



Chers licenciés,

Un mois d'avril qui se finit en fête !

Le stage club, les entraînements des mois précédents ainsi que l'engagement de chacun d'entre vous ont porté leurs fruits : c'est tout le 2AC qui a frappé un grand coup au 1er tour des interclubs en se classant 2e de la Poule NZD et surtout en marquant plus de 40 000 points, soit le 2e meilleur total Seine-et-Marnais toutes divisions confondues !!

RDV est pris pour le 2nd tour qui aura lieu le dimanche 12 mai à Conflans-Ste-Honorine!

Nous comptons sur vous pour cette compétition qui aura comme enjeu de gravir encore un échelon ! Tous ceux qui le souhaitent sont les bienvenus pour venir encourager nos lanceurs, coureurs, marcheurs et sauteurs et apprécier aussi le travail de nos juges sans qu'aucune compétition ne pourrait avoir lieu.

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 🏃

AVRIL EN IMAGES



Trail du Crève-Coeur

Championnat de France 10km

Stage club au Cap d'Agde

LE MOT DE... Sébastien Colin, baptême d'Ekiden - ou comment se dépasser pour son équipe !



Je me présente, pour ceux à qui je n'ai pas eu l'occasion de le faire lors des entraînements. Je suis Sébastien Colin, je cours en catégorie M3 (50-55 ans). Je suis un peu un touche à tout au niveau du sport, beaucoup de VTT, vélo de route, énormément d'escalade, fut un temps lointain..., natation en eaux vives, triathlon, ski de fond... Tous ces sports sont liés à la nature, mais la course à pied semble être un aboutissement sportif. Je n'ai pas vraiment beaucoup pratiqué ces sports en compétition, c'est seulement depuis 4-5 ans que je me suis lancé des objectifs en trail afin de me surpasser et de mettre mon corps à l'épreuve. J'y prends beaucoup de plaisir, surtout en trail... Les courses sur routes ne sont pas mes préférées.

J'ai donc intégré, pour la saison 2022-2023, le club du CSA-CNSD, où j'ai pu découvrir les entraînements structurés qui m'ont permis de progresser vers des possibilités dont je ne me sentais même pas capable... Pour cette saison, j'étais à la recherche d'un autre club. Mon ami, Edouard Royan qui faisait partie du club d'Avon (pour ceux qui l'ont connu), m'a fait une belle pub du club d'Avon. En vantant sa bienveillance, sa sympathique équipe, etc. et surtout son formidable coach !! (Allez, j'ai le droit à un tour gratuit de piste 🏃). C'est donc logiquement que je vous ai rejoints. Car pour moi, au-delà de la performance sportive, ce sont aussi des rencontres humaines, du partage que je recherche en étant membre d'un club sportif.

Mais s'il y a une forme de course où je n'avais jamais mis les pieds, c'est bien un EKIDEN !

La course en équipe m'attirait vraiment... Alors lorsque j'ai vu le mot du coach pour rechercher des participants... Ben, je n'ai pas osé... En fait, en voyant les performances des équipes du club en septembre, au championnat de France, je me suis dit que ce n'était pas pour moi... Lors d'une discussion, j'apprends qu'en fait, il n'y a pas que des équipes élites. Alors ni une ni deux, je prévient le coach que si jamais il avait encore une petite place pour moi, j'étais partant. Flo me trouve une place « Seb c'est bon, je t'ai trouvé une place dans une équipe, tu seras le dernier coureur, sur 7,2 km »... Waouh !!! mélange d'excitation 🤩 et à la fois d'une prise de conscience d'une énorme responsabilité 🙏. Je vais non seulement courir un Ekiden, mais en dernier coureur, sur une distance « bâtarde », dont tout le monde me vante l'allure inconnue...🤔

Le jour J-1 arrive... Tout d'abord, arrivé au gîte (tout juste pour l'apéro) ... 37 personnes pour une quiche partie, gigantesque ! J'observe... tous les âges et tous les niveaux sont présents, dans une ambiance conviviale. Présentation des équipes, trop drôle, chacun y met sa petite touche. Pablo met la barre haute ! avec un défi lancé à Florimond. On lance les paris sur nos futurs chronos du lendemain... Ça va de l'intox... Ça commence à chamber dur. Brice devient le bouc émissaire de la soirée. Ne t'inquiète pas, Brice, on va leur montrer qui sont les patrons en M3 ! Puis le mot du coach sur l'orga du lendemain. La pression monte, mais je crois qu'il a raison. Je sens ce moment comme fédérateur et la suite me donnera raison. J'ai même droit à une chambre fermée, on prend soin des Masters ici...

JOUR J ! Réveil et petit déj échelonnés suivant les départs de chacun, tout le monde commence à être dans sa course. Les adversaires s'observent 🤩 Arrivée sur la course, waouh !! Les barnums du club sont montés !! Soulagement 🤩 après trois montages pour les cross 🏃

Les premiers des relais sont partis à l'échauffement. Je suis déjà en train de calculer à quel moment je dois partir m'échauffer... Punaise, le coach, il a dit quoi hier soir ? Je ne me souviens plus... Je stresse... ça y est. T'inquiète, Seb, tu es le dernier, tu as le temps... Ça me rassure... Départ !! C'est parti. L'équipe homme Elite est déjà en super position... ça encourage de partout !! Pas l'habitude, moi, en trail, avec les écureuils et les sangliers comme supporters.

On part sur le parcours pour la reconnaissance. Mais c'est un truc de fou, on peut voir tout le monde passer plusieurs fois sans bouger de place... On se prend au jeu et on s'époumone à encourager tous les Savonnais qui filent devant nous. Mais Seb n'oublie pas ce qu'a dit le coach : « Il n'y a pas pire pour un coureur que de voir son relayeur qui n'est pas prêt au rendez-vous. » Punaise, je calcule. Ok, il faut que tu partes t'échauffer quand Brice part. Je n'arrête pas de calculer, je regarde ma montre en permanence. Je pars m'échauffer, gammes et je me positionne sur le tapis bleu du passage de relais, j'attends Rahim... Je vois Philippe qui arrive et Nico qui prend le relais.

Ok bon, pour l'honneur de Brice, il va falloir gazer et reprendre Nico... J'assiste à l'arrivée de Jérémy, une fusée qui dépose son adversaire. Yes, ils sont deuxièmes... Rahim arrive, passage de relais nickel. Souviens-toi... Accroche bien ta ceinture... Et c'est parti.

Rythme comme un 10 km pour l'instant et on verra la suite... je croise Bruno qui en finit avec sa boucle... j'arrive à l'encourager même en courant... j'arrive sur « l'espèce de virgule » pour les seuls coureurs du 7,2 km. Là, c'est déjà plus clair, ceux qui sont devant, il faut les passer... J'aperçois Nico, on se croise, ouh il est loin le bougre. J'entends Timothée qui arrive derrière moi. Allez, Seb, tu t'accroches dès qu'il te passe... Euh non, en fait 🤔

J'arrive sur le dernier kilomètre, je passe devant le coach, Guillaume et Jérémy, ils m'encouragent : « Allez Seb, il n'est pas loin, tu peux l'avoir ». J'accélère... Brice qui m'encourage, waouh !! Ils sont tous là... J'entends qu'ils courent tous derrière moi... J'accélère encore, c'est en descente... Ils m'encouragent tellement fort que mon adversaire se retourne... J'aperçois Nico... Punaise, il est trop loin... J'accélère encore... Arrivé sur la piste du finish, ça crie de partout, je me sens porté, je sprinte, mon cœur va sortir de ma poitrine, je pense à toute l'équipe, je reprends Nico à 20 mètres de l'arrivée 🤩🤩. C'est bon, Brice, on les a eus !!

Je m'écroule d'asphyxie, je me relève, Flo est là, je n'ai qu'une chose à lui dire : « Merci », merci pour toutes ces émotions !! Je n'avais jamais vécu cela aussi intensément en tout cas...

QUI ES-TU Hélène Detrimont ?

"Je m'appelle Hélène, j'ai 42 ans et je me situe donc dans la catégorie très honorable des Masters 1 !

De formation ingénieure chimiste, je travaille en tant que consultante en chimie réglementaire, en 100% télétravail. D'où ma grande motivation à me défouler et un besoin de créer du lien social en club...

Sans passé de grande sportive, j'avais seulement quelques années de club à mon actif (à Dammarie-les-Lys avec Radhouane Bouster) puis j'ai fait une pause de 6 ans pour me consacrer à mes 3 garçons. L'envie de courir est revenue mais je me blessais à chaque tentative de reprise.

Je suis alors tombée sur une coupure de presse sur la création d'un club d'athlétisme à Avon et je me suis dit pourquoi pas, l'intégration sera peut-être plus simple dans une petite structure ! Les entraînements se sont enchaînés et me voici quelques années plus tard, me disant que ce club m'apporte beaucoup plus que ce que je n'aurais pu espérer. On commence tous à courir pour une raison qui nous est propre mais on continue tous pour le plaisir de progresser et le dépassement de soi ! Et je me prends maintenant au jeu en m'alignant sur des départs de 10 km, trails courts, Ekiden et des 1500 m aux interclubs.

Mes efforts sont récompensés depuis un an avec des chronos qui baissent à chaque course et une qualification au championnat de France de 10 km. J'y participe en Avril 2024 à Roanne et je décroche une 27e place dans ma catégorie en 42'17" avec des conditions de course un peu compliquées et nouvelles pour moi (bousculades et chaleur). Je participe aussi au championnat de France Ekiden à Marseille en 2023 avec notre équipe filles, on se classe 20e. Côté trail, en Juin 2023, je fais une première place dans ma catégorie aux 18 km 900 D+ de Gérardmer et en Mars 2024, je remporte le 11 km du Muco Trail du Pays de Nemours (et beaucoup de patates !).

Mon point fort en athlétisme ? Je crois que je suis tenace et je m'accroche toujours dans le but d'atteindre mon objectif, doucement mais sûrement !

Mes prochains objectifs ? Baisser toujours plus ce chrono sur 10 km (prochaine course en Juin) et me faire plaisir sur quelques trails courts, une discipline qui me plaît de plus en plus pour la bouffée d'oxygène qu'elle procure.

Mon meilleur souvenir est sans doute le podium collectif de l'Ekiden de Ballan-Miré en 2022 avec notre équipe filles « de réserve » qui n'avait rien à perdre et qui a tout donné ! Mais c'est surtout un réel bonheur de retrouver tout le monde sourire aux lèvres aux entraînements (un peu moins les jours de pluie) !

Alors longue vie au 2AC qui nous permet de vivre ça et un grand bravo à notre coach Florian qui a su fédérer les athlètes quels que soient les niveaux (et pour ses plans d'entraînement « aux petits oignons ») !"



ET TOI Anthony Lavaut ?

"Je m'appelle Anthony Lavaut, j'ai 12 ans et je suis dans la catégorie benjamins.

Je suis en 6e au collège de la vallée à Avon et je voudrais être militaire plus tard.

J'ai débuté l'athlétisme avec la création du club 2AC en 2019 à l'âge de 7ans dans la catégorie éveil-athlé car j'adorais courir, sauter et lancer.

Ma spécialité est la course. Mon point fort est ma vitesse.

Mes records sont : 7m03 au poids de 3kg, 3m96 au saut en longueur et j'ai été plusieurs fois sur le podium en compétition (à Savigny le Temple quand j'étais poussin) et en cross ainsi qu'en course.

Ma meilleure performance c'est quand j'étais 1er au cross de Nemours l'année dernière, je suis reparti avec une grande coupe !

Mon meilleur souvenir avec le club c'est pendant l'Avonnaise car tout le monde est réuni (athlètes, coaches, bénévoles, parents...).

Mon objectif est de m'améliorer en course et dans les cross afin de pouvoir monter sur la première marche du podium."



-> 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](#) !

Résultats du mois d'avril

-> 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 : Performance collective aux Interclubs avec +40 000 au 1er tour de la Promo NZD ! 🏆

LE CONSEIL DU COACH



Mickaël Domergue (groupe des sprinteurs) :

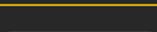
"Pour briller sur la piste cet été, rappelez-vous : la clé du succès réside dans la préparation mentale autant que physique. Visualisez vos courses, ressentez la confiance circuler en vous et croyez en votre potentiel. L'entraînement commence dans l'esprit avant même que vous ne franchissiez la ligne de départ. Alors, préparez-vous à donner le meilleur de vous-même et à repousser vos limites avec détermination et courage. Bonne chance à tous les athlètes !"

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 16 mai**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 15 mai pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre [espace membre](#), sur notre site internet)

♻️ RAMASSAGE DES DECHETS : Nous nous retrouverons le **samedi 18 mai**. Pour cette action en faveur de l'environnement, le club bénéficie d'un soutien de la ville de **Avon**. Alors comptons sur un maximum de licenciés pour collecter des déchets entre 10h et 12h, RDV au CNSD !



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

Département 77 - CAFE - Ville d'Avon - FFA - LIFA - CDA77 - ACE Crédit - Avon Trophées Diffusion - Barbat Banillot - Carrefour - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Gouard TP - GT - Représentation - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolly - MMA - Mutuelle de Bagneux - SNIET Société Nouvelle Installations Electriques