



Chers licenciés,

Un (petit) aléa covid a retardé la parution de cette newsletter... Mais nous voilà enfin de retour pour faire le point sur ce premier mois déjà bien chargé en compétitions, en podiums et en nouveautés (bienvenue aux nouveaux licenciés !).

Bonne lecture !
Le bureau 😊

SEPTEMBRE EN IMAGES



Championnat du Monde master de course en montagne



Impérial Trail de Fontainebleau



Qualification à la Coupe de France de medley long

LE MOT DE... Paul Coeudevez, les raisons d'une mutation



Changer de club, ce n'est jamais facile, mais il faut dire que le 2AC sait faciliter les choses !

L'histoire commence par un cross.

Première erreur : il ne faut pas montrer au coach que vous pouvez faire du cross ... après il ne vous lâche pas ! Mais bref, on est en octobre, il fait chaud et beau (comme ça devrait l'être pour tous les cross), allons courir ! Le soir, on reçoit un message de Flo qui propose de partager un ou deux entraînements ... on se retrouvera à tous les faire. Un an de covid dans un coin que l'on ne connaît pas, à courir seul et d'un coup on te propose un groupe alors que l'on ne peut pas signer dans ce club, c'est la situation idéale. On partage donc ces un ou deux entraînements qui se transforment en quatre ou cinq en quelques semaines.

On part ensemble pour faire les France de cross, on profite des mêmes compétitions. On ne porte pas encore le même maillot mais on porte la même passion de la piste (pas celle du cross. Flo, j'aime pas le cross. Vraiment Flo, si tu lis ça : ne me fais pas faire de cross...)

On t'ouvre grands les bras depuis octobre ... l'idée de signer commence à se faire une place.

On t'invite à participer à un Ekiden dans une équipe « open ». Pour la blague, on te nomme capitaine sans connaître tes coéquipiers. On te demande de faire un petit discours de motivation lors du repas d'avant course (j'ai beaucoup regardé « *Les yeux dans les bleus* », aime si tu lis ça ; je me suis inspiré de toi). Cet Ekiden représente vraiment l'esprit du club et pourquoi on veut y signer : tout le monde t'encourage, peu importe ton niveau, des sourires, des claps, etc...

Comme dernier argument, on t'embarque dans l'avion pour la Réunion pour préparer la piste. Tu partages plein de beaux souvenirs avec tout le monde : pistards, routards, randonneurs/trailleurs 😊 Tu reviens avec un petit souvenir dengue (petit moustique si tu lis ça : fallait me piquer en saison de cross...) Le petit virus veut te faire bâcher la saison mais « le gros Flo » te dit « *Si tu muscles ton jeu, tu peux faire une belle saison* ». Enfin un truc dans le style. Résultat : deux courses : deux records personnels ... la signature est acquise ! (A mon ancien président si tu lis ça : sorry...)

Bref : des copains, du soleil, des blagues et beaucoup de lactique, voilà pourquoi on signe au 2AC.

Ça peut paraître étrange d'écrire ça le soir du stage d'intégration après avoir déjà passé un an dans le club mais on est content de le faire sous la licence d'Avon Athlétisme Club.

À toi qui lis ça : j'espère que tu as ta licence aussi maintenant...

QUI ES-TU Guillaume Lonjou ?

"Je suis professeur d'EPS, j'ai 27 ans et je suis Sénior.

J'ai commencé l'athlétisme ... dans le ventre de ma mère. J'ai grandi dans une famille d'athlètes. Mes parents étaient dirigeants du club dans lequel je pratiquais, mes grands frères et sœurs avaient de bons résultats donc je me suis pris au jeu en voulant faire comme eux.

Mes spécialités sont le 3000m steeple et le cross. Mon point fort est ma capacité à tenir une allure soutenue et sauter dans les flaques d'eau pour énerver mes coéquipiers ou adversaires.

J'ai été présent aux prémices du Avon Athlétisme Club et je suis content d'avoir pu participer à sa création. En tant que membre du bureau, j'espère que le 2AC va perdurer et que les adhérents sont contents de venir s'entraîner et de nous représenter aux différentes compétitions. En tant qu'athlète, j'espère représenter au mieux le club en participant et performant aux divers championnats.

Mes meilleurs souvenirs sont le stage à la Réunion et les différents week-ends permettant de développer la cohésion du groupe (week-ends ekiden, week-ends intégration).

À très court terme, on a la coupe de France des relais où l'on vise le podium avec les copains. Au mois de novembre, on aura aussi le championnat de France d'ekiden où l'on espère aussi se rapprocher des premières places. Sur du plus long terme, j'aimerais retrouver le niveau que j'avais avant d'entrer dans la vie active !"

ET TOI Colin Chassignole ?

"J'ai 15 ans, je suis cadet 1 en 2nde option EPS et je suis passionné de sport.

J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de 6 ans puis j'ai arrêté 2 ans pour faire du foot et je recommence cette année. Motivé par les cross quand j'étais petit, le demi fond était ma spécialité. Aujourd'hui, je reprends pour essayer de me perfectionner en lancer de javelot avec le nouvel entraîneur qui vient d'arriver mais je ferai aussi les cross. Mon point fort est le demi fond.

Mon meilleur souvenir avec le club, c'est une qualification pour les Île-de-France avec l'équipe de Seine et Marne de cross en benjamin 2.

Mes objectifs sont de reprendre des sensations après 2 ans de coupure et d'essayer de progresser au javelot. En parallèle, j'aide à encadrer les EAPO (éveil-athlé et poussins) le samedi matin et c'est motivant !"



-> PISTE :

- 25/09 : Course de qualification, Savigny-sur-Orge (91) : Medley long 1200m - 400m - 800m - 1600m avec Paul Coeudevez, Antonin Malicki, Jérémy Guespin et Guillaume Lonjou en 10'38"37 -> qualifiés pour la coupe de France des relais

-> ROUTE :

- 18/09 : La Foulée Paroissienne La Grande Paroisse (77) : Semi-marathon : Christelle Sauvageot 40' (1^e M0) en 1h55'50, 10km : Clément Mauvais 6' (1^e M1) en 36'43, Brice Kipper 20' (4^e M2) en 43'18, 5km : Sébastien Meunier 16' (4^e M1) en 19'15

- 25/09 : Paris-Versailles (16,2km) : Philippe Pignat en 1h23'46, Matthias Paylot en 1h28'06, Prisca Godard en 1h29

- 25/09 : 10km de l'AJA Marathon, Auxerre (89) : Alain Poma 127' (2^e M5) en 42'25

Résultats de septembre

-> TRAIL :

- 03/09 : Championnat du monde master de course en montagne (10km - 630 D+), Irlande : 🏆 Guillaume Rouger 3^e en 48'07

- 04/09 : Tourn'en Vert (18km) Tournan en Brie (77) : 🏆 Céline Mondé 2^e en 1h24'08

- 10/09 : Imperial Trail, Fontainebleau (77) : 13km : 🏆 Sabrina Dal Pozzo 16' (1^e F), Antonin Lartaud 8', Anthony Jean 13', Philippe Pignat 55', Malik Hamlat 56', Nicolas Mathieu 68', Lucie Gandon 84' (17^e F), Julie Kolber 89' (19^e F), Elise Allain 190' (74^e F), 4,1km : Jean-Michel Wlodyka (228')

- 18/09 : Trail de Boudou, (13km) Boudou (82) : Guillaum Braque 10' (2^e M0)

- 24/09 : Trail de Sancy, (61km - 3350D+) Le Mont Dore (63) : Thibault Clopin 285'

- 25/09 : Trail du Mont Sarrazin (24km - 240D+) Saint Pierre les Nemours (77) : 🏆 Tom Toussaint 1^e, 🏆 Guillaume Rouger 2^e (1^e M0), Antoine Marionneau 10' (2^e M0), 🏆 Céline Mondé 14' (1^e F), Fabrice Marteau 23', Arnaud Wartel 36', Brigitte Nicolas-Toussaint 41' (1^e M3), Jean-Michel Wlodyka 47', 1,1km : Michel Ngerret 77'

🏆 La perf^o du mois : Guillaume Rouger, médaillé de bronze au Championnat du monde master de course en montagne 🏆

-> TRAIL :

- 02/10 : Trail de Barbizon, (11km) Barbizon (77) : Sabrina Dal Pozzo, Louise Chandon, Sarah Rodet, Antonin Malicki, Anthony Jean, Fabrice Marteau, Alain Poma

- 16/10 : Trail du Soldat de la Marne (20km) Meaux (77)

- 21/10 : Grand Trail des Templiers (100km) Paulhe (12) : Stéphanie Martin

- 30/10 : Trail de la Crapahute (18km) Gouaix (77) : Anthony Jean, Paul Coeudevez, Guillaume Lonjou

En octobre

-> ROUTE :

- 23/10 : Foulées Monterelaises (10km) Montereau (77) : Nicolas Mathieu, Lorna Fonseca, Alain Poma

-> PISTE :

- 08/10 : Coupe de France des relais, Blois (41) : Guillaume Lonjou, Antonin Malicki, Jérémy Guespin, Paul Coeudevez

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe adulte) :

"Programmer sa saison, se fixer des objectifs à court, moyen et long terme et ce quelque soit son niveau c'est se permettre de progresser plus efficacement mais surtout de vivre des émotions fortes et d'apprendre à mieux se connaître. L'entraîneur est là pour vous accompagner et vous conseiller dans votre activité. C'est un binôme qui fonctionnera bien si le maître mot est communication. Faire des feed-back, lui faire part de douleurs, de bonnes ou de mauvaises sensations permettra à votre entraîneur d'ajuster la programmation et de l'individualiser. Nous sommes plus forts ensemble et l'ADN de notre club est bien notre collectif. Notre Athlétisme est un sport individuel pratiqué collectivement."

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](#)

📅 ASSEMBLEE GENERALE : À vos agendas, la date de la prochaine AG est déjà connue, elle aura lieu le vendredi 2 décembre, réservez votre soirée ! Plus d'infos à venir.

🏃 ENTRAÎNEMENTS : Le mois d'octobre ayant débuté, il faut désormais être à jour de sa licence et de sa cotisation pour pouvoir s'entraîner (question d'assurance), pensez-y 😊

📦 COMMANDE : La prochaine commande d'articles arrive à grands pas, vous avez jusqu'au jeudi 20 octobre pour passer commande sur notre boutique en ligne (via [l'espace membre](#) de notre site internet). Nouveauté 2022 : un tour d'oreilles aux couleurs du club !

