Mars 2024

Chers licenciés,

Après un mois de février chargé en évènements (championnats régionaux, nationaux, matinée olympisme et paix pour les plus jeunes, sorties trail à thème et rencontre avec un diététicien du sport pour les plus grands, cross...), nous entamons tous ensemble la dernière ligne droite avant l'Avonnaise.

Dans deux semaines, nous nous retrouverons pour cet évènement qui se veut un temps fort dans la vie du club. Merci par avance à tous ceux qui ont déjà répondu présent, nous avons hâte de partager ces moments avec vous.

A très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 😁

FEVRIER EN IMAGES

Clap de fin pour les moniteurs de sport

Championnat de France en salle (Maël, 4e en partant de la gauche et Marion à droite)

Matinée Olympisme et Paix

LE MOT DE... Maëlle Vincent-Sully, la compétition comme moteur

Je reprends l'athlétisme cette année après une coupure de 5 ans. Reprendre le sport (en particulier les épreuves combinées) a été la chose qui m'a apporté le plus grand bien ces dernières années. Actuellement en formation BPJEPS pour être monitrice éducatrice sportive, je suis une alternance au club 2AC. J'espère apporter de nouvelles choses aux catégories que j'entraîne et au sein du club. Pour cette année, j'ai quelques petites missions telles que :

- organiser une collecte des déchets dans la forêt de Fontainebleau, un lieu que nous utilisons pour les entraînements de demi-fond,

- organiser une compétition pour les jeunes, visant à les solliciter et leur faire découvrir l'ambiance et le bien-être de ces évènements, car nombre d'entre eux n'y ont jamais participé.

En tant que passionnée d'athlétisme, je souhaitais partager avec vous quelques réflexions sur l'importance de la participation aux compétitions, même pour ceux qui ne se considèrent pas comme des compétiteurs acharnés. Les compétitions d'athlétisme offrent bien plus que des médailles ou des trophées. Elles constituent une opportunité unique de se dépasser, de repousser ses limites et de se perfectionner dans son domaine.

Voici quelques avantages indéniables à participer à des compétitions :

- Développement de la résilience : Les compétitions mettent souvent les athlètes face à des défis et des obstacles qu'ils doivent surmonter. Cela renforce leur résilience mentale et émotionnelle, des qualités qui sont précieuses dans tous les aspects de la vie.

- Amélioration des performances : Rien ne stimule la progression comme la compétition. Le désir de se mesurer aux autres pousse les athlètes à s'entraîner plus dur, à perfectionner leur technique et à optimiser leur condition physique.

- Apprentissage de la gestion du stress : Les compétitions sont souvent accompagnées d'une dose de stress et de nervosité. Apprendre à gérer ces émotions est une compétence essentielle qui peut être transférée à d'autres domaines de la vie, tels que le travail ou les études.

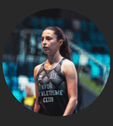
- Renforcement de la confiance en soi : Réussir à surmonter les obstacles rencontrés lors des compétitions renforce la confiance en soi des athlètes. Savoir qu'ils ont le pouvoir de relever des défis difficiles les aide à croire en leurs capacités dans d'autres aspects de leur vie.

- Esprit d'équipe et camaraderie : Même dans des sports individuels comme l'athlétisme, les compétitions favorisent un esprit de camaraderie et de solidarité entre les participants. Les athlètes peuvent s'encourager mutuellement et partager des expériences uniques qui renforcent les liens sociaux.

Même si vous ne visez pas nécessairement les podiums, participer à des compétitions peut enrichir votre expérience sportive et vous aider à atteindre vos objectifs personnels. C'est une occasion de se mesurer à soi-même, de progresser et de trouver satisfaction dans ses propres accomplissements. Je vous encourage donc à envisager de participer à des compétitions d'athlétisme à l'avenir, ne serait-ce que pour le plaisir de relever de nouveaux défis et de vivre des moments inoubliables sur la piste ou sur le terrain.

Bon courage pour cette saison estivale qui va bientôt débuter 😁

QUI ES-TU Madeleine Gourevich ?



"Je m'appelle Madeleine. Je suis en cadette deuxième année et je suis actuellement en première générale au lycée Uruguay-France.

J'ai débuté l'athlétisme en 3ème car mes professeurs d'EPS m'encourageaient à pratiquer ce sport.

Mes disciplines sont le 100m et 200m et je vais bientôt m'essayer au 400m.

Mon point fort est la dernière partie de course. En général, c'est là où j'arrive à maintenir ma vitesse et où je vais le plus vite.

Mes records en salle sont 26"66 au 200m et 8"10 au 60m. J'attends cet été pour avoir des records en extérieur.

Je me sens bien au sein de ce club, il y a un esprit qui est très familial et cela se ressent notamment aux interclubs. Le 2AC m'apporte également une structure en tant qu'athlète. Je suis encadrée par mon coach Mickaël Domergue pour le sprint et Florian Arnould, directeur sportif du club.

Mon meilleur souvenir avec le club serait mes premiers interclubs réalisés la saison dernière. Le fait de courir pour le club, de faire des relais et de s'essayer à de nouvelles disciplines m'a permis de prendre en expérience.

Mon objectif pour cet été est la qualification aux championnats de France qui se dérouleront à Albi. J'espère me qualifier a minima sur l'une de ces deux épreuves : 200m ou 400m."

ET TOI Quentin Deroin-Songne ?

"Bonjour, je m'appelle Quentin. J'ai eu 7 ans le mois dernier et je suis en CP à l'école Paul Matéry d'Avon.

Je suis en catégorie Eveil Athlé et je viens de commencer à la rentrée de Septembre 2023. C'est en accompagnant mon grand frère Maxence, qui est en Poussin 2, à toutes ses compétitions que cela m'a donné l'envie de m'inscrire et de courir moi aussi pour le 2AC.

Ce qui me plait dans l'athlétisme, c'est la diversité des disciplines pratiquées et la bonne ambiance avec mes entraineurs et mes camarades mais j'ai une préférence pour le saut et en particulier le pentabond.

Quand je serai grand, je veux devenir cuisinier car je suis très gourmand et j'adore déguster et découvrir de nouveaux plats !

J'ai participé à 4 compétitions depuis le début de la saison et cela restera déjà de très bons souvenirs pour moi : j'ai remporté 2 fois les challenges de 3 épreuves (saut/lancer/sprint) organisés à Savigny le Temple ! Cela m'a procuré beaucoup de joie et me pousse à persévérer et à m'investir encore plus pour défendre les couleurs du 2AC.

Bonne saison à toutes et tous !"

Résultats du mois de février

-> 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 !

-> 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 : Joao Ribeiro, médaillé de bronze au Championnat d'Ile-de-France au saut en longueur avec 6m98 🏆

LE CONSEIL DU COACH

Bertrand Chassignole (groupe des éveils athlé et poussins) :

"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 BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le jeudi 4 avril, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 3 avril pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre espace membre, sur notre site internet)

👉 AVONNAISE : La prochaine édition aura lieu le dimanche 17 mars 2024. La prochaine réunion de préparation (pour l'ensemble des bénévoles) aura lieu le mardi 12 mars à 18h30 au Pavillon de l'Erable. 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 d'ailleurs l'Avonnaise sur les réseaux : Instagram @course_l_avonnaise et Facebook #L'Avonnaise

👉 Avon Athlétisme Club

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