



Chers licenciés,

Cette newsletter démarre par une bonne nouvelle que nos plus fidèles abonnés Facebook auront déjà découverte il y a peu ... Nous organiserons en 2023 la course l'Avonnaise ! Nous ferons de notre mieux pour assurer la continuité de cet évènement et nous aurons besoin de vous et de toutes les bonnes volontés le moment venu !

Et parce que les bonnes nouvelles ne viennent jamais seules, les médailles s'accumulent pour le 2AC qui a magnifiquement lancé la saison estivale avec de nombreux podiums départementaux et des performances interrégionales et nationales, aussi bien sur piste que sur route ou en trail ! Vous trouverez ci-dessous tous les détails.

Bonne lecture !  
Le bureau 😊

### MAI EN IMAGES



Route : 10km de Pantin      Piste : Championnat interrégional Relais Medley 1200-400-800-1600m      Trail : Championnat départemental

### LE MOT DE... Muriel Chassignole, une trésorière en or



À mon tour de m'adresser à vous ! Que dire ... Alors, pour information, je suis au club depuis le début (voire même avant car on avait discuté de sa création avec Flo longtemps avant !). Comme on se connaît depuis plus de 20 ans et qu'on l'a toujours soutenu quand il en avait besoin, on a répondu présent avec Bertrand pour entrer au bureau. Flo m'a proposé tout de suite d'être trésorière ... et je ne voulais surtout pas ! Mais bon ... j'ai fini par lui céder ... Je n'avais que l'expérience de la gestion de la coopérative scolaire à mon actif, ça a donc été un beau challenge pour moi, comme ça l'a finalement été pour tous lors de la création du club.

Pour la trésorière que je suis, il y a principalement trois temps forts dans l'année. Tout d'abord, en septembre et en octobre, ce sont les inscriptions. C'est une période assez intense qui réclame pas mal de temps mais on est maintenant bien rodé avec Philippe (le président) ! Ensuite, en novembre ou décembre, il y a la préparation de l'AG. Enfin, en décembre et janvier, ce sont les demandes de subventions. Le reste de la saison est plus calme !

Concernant la saison à venir, nous commencerons les réinscriptions fin juin lors de la fête du club. Nous avons pris la décision de baisser le prix de la licence des benjamins et des minimes. Par contre, nous continuerons de faire payer le maillot 20€ pour les nouveaux adhérents à partir des benjamins car celui-ci coûte cher, environ 50€. Le club continuera de prendre en charge la différence. Pour les petits, rien ne change, c'est toujours le club qui offre le maillot avec leur prénom lors de la première inscription.

Pour ceux qui se demandent s'ils auront l'occasion de me croiser un jour sur une piste ... certainement pas !! J'ai fait une fois un 1500 m pour passer le concours de prof des écoles et ça m'a vaccinée !! Trop durs les entraînements !! Par contre, j'aime bien courir pour mon loisir le week-end mais à mon petit rythme et loin des projecteurs !! 😊

### QUI ES-TU Éléonore Goudet ?



"J'ai 20 ans et je suis en catégorie espoir. J'étudie la communication et la publicité depuis trois années et je ferai ma rentrée en Master Direction Artistique en septembre 2022.

J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de 10 ans. J'ai pratiqué ce sport en parallèle de l'équitation que je fais depuis que j'ai 7 ans. Suite à un problème au genou qui m'empêchait de courir comme je le souhaitais, j'ai dû arrêter la course et j'ai testé d'autres sports (roller, danse, tennis, natation...). Je me suis remise à l'athlétisme dès que j'ai pu, c'est-à-dire en 2020.

Je me suis spécialisée dans le sprint (100m) car c'est une discipline qui m'a toujours attirée de par la beauté de la course mais aussi pour sa complexité. Essayer de courir le plus vite possible sur une distance définie est un vrai challenge ! J'ai aussi voulu tester il y a quelques mois le lancer et je me suis vraiment plu dans le lancer de marteau ! Je pratique maintenant les deux disciplines.

Mon point fort en athlétisme serait ma persévérance. Même si les objectifs que je me fixe ne sont pas toujours atteints, je ne me décourage pas et j'ai plaisir à aller m'entraîner.

Les meilleurs souvenirs avec le 2AC restent les moments de convivialité lorsque nous sommes tous ensemble, notamment aux week-ends d'intégration !

Mon objectif principal est de pouvoir m'améliorer de façon significative dans les deux disciplines que je pratique tout en gardant cette motivation. Les efforts finiront par payer ! 😊

### ET TOI Léo Nègre ?

"J'ai 8 ans et je suis en éveil athlétisme. J'ai commencé l'athlé en CP en 2020 parce qu'avec la covid mes parents voulaient que je fasse un sport en extérieur. En plus, le maître et les personnes qui viennent aider au sport à l'école leur ont vivement conseillé de m'inscrire à ce sport.



Ma discipline préférée c'est courir le sprint. Mon point fort est la course ! D'ailleurs, la partie de l'entraînement que je préfère c'est l'épervier.

Mon meilleur souvenir avec le club est la compétition avec les parents au repas de fin d'année. Je n'ai pas de compétition préférée, je les ai toutes beaucoup appréciées !"

- > **PISTE :**
- 11/05 : Soirée de Saint-Maur (94) : Jérémy Guespin en 1'54"61 et Antonin Malicki en 1'57"96 sur 800m - Florian Arnould en 3'57"67, Guillaume Lonjou en 4'04"17 et Tom Salard en 4'13"41 sur 1500m
- 12/05 : Championnat Régional Universitaire, Antony (92) : Jérémy Guespin en 1'59"25 et Tom Salard en 2'01"70 sur 800m
- 18/05 : Soirée de Saint-Maur (94) : Antonin Malicki en 1'55"57 sur 800m
- 25/05 : Championnat interrégional de relais medley long, Paris (75) : Victoire de Guillaume Lonjou, Antonin Malicki, Jérémy Guespin et Florian Arnould en 10'18"28 (1200m - 400m - 800m - 1600m)
- 29/05 : Championnat départemental (77) : Victoire de Victoria Mackpayen, espoir, 12m27 au lancer de poids - Victoire de Jérémy Guespin, espoir, 50"77 sur 400m - Guewen Kipper-Renaud vice-champion espoir en 4'24"20 sur 1500m - Quentin Brunet vice-champion senior en 6m41 en saut en longueur - Antonin Malicki vice-champion senior en 51"16 sur 400m - Charlotte Toussaint vice-championne senior en 1'15"04 sur 400m haies - Éléonore Goudet vice-championne espoir avec 13m61 au lancer de marteau et 6' de la série 1 en 15"81 sur 100m - Louis Gallo médaillé de bronze senior en 2'12"66 sur 800m - Alban Dunouviou, cadet, 2' de la série 3 en 24"40 sur 200m et 4' de la série 3 en 12"57 sur 100m - Luka Gomes, junior, 2' de la série 2 en 25"30 sur 200m, 5' de la série 3 en 12"61 sur 100m, 13' en 5m04 en saut en longueur

### Résultats de mai

- > **ROUTE :**
- 01/05 : 10km de Grand Paris Sud, Lieusaint (77) : Jean-Baptiste Chagot 31' en 36'06
- 22/05 : 10km de Pantin (93) : Denis Goisnard 48' en 38'21 - Sabrina Dal Pozzo 99' en 42'19 - Brice Kipper 100' en 42'22 - Lorna Fonseca 171' en 45'59 - Christelle Sauvageot 290' en 50'45
- > **TRAIL :**
- 08/05 : Entre Dhuis et Marne, Thorigny-sur-Marne (77) : Victoire de Tom Toussaint en 53'23 sur 15km
- 21/05 : Trail des Seigneurs, Cucugan (11) : Gwenaëlle Renaud 193' (4' M3F) en 13h01'36 sur 49km
- 28/05 : Championnat de France de trail court, Salers (15) 32km - 11500+ : Guillaume Rouger 35' (7' M0) en 2h32'29 - Céline Mondé 249' (7' M1F) en 3h39'22 - Stéphanie Martin 295' (8' M2F) en 3h57'13
- 29/05 : Championnat départemental de trail, l'Armentiéroise, Armentières-en-Brie (77) 16km - 3300+ : Tom Toussaint vice-champion en 59'06 - Anthony Jean 27' en 1h14'23 - Antonin Lartaud 32' en 1h17'06 - Fabrice Marteau 37' en 1h18'42 - Brigitte Toussaint 56' (2' M3F) - Julie Kolber-Toussaint 100' en 1h34'23 - Gwenaëlle Renaud 115' en 1h38'58

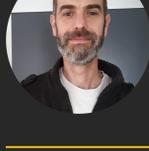
🏆 La perf' du mois : Titre de champion interrégional en relais medley long pour Guillaume Lonjou, Antonin Malicki, Jérémy Guespin et Florian Arnould 🏆

- > **TRAIL :**
- 05/06 : Transju Trail, Les Rousses (39)
- 12/06 : Championnat de France de course en montagne, Arrens-Marsous (65)
- 25/06 : Cross du Mont-Blanc (74)
- 26/06 : Championnat LIFA trail court, Trail des 4 piliers, Bazainville (78)
- > **ROUTE :**
- 25/06 : Semi-marathon de Boulogne-sur-Mer (62)
- 26/06 : Les Foulées Lorzeziennes, Lorrez-le-Bocage (77)

### En juin

- 04 et 05/06 : Championnat de France Universitaire, Pontoise (95)
- 05/06 : Championnats régionaux espoir-senior, Antony (92)
- 08/06 : Championnats régionaux demi-fond long, Saint-Maur (94)
- 12/06 : Championnats LIFA, Montgeron (91)
- 17/06 : Meeting de Sucy-en-Brie (77)
- 18 et 19/06 : Championnat de France Master, Chateauroux (36)
- 22/06 : Championnats LIFA demi-fond long, Saint-Maur (94)
- 26/06 : Championnats régionaux cadets-junior, Maisons-Alfort (94)
- > **AUTRE :**
- 11/06 : Fête des enfants du club, Avon (77)
- 26/06 : Fête du Sport, Avon (77)

### LE CONSEIL DU COACH



Bertrand Chassignole (Éveil athlé) : "Être attentif aux consignes et aux conseils des entraîneurs est essentiel pour que les jeunes apprennent les différentes disciplines de l'athlétisme tout en s'amusant. Participer à quelques compétitions leur permet de se mesurer aux autres et de mettre en pratique ce qu'ils ont travaillé au cours des entraînements."

### 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](#)
- 📧 FÊTE DU CLUB : Nous sommes encore en attente de la confirmation qui devrait vite arriver, mais a priori, vous pouvez déjà bloquer votre vendredi 1er juillet pour la désormais traditionnelle fête du club !
- 📧 COMMANDES : La prochaine commande sera passée le 30 juin. 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.
- 📧 FÊTE DU SPORT : Le 26 juin, la ville met en place dans le Parc du Bel-Ebat (Avon) une journée d'animation pour les jeunes. Les associations de la commune mettront en place des animations pour les enfants. Nous avons besoin d'animateurs, entraîneurs, athlètes, parents pour animer des ateliers ludiques et faire découvrir notre sport. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues alors n'hésitez pas à nous contacter par [mail](#) si cela vous nous donner un coup de main.