Août 2023

Chers licenciés,

En cette fin de saison, les compétitions se font plus rares mais c'est pour mieux redémarrer dès septembre 😉. Cet été est le temps de la coupure, du repos et des vacances. Nous espérons que vous en profitez bien !

Nous vous rappelons que vous pouvez trouver sur notre site internet les bulletins d'inscription pour la saison 2023-2024.

Nous avons hâte de vous retrouver en forme dans quelques semaines !

Bonne lecture !
Le bureau 😊

JUILLET EN IMAGES

Bénévoles au championnat de France Espoirs

Marion, coach Flo et Loïc au championnat de France Juniors

10km de Mont-de-Marsan

LE MOT DE... Louise Chandon

Bonjour à tous,

Je m'appelle Louise Chandon, j'ai 22 ans et je suis étudiante en école de commerce en Programme Grande Ecole à HEC Paris. Cette année, je suis en année de césure ou je travaille comme Consultante en Stratégie au Boston Consulting Group (BCG).

L'athlétisme est une passion que je me suis découverte seulement très récemment. Initialement, ma passion a toujours été l'équitation, que je pratique depuis l'âge de 6 ans. Lorsque j'étais à l'école à Fontainebleau ainsi qu'aux Etats-Unis, je m'entrainais presque tous les jours et je partais en compétition tous les week-ends avec mon cheval pour pouvoir être sélectionnée aux championnats de France de saut d'obstacles (CSO).

Quand j'ai déménagé en Angleterre pour poursuivre des études scientifiques, l'équitation me manquait énormément et j'ai donc débuté la course à pied pour combler ce manque. L'université que j'ai rejoint (Imperial College) avait une équipe d'athlétisme qui proposait des entraînements en parallèle des cours, et c'est avec celle-ci que j'ai débuté ma première saison de cross universitaire. Cependant, j'ai vite été un peu dégoutée à cause du niveau très élevé des autres filles et dû au fait que je m'entrainais très peu, puisque je rentrais en France presque tous les week-ends pour continuer les compétitions d'équitation en parallèle.

Tout a changé à partir de 2021, lorsque j'ai rejoint HEC pour mon master et où le sport en association est obligatoire pour valider son année. J'ai commencé à m'entraîner deux après-midis par semaine avec le coach de l'école et avec quelques autres filles du même niveau que moi. Cela m'a permis de participer à mon premier semi-marathon et j'ai petit à petit commencé à adorer ce sport où le travail fini toujours par payer ! Ça a été un vrai déclic pour moi et je me suis rendue compte que progresser en athlétisme est bien plus compatible avec les études que l'équitation.

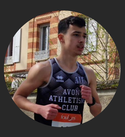
Puis en septembre 2022, j'ai rencontré Florian à la Foulée Impériale de Fontainebleau et j'ai décidé de rejoindre le 2AC pour faire partie d'un vrai club d'athlétisme - je n'ai pas été déçue ! Je n'ai pas de spécialité pour l'instant et j'aime toucher un peu à tout (cross, route, trail etc) du moment que ce n'est pas trop court ! En terme de distance, ce que je préfère ce sont les 10km et les semi-marathons. Mes deux disciplines préférées sont le trail et la route. Si je devais vraiment choisir, je dirai que le trail a été une superbe découverte pour moi car c'est une discipline qui combine deux choses que j'adore : la montagne/la nature et la course à pied.

Mes meilleures performances ont sans surprise été réalisées depuis que j'ai rejoint le 2AC et que j'ai commencé à suivre pour la première fois un plan d'entrainement. Mon record sur 10km est 39'34 (versus 46min en 2022) et sur semi-marathon 1h30'28 (versus 1h47 en 2022). Sur trail, j'ai également fait plusieurs podiums cette année sur les trails du challenge 77.

Même si je ne suis pas au club depuis longtemps, j'ai déjà plusieurs très bons souvenirs avec le 2AC. Mes meilleurs souvenirs sont l'EKIDEN à Ballan-Miré où l'ambiance était au top et où l'on gagne avec les filles, et plus récemment le super week-end à Gérardmer dans les Vosges ou je gagne le trail de 18km.

En termes d'objectifs, sur le court terme, ce sera de préparer un marathon et de participer à des distances plus longues sur trail, et sur le long terme, mon objectif sera de réussir à concilier la course à pied avec mes ambitions professionnelles.

QUI ES-TU Evann Colas ?



"J'ai 19 ans et je suis junior 2. Diplômé du baccalauréat technologique, je suis actuellement employé de commerce.

J'ai débuté l'athlétisme il y a 1 an. Mes motivations étaient de découvrir un autre sport que le football que j'ai pratiqué pendant une dizaine d'années et d'apprendre à me dépasser.

En étant novice, je ne pense pas avoir encore eu le temps de découvrir une réelle spécialité même si je me sens mieux sur des courses de fond.

Mon point fort est d'être polyvalent et rigoureux dans mes entrainements.

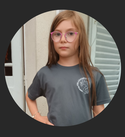
Mon record est actuellement de 35'15 sur 10km et ma meilleure performance est ma qualification aux championnats de France de cross à Carhaix.

Pour ce qui est de mon palmarès, j'espère qu'il s'enrichira dans le futur même si je garde un super souvenir de ma victoire sur le 10km de la Nemourienne.

Mon meilleur souvenir avec le 2AC est le week-end des championnats de France de cross avec une ambiance inexplicable !

Mon objectif à moyen terme serait de descendre sous les 35 minutes sur 10km et à long terme d'être polyvalent et d'obtenir de gros chronos du 1500m au marathon."

ET TOI Olympe Bapteste Bittner ?



"Je m'appelle Olympe. J'ai 8 ans et demi. Je suis dans la catégorie poussin. Je vais passer en CM1 dans l'école Haut-Changis.

J'ai débuté l'athlétisme cette année. Je pensais que je pourrais être beaucoup plus endurante et que j'apprendrais à lancer loin.

Je ne sais pas quelle est ma spécialité mais j'aimerais bien me spécialiser en endurance.

Plus tard, je voudrais être bioartiste et faire du cirque.

J'adore le triple bond. J'aime tout ce que les entraîneurs m'apprennent. J'ai tout aimé avec le club, à part les jours de pluie !

Mes objectifs : j'ai envie d'être endurante et de lancer loin. L'an prochain, je continuerai l'athlétisme et je reverrai mes ami(e)s."

Résultats du mois de juillet

-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

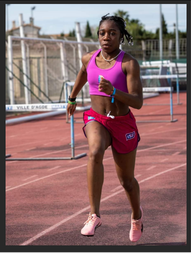
Pour retrouver l'ensemble des résultats (et ils sont très nombreux !) de tous les licenciés, nous vous invitons à cliquer sur ce lien !

Et pour lire l'article du blog sur le Trail de la Vallée des Lacs, écrit par Céline Mondé, c'est par ici.

-> RECORDS :

Et pour consulter les records du club, mis à jour au fil des belles performances de nos coureurs, vous pouvez vous rendre sur la page dédiée du site internet du club.

🏆 La perf' du mois : Marion Kohou, nouveau record personnel et du club au 100m en 12"22 🏆



LE CONSEIL DU COACH

Bertrand Chassignole (groupe petits) :

"Bien travailler toutes les disciplines à l'entraînement, même celles que l'on aime moins, car elles comptent toutes pour les épreuves de type triathlon (course, saut, lancer)"

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

👉 COMMANDE : La prochaine commande sera passée le jeudi 31 août, vous avez donc jusqu'au mercredi 30 août pour passer commande sur notre boutique en ligne (via l'espace membre de notre site internet). Si vous n'avez pas encore créé cet espace membre, il vous suffit de suivre les instructions sur ce lien

👉 REPRISE OFFICIELLE : Les entraînements reprendront le lundi 11 septembre après l'habituelle fête des associations (9 septembre)

👉Avon Athlétisme Club

Et bien sûr, on remercie nos partenaires de nous suivre dans toutes nos aventures :
Avon Trophées Diffusion - Crédit Mutuel - CDOS77 - FFA - LIFA - Top4Running - Ville d'Avon