



Janvier 2024

Chers licenciés,

Voilà 2024, année olympique ... et prometteuse pour le 2AC !

Nous tenions à vous souhaiter à tous une très belle année pleine de bonheur et de réussite et nous passons la main à Philippe Guillemain notre président pour "Le mot de".

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 😊

DECEMBRE EN IMAGES



Assemblée Générale



Cross de Torcy



Séance trail avec le groupe de Jean-Marie Smoluck

LE MOT DE... Philippe Guillemain, président du club



Bonjour à toutes et tous,

Je souhaite d'abord vous présenter mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle vous apporte tout ce dont vous avez besoin, mais surtout le bonheur et la santé.

L'année qui vient de s'achever fut riche en événements, à commencer par les deux tours des interclubs que nos athlètes ont formidablement négociés et qui nous ont permis d'accéder en division Nationale 2D. À cela, j'ajouterais le succès de notre 1ère édition de "L'Avonnaise".

Je vous parle ici de la fin de la saison 2022-2023 mais dès le mois de septembre les bonnes nouvelles retombaient avec tout d'abord une montée en puissance de l'effectif du club qui compte aujourd'hui 200 adhérents !

Par ailleurs, avec l'arrivée de nouveaux coaches et l'obtention d'un nouveau créneau "piste et aire de lancer" au CNSD, nous avons pu structurer de façon plus rationnelle nos séances d'entraînements.

Et puis j'ajouterais quelques événements qui ont contribué au bon démarrage de cette saison tels que le stage d'intégration en septembre, les championnats de France d'Ekiden à Marseille et la mythique Zembrocal, course relais du Grand Raid de la Réunion qui vit, au bout de ses 147 kms et 7900m de dénivelé positif, le couronnement de notre équipe masculine et une magnifique 4ème place de notre équipe féminine.

D'autres très beaux événements devraient arriver cette saison, mais chaque chose en son temps.

Bonne et heureuse saison à tous nos athlètes et à leurs familles.

À bientôt !

QUI ES-TU Rose Mijic ?

"Je m'appelle Rose, j'ai 13 ans et je suis minime 1. Je suis au collège en classe de 4e.

J'ai débuté l'athlétisme il y a un an car Florian (*Arnould*) me l'avait recommandé, il avait dit que j'avais de belles foulées. Ça m'a motivée car ça avait l'air cool, j'avais envie de tester le saut en longueur, j'adorais le sprint et j'avais envie de faire de la PPG !

Mes spécialités sont le saut en longueur et le sprint.

Mes points forts sont mon pied et ma vitesse.

Je ne connais pas mes records mais je sais que je fais environ 4m80 en saut en longueur.

Je pense que le stage de cette année va être mon meilleur souvenir. Sinon les entraînements sont toujours bien (surtout quand on fait du saut ou de la PPG)

Mes objectifs sont d'avoir de meilleurs départs (au sprint) et sauter plus de 5m40 en longueur d'ici la fin de l'année.

Un grand merci à Benjamin (*Dupont*), Quentin (*Brunet*) et Alban (*Dunouvion*) !"



ET TOI Anatole Rauscher ?

"Je m'appelle Anatole et j'ai 11 ans dans 1 mois. Je suis en CM2 à Thomery.

J'aime beaucoup le sport en général, d'ailleurs je fais du judo depuis mes 6 ans et comme j'aime particulièrement courir, j'ai eu envie de faire de l'athlétisme. J'ai commencé avec le CSA du CNSD l'année dernière et je suis au club d'Avon depuis septembre.

Ce que je préfère pratiquer c'est le lancer de vortex et les cross. J'en ai fait plusieurs cette année et je trouve ça trop bien même si j'ai envie d'améliorer ma vitesse de course.

Mes points forts c'est l'agilité et la détermination que j'ai à travailler pour progresser.

Plus tard je voudrais être orthodontiste pour tout le monde pas seulement pour les enfants et vivre à la montagne. Je voudrais habiter une maison dans un petit village et continuer le sport là-bas.

Ce que j'aime au club d'Avon c'est la bonne ambiance entre tout le monde les athlètes et les coaches que ce soit pendant l'entraînement ou les compétitions.

Je souhaite à tout le monde une bonne année et plein de progrès pour nous tous 😊"



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de décembre

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** : Jean-Baptiste Chagot qui améliore encore de 5 minutes son record sur marathon : 2h40'26 🏆



LE CONSEIL DU COACH



Mohamed Rahmani (groupe éveils-poussins du mercredi) :

"Le principal dans l'entraînement : plaisir, dépassement de soi et partage !"

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 08 février, vous avez donc jusqu'au **mercredi 07 février** 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](#)

📍 AVONNAISE : La prochaine édition aura lieu le **dimanche 17 mars 2024**. La prochaine réunion de préparation (unique pour les chefs de poste) aura lieu le **mardi 16 janvier** à 18h30 au Pavillon de l'Érable. Nous continuons à recenser les disponibilités des uns et des autres, contactez-nous en [cliquant ici](#) si vous êtes intéressés pour être bénévoles ! Mille mercis par avance pour votre aide dans cette nouvelle organisation !

Retrouvez d'ailleurs l'Avonnaise sur les réseaux : Instagram [@course_l_avonnaise](#) et Facebook [@L'Avonnaise](#)

