



Avril 2022

Chers licenciés,

Cette newsletter clôt un mois de mars riche en événements et lance un mois d'avril qui s'annonce également bien chargé !

Le bureau profite de cette newsletter pour féliciter Erine Kolber-Toussaint (que vous avez découverte dans la newsletter N°2) qui vient d'être sélectionnée pour intégrer la Section Sportive Athlétisme du Lycée Uruguay-France à la rentrée 2022. Ses rêves de progrès et de Jeux Olympiques sont bel et bien en cours de réalisation ...

Que cette bonne nouvelle soit le début d'une belle aventure pour Erine et qu'elle ouvre la voie à tous les jeunes qui voudraient marcher dans ses pas !

Bonne lecture !
Le bureau 😊

MARS EN IMAGES



Avonnaise



Cross des Jeunes



Ekiden

LE MOT DE... Béatrice et Thierry, nos sponsors de toujours !



Allez lançons nous !!!

Prendre la suite après deux très bons éditos, ça risque d'être compliqué 😊

Equipementiers sportifs depuis une belle trentaine d'années au cœur d'Avon, nous avons eu la chance de servir de nombreux clubs, associations et professionnels de tous horizons. Entre les récompenses sportives, coupes et médailles, les tenues club, nous tenons à vous remercier d'être toujours à nos côtés, de l'avoir été malgré une trop longue période de privations sportives et de nous retrouver avec une « gnaque » incroyable après l'épisode COVID qui restera, nous l'espérons, derrière nous.

À la genèse du 2AC, nous avons été sollicités par Florian qui nous a exposé son (votre) projet et nous ne sommes pas peu fiers de vous avoir apporté notre soutien, quelques idées et/ou conseils, de vous suivre et de suivre vos performances à travers les réseaux sociaux quand nous ne pouvons être présents. Un partenariat sportif valorisant, Avon Athlétisme s'agrandit, le club affiche des résultats au top et grâce à vous aussi, l'image d'Avon Trophées Diffusion auprès de nouveaux clubs d'athlétisme a été fortement véhiculée.

Cette année, la 5ème édition de l'Avonnaise nous a tous rassemblés et à grand renfort de Vivas à chaque arrivée, des pitchounes aux plus grands, aux côtés de votre Président Philippe, présent sur site de la première à la dernière épreuve, vos podiums se sont enchaînés, les participants rayonnaient, ça fourmillait de bonheur et de bonne humeur. Même la météo a été de la partie ! Avon Trophées Diffusion a eu la part belle, merci, merci à tous de votre confiance.

Et bon stage à la Réunion pour les concernés ... 😊

Amitiés sportives,
Béatrice et Thierry
(Avon Trophées Diffusion)

QUI ES-TU Sabrina Dal Pozzo ?

J'ai 33 ans, je cours donc en catégorie senior femme et je suis pâtissière à mon compte.

J'ai débuté l'athlétisme à l'âge de 6 ans. Ensuite, j'ai arrêté pendant 8 ans mais le manque m'a fait revenir avec le Avon Athlétisme Club depuis maintenant 2 ans.

Ma motivation est de battre mon record sur 10km (en 2011, 41'03) avec pour objectif (et pour rêve !) de passer sous la barre des 40' !!!

Ma spécialité reste le 10km mais j'aime également le cross et les trails courts.

Je dirais que mon point fort, ce sont les côtes ! Étant assez musclée, j'ai plus de facilités à aborder les terrains vallonnés.

Mes attentes en m'inscrivant au club d'Avon sont de me surpasser, d'être régulière et sérieuse pour continuer de progresser avec toujours en tête cet objectif de passer la barre des 40' sur 10km ! J'en veux !

Mes meilleurs souvenirs avec le club sont ma deuxième place au Championnat départemental sur cross long en Janvier 2022 et mes deux sélections pour les France de cross court (en 2021 avec à peine un an de reprise et cette année).

L'objectif pour 2022 : casser la barre des 40' sur 10 km et continuer ma découverte des trails courts.



ET TOI Merwan Ben El Heni ?

"J'ai 9 ans et demi et je suis en classe de CM1 à l'école primaire Haut Changis.

J'ai commencé l'athlétisme en 2019 car j'aimais bien courir. Avant, je faisais du judo mais je n'aimais pas du tout ça.

Plus tard, j'aimerais plutôt faire du demi-fond ou du sprint mais pas du lancer car je n'aime pas ça non plus.

Mon point fort est l'endurance.

Mon meilleur souvenir, c'est la première compétition qu'on a faite, j'avais été 15°.

Mon objectif : m'améliorer et courir toujours plus vite !"



-> CROSS :

- 13/03 : **Championnat de France**, Les Mureaux (78) : Sabrina Dal Pozzo 232° (cross court F) - Guillaume Lonjou 102° (cross long H). Tous les résultats dans [notre article](#)

- 19/03 : **Cross des Jeunes**, Nemours (77) : 🏆 Victoire par équipe des Éveils Athlé Filles - 2° par équipe pour les Éveils Athlé Garçons

- 20/03 : **Cross pour le Mars Bleu**, Nemours (77) : 🏆 Tom Salard 1° en 19'00 (5,2km)

-> ROUTE :

- 06/03 : **Semi-Marathon de Paris** (75) : Guillaume Rouger 47° (9° MO) en 1h10'28, record du club - Jean-Baptiste Chagot 358° (56° MO) en 1h18'02

- 13/03 : **L'Avonnaise**, Avon (77) : Multiples podiums, tous les résultats dans [notre article](#)

- 27/03 : **Ekiden**, Ballan-Miré (37) : 🏆 2 équipes qualifiées pour le Championnat de France : "Avon Athlétisme Hommes" 2° en 2h18'45 - "Avon Athlétisme Femmes" 3° en 3h09'25

Résultats de mars

- 27/03 : **La Nemourienne**, Nemours (77) : Elena Lenoble 4°F (1° Éveil athlé) (1km)

- 27/03 : **Course des Joncquilles**, Le-Mée-sur-Seine (77) : Victor Rouliot 12° en 39'32 (10km)

-> TRAIL :

- 06/03 : **Course verte de Noisy-sur-École** (77) : 🏆 Tom Salard 1° (5km) - Sarah Rodet 5°F (10km) - Édouard Royant 3° (21km)

- 06/03 : **Trail de la Roche Marquée**, Champigny sur Yonne (89) : Anthony Jean 6° (10km)

- 27/03 : **Trail des Tranchées**, Verdun (55) : Céline Mondé 84° (4°F) en 3h05'04 (32km) -> Qualifiée au Championnat de France de Trail

- 27/03 : **Trail des arcades de l'Aqueduc**, Milly-la-forêt (77) : Anthony Jean 10° - Jérémy Faure DNF (11km)

- 27/03 : **Farcitrail**, Sainte-Fortunade (19) : Sandra Lepage 146° (20° F) en 1h52'06 (15km)

🏆 **La perle du mois** : Une équipe "Femmes" et une équipe "Hommes" qualifiées pour le Championnat de France d'Ekiden 🏆

-> TRAIL :

- 10/04 : **Trail de Crève Coeur**, Nemours (77)

-> ROUTE :

- 03/04 : **Foulée Impériale**, Fontainebleau (77)

- 03/04 : **Marathon de Paris** (75)

En avril

-> PISTE :

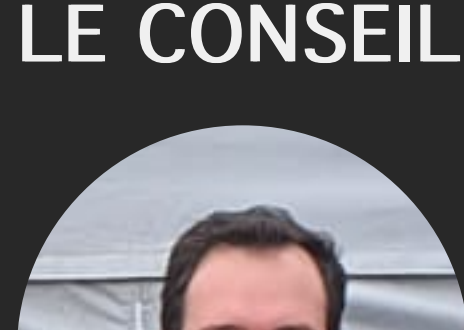
- 02/04 : **Challenge Corinne Machet**, Champagne-sur-Seine (77)

-> AUTRE :

- 09/04 : **Ramassage des déchets** en forêt de Fontainebleau

- 21/04 au 05/05 : **Stage**, Île de la Réunion (974)

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe Adultes) :

"Pour un trail, un cross ou une course sur route, il est important de repérer le parcours le jour J afin d'avoir des repères pendant la course et d'anticiper les difficultés et les particularités des parcours. Si je n'ai pas le temps de tout repérer le jour J, je profite de l'échauffement pour repérer au moins la fin du parcours."

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 DE VÊTEMENTS** : La prochaine commande aura lieu le 18/04. Pour accéder à la boutique, rendez-vous dans votre espace membre sur le site internet du club . Le paiement ne pouvant pas se faire directement sur le site, à vous de faire un virement bancaire au club.

🗑️ **RAMASSAGE DES DECHETS** : Le samedi 09/04, opération "Nettoyage de la forêt" organisée par Mathis, tous les volontaires sont les bienvenus ! Contactez-le pour l'informer de votre présence : mathis.lefebvre77@gmail.com ou au par sms au 06.04.18.00.44



Avon Athlétisme Club



Et bien sûr, on remercie nos partenaires de nous suivre dans toutes nos aventures :
[Avon Trophées Diffusion](#) - [Crédit Mutuel](#) - [CDOS77](#) - [FFA](#) - [LJFA](#) - [Top4Running](#) - [Ville d'Avon](#)