



Septembre 2022

Chers licenciés,

Après un bel été que nous espérons reposant pour vous, nous nous retrouvons pour débiter une nouvelle saison sous les couleurs du ZAC.

Nous avons hâte de vous retrouver, à très vite !

Bonne lecture !
Le bureau 😊

AOÛT EN IMAGES



Karim Korichi à l'UTMB



Tom Salard et Jérémy Guespin aux Foulées Bourronnaises

LE MOT DE... Florian Arnould, directeur sportif



La 4^e année du club s'annonce pleine de promesses : de nouvelles arrivées, de nouveaux projets, des ambitions en terme de performance.

L'objectif N°1 de cette saison sera la participation à nos premiers interclubs avec la montée en poule régionale. Nous envisageons de participer à divers championnats de France : coupe de France des relais, Ekiden, trail, marathon, 10km, cross, salle et piste.

La saison 2022/2023 devrait aussi être marquée par le stage de Pâques qui nous permettra de préparer la saison estivale et qui sera ouvert à partir de la catégorie cadet. Bien sûr, nous n'oublions ni notre école d'athlétisme avec les habituelles compétitions et animations ni nos benjamins/minimes qui devraient voir naître un groupe plus conséquent cette année.

Vivement la rentrée afin que nous puissions tous nous retrouver autour de la piste dans la bonne humeur (et la sueur 😊)

QUI ÊTES-VOUS Maëlys Boudard et Maëlys Morvan ?

Maëlys B : J'ai 18 ans et je suis Junior 2. Je pars en licence "Art Appliqué" à l'université Rennes 2 et j'aimerais pouvoir poursuivre avec un master graphisme au lycée St-Luc en Belgique.

J'ai débuté l'athlétisme en novembre 2021 après avoir fait le cross du lycée en compagnie de Maëlys Morvan. Mes motivations étaient l'envie d'aller toujours plus loin en compétition et le fait d'être avec Maëlys M me poussait aussi à me surpasser. Ma spécialité est le demi-fond.

Mon point fort en athlétisme serait les cross de 3 à 5km. En temps qu'athlète du ZAC, je souhaite toujours progresser, que ce soit sur piste ou en cross, ainsi que découvrir de nouvelles disciplines comme 1500m ou autres.

Le meilleur souvenir que j'ai avec le club est le week-end EKIDEN. Celui-ci nous a permis de faire connaissance avec les autres athlètes du club mais aussi de créer une grande cohésion d'équipe qui nous a servi tout au long de l'année. Mon objectif serait de ne jamais arrêter l'athlétisme malgré les études. Je n'ai commencé il n'y a qu'un an et le club m'a tellement encouragé à me surpasser que je trouverais ça dommage de ne pas poursuivre !

Maëlys M : J'ai 18 ans et je suis aussi Juniore 2. Je pars en IFSI à Tours dans le but d'intégrer le service oncologie à la fin de mes 3 ans d'études. J'ai commencé l'athlétisme début septembre grâce à la section athlétisme de mon lycée puis je me suis inscrite au ZAC dans les mois qui ont suivi. Je fais de la danse depuis toute petite et suite à la pandémie j'avais envie de me surpasser à travers un autre sport en extérieur, afin de découvrir une autre discipline.

Ma spécialité était le demi fond. Mes points forts seraient mon mental et ma détermination : sur toutes les courses que j'ai pu faire, j'ai essayé de ne rien lâcher et de donner mon maximum !

Mes attentes en tant qu'athlète du ZAC seraient de toujours garder cette détermination et la motivation que me donne mon binôme Maëlys B.

Mes meilleurs souvenirs avec le club sont le week-end Ekiden où j'ai pu faire la connaissance d'autres athlètes et lier des liens très forts avec certains d'entre eux et tous les échauffements et séances que j'ai réalisés avec Maëlys B car nous avons une relation amicale très forte et j'ai aimé partager cette nouvelle passion avec elle. Malgré mes études loin du club, j'aimerais quand même continuer l'athlétisme pour le plaisir de courir et de se surpasser.

Des astuces pour vous distinguer ?

- **Maëlys B :** "Faites une blague nulle et regardez laquelle rigole le plus, ça sera moi!"

- **Maëlys M :** "Hormis la couleur des yeux, je dirais que l'une est beaucoup plus bavarde que l'autre, c'est une vraie pipelette ... et ça sera Maë B !"

ET TOI Aymeline Guiraud ?

J'ai 7 ans, je suis en éveil athlétisme et en CP à l'école primaire Les Tilleuls à Chartrettes.

J'ai commencé l'athlétisme cette année parce que maman m'a dit d'aller à l'athlétisme pour faire du sport ! Et au final j'aime bien parce que je peux me défouler et voir mes copains.

Ce que je préfère à l'athlétisme c'est quand on court vite, le sprint. Plus tard, j'aimerais faire du sprint, plutôt du 200m. Mon point fort c'est ma vitesse.

Le meilleur souvenir que j'ai avec le club c'est la première compétition qu'on a faite à Champagne sur Seine.



Résultats d'août

-> **ROUTE :**

- **27/08 : Foulées Bourronnaises**, Bourron-Marlotte (77) : 🏆 Tom Salard 3^e en 15'22, Victor Rouliot 6^e en 15'41, Jérémy Guespin 7^e en 15'51 (5km) - Sébastien Meunier 25^e en 40'57 (10km)

-> **TRAIL :**

- **26/08 : Ultra-Trail du Mont-Blanc** (171km - 10 091 D+), Chamonix (74) : Karim Korichi 804^e en 39h31'39

🏆 La perf' de la saison 2021-2022 : Guillaume Rouger double champion d'Europe de trail (individuel et par équipe) 🏆

-> **TRAIL :**

- **03/09 : Championnat du Monde Master de course en montagne**, Irlande : Guillaume Rouger

- **04/09 : Tourn'en vert**, Tournan en Brie (77) : Céline Mondé

- **10/09 : Imperial Trail**, Fontainebleau (77) : Elise Allain, Sabrina Dal-Pozzo, Lucie Gandon, Anthony Jean, Malik Hamlat, Julie Kolber, Antonin Lartaud, Nicolas Mathieu, Philippe Pignat (13km) - Stéphanie Martin (41km)

- **25/09 : Trail du Mont Sarrazin**, Saint-Pierre-les-Nemours (77)

-> **ROUTE :**

- **04/09 : Foulées de la forêt de Bréviandes**, Cesson la Forêt (77)

- **18/09 : Foulées Paroissiennes**, La Grande Paroisse (77) : Brice Kipper, Sébastien Meunier, Christelle Sauvageot

-> **AUTRE :**

- **03/09 : Forum des Associations**, Fontainebleau (77)

LE CONSEIL DU COACH



Benjamin Dupont (groupe benjamins-minimes) :

"Renouveler le matériel en début de saison est le meilleur moyen d'entamer une nouvelle saison ! En effet, pour chaque début d'année, l'idéal est de changer de chaussures, élément essentiel à l'athlétisme et parfois source de blessure. Ceci est vrai pour les jeunes car ils sont en pleine croissance et aussi pour les adultes qui doivent adapter leur changement de chaussures à leur fréquence d'entraînement."

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](#)

📄 **LICENCE** : Pensez à vous réinscrire rapidement afin d'être assurés sur les entrainements et de pouvoir vous inscrire à des compétitions. Toutes les informations sur [notre site internet](#).

📦 **COMMANDE** : La prochaine commande d'articles du club sera passée à la mi-septembre, vous avez donc jusqu'à jeudi 15 septembre pour faire votre commande en ligne sur la boutique de [l'espace membre](#) du site internet du club.

👥 **FORUM DES ASSOS** : Le club aura 2 stands (un pour nous et un pour l'Avonnaise 2023) et nous avons besoin de bénévoles pour tenir ces stands, présenter le club aux visiteurs et répondre aux questions. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, et ceux qui ne peuvent pas rester, n'hésitez pas à simplement passer faire un coucou !

