je m'entraîne tous les mercredis et samedis. Depuis l'année dernière je fais des compétitions. C'est génial. Surtout quand je gagne ! J'aime collectionner les médailles et j'ai même eu une coupe. J'étais très fier de moi. Je veux faire toujours de meilleures performances !

Je souhaite me spécialiser en athlétisme au 100 mètres car je suis fort en sprint et je veux toujours être plus rapide.

Mon plus beau souvenir au club est ma première coupe et tous les bons moments passés avec les autres enfants du club."



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

Résultats du mois d'octobre

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 Tom Toussaint, Antoine Marionneau, Léo Maillet et Florian Arnould sur le Zembrocal Trail à la Réunion 🏆

LE CONSEIL DU COACH



Jean-Marc Guyot (groupe haies) :

"La récupération est un élément clé de la performance des athlètes. Plusieurs facteurs sont à prendre en compte :

- L'hydratation : tout d'abord, il est essentiel de bien s'hydrater tout au long de la journée pour aider à éliminer les toxines et à réduire les douleurs musculaires.

- Les étirements : ils ne nécessitent aucun équipement et sont réalisables dans un espace réduit.

- La nutrition : il est recommandé de manger des aliments riches en protéines (viandes, poissons, œufs, lait, yaourt, fromage, lentilles, haricots, amandes, noix, pistaches, cacahuètes, quinoa, riz, blé, brocoli, chou) mais également en glucides (fruits frais, légumes, céréales, raisins secs) pour aider à réparer les muscles endommagés et à refaire le plein d'énergie.

- Le sommeil : c'est un élément crucial pour la récupération et la performance des athlètes. Il aide à réguler les hormones et à reconstruire les muscles sollicités par l'exercice. Les mauvaises habitudes de sommeil peuvent avoir un effet négatif sur le corps et nuire à la qualité et à l'intensité de l'entraînement. Voici donc quelques conseils : Essayez d'avoir un horaire régulier pour aller au lit (n'est-ce pas les enfants) et garder une température assez fraîche dans votre chambre. Faites attention aux excitants comme la caféine avant le coucher. Une sieste de 10 à 20 minutes peut aider à récupérer et à réduire la fatigue accumulée."

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 14 décembre, vous avez donc encore jusqu'au **mercredi 13 décembre** 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 1e réunion de préparation. Mille mercis par avance pour votre aide dans cette nouvelle organisation !

