



Chers licenciés,

En cette période estivale, les compétitions se font plus rares mais on continue à vous parler du club, de ses licenciés et à vous tenir au courant des événements à venir. Profitez bien de votre été !

Bonne lecture !
Le bureau 😊

JUILLET EN IMAGES



Luchon Aneto Trail



Foulées Île de France - France des Îles



Championnat d'Europe de Trail court

LE MOT DE... Julie Kolber-Toussaint, nouvelle recrue



« Mais qu'est-ce que j'ai fait là ? Il est 1h du matin, il fait 2°C, il fait nuit noire et en plus il pleut ! Il aurait pu neiger aussi ... ? Mais qu'est-ce que je fais là ? Aïe ! Mon pied ! Encore un trou que j'ai pas vu ... On voit rien... Re-glissade dans la boue ... Ça doit bien faire au moins 20 km que je cours là, non ? Je regarde ma montre : 12 km c'est tout ! Grrr, et maintenant j'ai faim ... J'aurais dû manger un peu plus ... Mais c'est quoi ce muscle qui m'a fait mal ... Il n'était pas là avant ?? ... Mais qu'est-ce que j'ai fait là ? »

Quelque part entre Saint-Etienne et Lyon, décembre 2019 - Parcours de la Saintélyon : 23km de nuit.

Voilà, ça résume à peu près chacune de mes participations à une course ... Parfois ça se passe bien mais toujours cette même question qui revient : pourquoi je cours ? Pourquoi je m'inflige ça ? Rassurez-moi vous aussi vous posez cette question non ?

La course à pied chez les Toussaint, c'est une affaire de famille mais contrairement aux autres je ne suis pas tombée dans la marmite quand j'étais petite ... J'ai plutôt, comment dire ..., tourné autour ... J'ai grandi entourée d'orienteurs (vous savez les gens qui courent en pyjama en forêt avec une carte et une boussole et qui reviennent avec des tiques et des griffures de partout ?) Ça ne m'a pas donné envie ... En revanche, dans un stade, je ne me défendais pas mal du tout (dixit mon prof d'EPS) ! Mais la génétique n'ayant pas joué en ma faveur (si si, la génétique c'est important, il n'y a pas que l'entraînement : on ne fait pas d'un âne un cheval de course même avec 3 entraînements par semaine !) je me suis dirigée vers d'autres sports tout en gardant ce besoin de courir et puis pour garder la forme ça aide 😊

Après quelques années passées à parcourir la forêt de Fontainebleau avec mes copains de la Team Avon le samedi matin, à faire des petites courses locales de 10km, 15km, 20km ... j'ai eu envie de changement, de nouveaux défis, de nouvelles rencontres et surtout de ne plus m'entraîner toute seule ... Un jour, ma fille m'a dit : « tu sais au club il y a des dames qui courent comme toi » - « ah oui ?? tu es sûre ?? » Et pourquoi pas ! Allez, je tente !

Aujourd'hui à 40 ans (et quelques...) je viens de prendre ma première licence en club ! Je n'ai pas de grands objectifs mais j'ai trouvé un groupe qui me tire vers le haut, des gens sympas avec qui j'ai plaisir à souffrir ! De plus, qui sait ... l'année prochaine j'arriverai peut-être à grappiller quelques secondes sur mon prochain 10km et prendre du plaisir dans l'effort.

« Plus que 5 km et c'est fini, allez j'accélère un peu ça devrait aller... La descente vers Lyon de nuit avec toutes ces petites lumières qui scintillent dans la descente c'est magnifique et ... tient un flocon j'hallucine ? Mais non il neige ! Et voilà, la grande Halle Tony Garnier, l'enthousiasme des coureurs, le réconfort des encouragements, le plaisir simple d'un effort accompli, j'y suis : le bonheur ! J'ai mis 20 minutes de moins que l'édition 2019. C'était TOP, quelle course ! »

Lyon, décembre 2021 - Parcours de la Saintélyon : 23km de nuit.

QUI ES-TU Victoria Mackpayen ?

"J'ai 20 ans et je suis en Espoir 1. Actuellement, je prépare mon BPJEPS APT.



J'ai débuté l'athlétisme au milieu de mon année de 3e. Mes motivations étaient de réussir à rentrer en sport-étude et de participer à des grandes compétitions (les championnats de France et autres)

Mes spécialités sont le 100m et lancer de poids. Mon point fort en athlétisme : ma force !!

Je voudrais réussir à faire un podium aux championnats de France 🇫🇷 au poids.

Mes meilleurs souvenirs sont la fête du club et surtout quand j'entraînais les petits les samedis.

Mon objectif à plus long terme : faire les JO POUR LA CENTRAFRIQUE 🇧🇪"

ET TOI Adel Pardo ?

"J'ai 7 ans et je suis en éveil athlétisme. À l'école, je suis en CE1 à l'école primaire de la Butte Montceau, à Avon.

J'ai commencé l'athlétisme en 2020 parce que j'aimais bien l'athlétisme et que je voulais apprendre ! Mais maintenant faut que j'apprenne à nager aussi.

Ma spécialité, c'est le sprint. Plus tard, j'aimerais faire du 200m. Et en travail je veux faire conducteur de train.

Mon point fort, c'est que j'ai des abdos bien sûr, mais aussi que je peux courir et lancer : je suis polyvalent !

Mon meilleur souvenir avec le club c'était la compétition à Nemours. Mon objectif pour l'année prochaine ça serait de faire tout le parc du château en courant à travers des jeux si c'est possible !"



-> PISTE :

- **06/07 : Soirée de Saint-Maur** (94) : Lorna Fonseca en 21'33, Sarah Rodet en 21'53 (5000m) - Paul Coeudevez en 3'56"62, Jérémy Guespin en 4'05"80, Tom Salard en 4'17"77 (1500m)

-> ROUTE :

- **03/07 : Foulées Île de France - France des Îles** (10km), Vincennes (94) : Antonin Lartaud 59° (8° M0) en 40'59, Sabrina Dal-Pozzo 62° (4° SF) en 41'04.

- **14/07 : Foulées Dammartinoises**, Dammartin-sur-Tigeaux (77) : Brice Kipper 25° en 43'04 (10km) - 🏆 Tom Salard 2° en 18'32 (5km)

-> TRAIL :

- **03/07 : La Saint-Germ'nature** (14km - 240D+), Saint-Germain-Laval (77) : Jean-Baptiste Chagot 15° en 1h00'48, Prisca Godard 91° (4° M0F) en 1h19'29

- **08/07 : Championnat d'Europe de Trail** (10km - 700D), Chambéry (73) : Guillaume Rouger 11° en 52'12

- **09/07 : Luchon Aneto Trail** (42km - 2600D+), Bagnères-de-Luchon (31) : Tom Toussaint 4° en 4h53'49

- **17/07 : Trail de Lyons-la-Forêt** (35km - 1000D+) (27) : 🏆 Stéphanie Martin 53° (3° F, 1° M2F) en 3h40'36

🏆 **La perf' du mois** : 4° place de Tom Toussaint sur le Luchon Aneto Trail (42km - 2600D+) 🏆

-> TRAIL :

- **26/08 : Ultra-Trail du Mont-Blanc** (170km - 10 000D+), Chamonix (74) : Karim Korichi

-> ROUTE :

- **27/08 : Foulée Bourronnaise**, Bourron-Marlotte (77)

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adultes) :

"La fin de la saison estivale impose un arrêt de la course à pied. Il est en effet important de laisser le corps et l'esprit souffler après avoir atteint son pic de forme, une fois ses échéances passées. Cette période de 2 à 3 semaines est alors l'occasion de varier sa pratique sportive, de s'aérer l'esprit autrement mais aussi de prendre soin de son corps via du renforcement musculaire et du stretching. Le plus important reste la notion de plaisir !"

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](#)

💡 **IDÉES** : Si vous pensez à un sujet, une photo, un évènement, n'importe quelle suggestion que vous voudriez voir apparaître dans la newsletter, nous sommes joignables par [mail](#), n'hésitez pas, cette newsletter, c'est aussi vous qui la faites !

📄 **INSCRIPTIONS-REINSCRIPTIONS** : Vous pouvez déjà remplir vos documents pour vous inscrire/reinscrire et les faire parvenir au club. Le bulletin d'inscription est disponible sur [notre site internet](#).

