



Mai 2022

Chers licenciés,

Petit retard pour cette newsletter ... on dira que c'est à cause du décalage horaire ! 😊

En effet, c'est en direct de la Réunion qu'entre deux séances nous rédigeons ce rendez-vous mensuel. Nous vous envoyons plein de soleil et de chaleur tropicale.

Bonne lecture !
Le bureau 😊

AVRIL EN IMAGES



Ramassage des déchets



Trail de Crève-Coeur



2AC à Cilaos (Réunion)

LE MOT DE... Karim Korichi, finisher de la Diagonale des Fous 2021



Mafate 2 !

C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai retrouvé, en compagnie du club cette fois-ci, ce cirque de Mafate dans lequel j'ai particulièrement souffert lors du grand raid.

Reparcourir ces sentiers, monter ces marches, au coeur de paysages changeants et spectaculaires, m'a rappelé quelques souvenirs marquants de cette diagonale éprouvante mais tellement extraordinaire !

Je suis heureux que mes coéquipiers aient pu à leur tour découvrir et expérimenter ce terrain de course magnifique mais si difficile et qui sait, peut-être que cela leur aura donné envie de participer à cette aventure hors du commun. En tout cas, ce fut un réel plaisir d'y recourir sans pression horaire et en étant bien entouré !

QUI ES-TU Tom Toussaint ?

"Hello, moi c'est Tom, Toussaint Tom. J'ai aujourd'hui 22 ans, ce qui équivaut à la catégorie senior.

J'ai repris mes études cette année et j'ai décidé de faire un BTS en management. Je suis en parallèle en contrat d'alternance en tant que conseiller de vente au sein du magasin I-Run de Paris, spécialisé dans le rayon trail.

J'ai débuté la course à pied et l'athlétisme à 7 ans afin de me préparer pour un autre sport, la course d'orientation (je ne faisais que les cross et les interclubs). À l'âge de 18 ans, j'ai perdu la petite flamme qui faisait que j'aimais la CO et je me suis mis au trail pour découvrir un autre monde. Mes années de CO m'ont permis d'avoir un avantage sur la concurrence, en particulier sur les portions techniques et dénivelées.

Mon gros objectif aujourd'hui serait de monter sur de l'ultra-distance en trail et de parcourir le monde en courant partout où je peux et en gagnant les plus grands ultras de la planète. Mon entrée au 2AC avait pour but de me réconcilier avec l'entraînement solo et en groupe, mais aussi de trouver un coach avec qui je pourrais envisager mes objectifs et construire le chemin pour les atteindre : Florian Arnould.

Le meilleur souvenir que j'ai avec le club est en train de se construire car nous sommes actuellement sur l'île de la Réunion en stage avec une grande partie de la famille Savonnaise, dans un cadre et une ambiance de folie !

Aujourd'hui, à court terme, je me concentre sur le challenge trail de Seine et Marne afin de développer ma technique de course et ma vitesse en trail, mais j'ai fait en sorte de caler quelques trails de 30/40km pour m'ouvrir à des distances un peu plus longues chaque année et enfin aller gagner mon premier ultra trail !"

ET TOI Clémence Coiron ?

"J'ai 7 ans, je suis en classe de CE1 et en catégorie Éveil Athlé.

J'ai débuté l'année dernière parce que je voulais courir, m'amuser et faire du sport.

Mon point fort c'est courir, ma spécialité est l'endurance et mon point faible est le lancer de vortex.

J'aime m'amuser avec les copines et j'aime les entraîneurs (ils sont tous sympas !)

Mon meilleur souvenir c'est l'Avonnaise car j'ai bien couru et il y avait beaucoup de spectateurs. J'aimerais continuer à m'amuser, à faire du sport et à rigoler avec les copines."



Résultats d'avril

-> **TRAIL** :

- 10/04 : **Trail de Crève Coeur**, Nemours (77) : 🏆 Pablo Lecerf 1^{er} (5km) - Tom Toussaint 2^e - Céline Mondé 2^eF (25km). Tous les résultats dans [notre article](#).

- 17/04 : **Trail du Lac de Paladru**, Montferrat (38) : Stéphanie Martin 70^e, 7^eF, 1^{er} M2

- 24/04 : **Trail de Montaigu**, Bouilly (10) : Thibault Clopin 20^e (27km)

-> **ROUTE** :

- 03/04 : **Foulée Impériale**, Fontainebleau (77) :
1km filles : Elena Lenoble 11^e - Aymeline Guiraud 42^e - Alice Jacquet 103^e - Olivia Vitrac Aubin 115^e - Téa Poitevineau 180^e
4.5km : 🏆 Jérémy Guespin 2^e et 1^{er} espoir - Tom Salard 5^e et 2^e espoir
10km : Thibault Clopin 47^e en 40'14 - Eric Terrien 89^e en 43'28 - Philippe Pignat 259^e en 51'36
Semi-marathon : 🏆 Denis Goisnard 19^e, 1^{er} M4 en 1h25'29 - Fabrice Marteau 53^e, 3^eM4 en 1h34'48 - Sarah Rodet 192^e en 1h51'24

- 03/04 : **Marathon de Paris** (75) : Guillaume Rouger en 2h30'40, record du club - Tom Toussaint en 2h39'38 - Jean-Baptiste Chagot en 2h47'51 - Loick Hubert en 4h05'03

- 16/04 : **Championnat 77 d'épreuves combinées**, Bussy-Saint-Georges (77) : Erine Kolber 7^e avec 61pts (triathlon)

- 16/04 : **Marathon de Nantes** (44) : Clémentine Mazaury 146^e en 3h04'46

-> **PISTE** :

- 21/04 : **Championnat d'Île de France FFSU**, Créteil (94) : 🏆 Jérémy Guespin 1^{er} en 1'54'31, record du club - Tom Salard 4^e en 2'01'71

- 30/04 : **Meeting ASSCC 974**, Saint-André (974) : Jérémy Guespin 50^e77 - Antonin Malicki 51^e09 (400m) - Florian Arnould 1'58"25 - Adrien Théault 2'02"71 - Tom Salard 2'01"49 - Guillaume Lonjou 2'05"07 - Valentin Ferrando 2'13"04 - Paul Coeudevez 1'58"46 (800m) - Tom, Guillaume, Valentin, Paul 3'44"39 - Flo, Jérémy, Antonin, Adrien 2^e en 3'25"51 (4x400m)

-> **MEETING** :

- 09/04 : **Après-midi lancers du CS Montereau** (77) : 🏆 Tom Salard 1^{er} avec 33m35 (javelot), 2^e avec 16m55 (disque) - Eléonore Goudet 4^e avec 22m47 (marteau), 8^e avec 14m30 (disque) - 🏆 Matis Lefèvre 2^e avec 15m08 (javelot), 1^{er} avec 17m81 (disque)

🏆 **La perf' du mois** : Record personnel et du club sur 800m pour Jérémy Guespin en 1'54"31 🏆

-> **TRAIL** :

- 08/05 : **Trail de la Brie des Morins**, Saint-Cyr-sur-Morin (77)

- 15/05 : **Buissonnière**, Verrières-le-Buisson (91)

- 29/05 : **L'Armentérioise**, Armentières-en-Brie (77)

-> **ROUTE** :

- 22/05 : **10km de Pantin** (93)

En mai

-> **PISTE** :

- 11/05 : **Soirée de Saint-Maur** 1500m - 800m (94)

- 14 et 15/05 : **Championnat départemental épreuves combinées** (triathlon) - Fontainebleau (77)

- 17/05 : **Meeting de Fontainebleau** (77)

- 21/05 : **Challenge de Savigny** (77)

- 25/05 : **Soirée de Saint-Maur** 3000m steeple - 5000m (94)

- 29/05 : **Championnat départemental** (77)

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adultes) :

"À l'entraînement toutes les séances ne doivent pas se faire à 100%. Certaines permettent de récupérer, d'autres de développer et d'autres d'entretenir et de travailler des allures spécifiques. Pour bien respecter cela, il faut écouter les conseils de l'entraîneur ou lui en demander."

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](#)

👉 **COMPÉTITIONS** : Tous les supporters sont les bienvenus pour venir encourager les athlètes !

