



Chers licenciés,

Début février, nous voilà en pleine saison des cross et en pleine préparation de l'Avonnaise. Jamais le temps de s'ennuyer !

Comme l'année dernière, nous comptons sur votre aide pour que cette organisation soit de nouveau un succès, voilà le lien pour vous inscrire en tant que bénévoles : [Bénévoles Avonnaise](#)

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 😊

JANVIER EN IMAGES



Championnat 77 cross :
équipe master



Trail nocturne de Nemours



Kids Athletic

LE MOT DE... Charlotte Toussaint



Je m'appelle Charlotte et j'ai 25 ans. Je viens de finir mes études de Directrice des Ressources Humaines 😊

J'ai débuté l'athlétisme très jeune, au club de Coulommiers, puis après une bonne pause j'ai repris lors de mes années lycée dans le club de Saint Pierre les Nemours. Après de nouveau une longue pause (oui oui, on aime les pauses) je me suis retrouvée il y a 3 ans au club d'Avon, après que Tom, mon frère, nous a convaincus avec ma mère de nous y inscrire ! Et je dois dire que je ne regrette pas !

La course à pied est vraiment le sport que tout le monde peut pratiquer et cela me permet de partager des moments en famille car j'ai la chance d'avoir mon frère et ma mère au club, mais aussi ma tante et ma cousine (oui oui on colonise 😊) !

J'ai pourtant touché à beaucoup de sports différents au cours de mes études mais l'athlétisme a toujours été celui vers lequel je suis revenue. J'ai essayé plusieurs fois de me spécialiser dans le 400 haies, après une expérience en interclubs, mais je préfère définitivement les trails qui permettent de ne pas tourner en rond sur une piste 😊

J'ai eu l'occasion de faire le 20 km de Paris cette année (première fois que je faisais autant de km) en le finissant en 1h37 !

Mes meilleurs souvenirs au club resteront les trails, organisés avant l'été, qui permettent de découvrir quelques régions mais aussi de très beaux paysages avec les membres du club (surtout celui du printemps 2023 dans les Vosges avec ma tante !)

Si vous avez l'occasion, franchement, foncez ! 😊

QUI ES-TU Hugo Artal ?

"J'ai 28 ans, je crois que je suis senior !

Je suis ingénieur dans l'aéronautique. C'est d'ailleurs en école d'ingénieur que j'ai commencé à courir.

Il s'agit là de ma première année en club d'athlétisme ! Je voulais découvrir de nouvelles façons de m'entraîner et progresser en sortant de ma zone de confort ! Avant, je faisais la plupart du temps des sorties longues avec du dénivelé pour préparer mes compétitions et je faisais principalement du trail. Je fais maintenant un peu plus de route en suivant les entraînements de Florian. Mon point fort est l'endurance ! À force de faire des trails, j'ai eu l'occasion de travailler ma résistance à l'effort et aux enchaînements.

Je n'ai pas de grosse performance à mon actif mais des souvenirs sur les trails auxquels j'ai participé : ultra 01, 90km du mont blanc, Nice cote d'Azur by utmb, UT4M.

Je cherche à progresser sur mes points faibles (vitesse, technique de course) mais à me dépasser dans un cadre bienveillant et sympa !

Pour l'instant, mon meilleur souvenir avec le club c'est les cross ! Une vraie boucherie !

Mon objectif cette année : la Maxirace 95km à Annecy !"

ET TOI Hanifa El Mekki ?

"Je m'appelle Hanifa. J'ai 10 ans, je suis en CM2 à l'école du Haut-Changis et je suis en poussine.

J'ai commencé l'athlétisme en CE2 à 7 ans. Ma première motivation était de vouloir faire un sport physique et arrivée à la journée test, l'ambiance était chaleureuse, les éducateurs sportifs gentils, bienveillants (Bertrand, Mathilde, Quentin, Guillaume...) et les diverses activités qui demandaient différentes compétences physiques m'ont beaucoup plu.

Je ne pense pas avoir une spécialité mais j'aime le sprint et le saut en longueur.

Pour le moment je ne sais pas quel métier je souhaiterais faire, heureusement j'ai encore plein de temps devant moi pour découvrir plein de métiers.

Mes points forts sont la persévérance, ma bonne humeur et mes grandes enjambées en endurance.

Je n'ai pas vraiment UN meilleur souvenir en tête, mais de beaux moments aux entraînements et aux animations.

Mon but est de garder ma bonne humeur, que ce soit aux entraînements ou aux animations. Et pourquoi pas arriver au moins une fois sur le podium !"



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de janvier

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

-> 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, 7"77 au 60m, record personnel, record du club et performance N3 🏆

Crédit photo : Rémy Ricecla

LE CONSEIL DU COACH



Michel Nguerret (groupe saut) :

"Un sauteur doit savoir courir vite, rebondir vite et en rythme. Et tout ça, dans n'importe quelle situation !"

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](#)

✉ STAGE CLUB 13 au 20 avril, Agde : Les inscriptions sont encore possibles mais les places sont limitées ! Ne tardez pas à vous manifester auprès de Florian Arnould si vous êtes intéressés.

✉ AVONNAISE : La prochaine édition aura lieu le **dimanche 17 mars 2024**. La prochaine réunion de préparation (uniquement pour les chefs de poste) aura lieu le **mardi 27 février** à 18h30 au Pavillon de l'Érable. Nous continuons à recenser les disponibilités des uns et des autres, contactez-nous en [cliquant ici](#) si vous êtes intéressés pour être bénévoles ! Mille mercis par avance pour votre aide dans cette nouvelle organisation !

Retrouvez aussi l'Avonnaise sur les réseaux : Instagram [@course_l_avonnaise](#) et Facebook [@L_Avonnaise](#)



Et bien sûr, on remercie nos partenaires de nous suivre dans toutes nos aventures :

Département 77 - CAPF - Ville d'Avon - FFA - LIFA - CDA77 - Avon Trophées Diffusion - Barbat Barillot - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Goulard TP - GT Représentation - INSEAD - Isolation Tous Genres - MMA - Mutuelle de Bagneaux - SNIE Société Nouvelle Installations Electriques