



Chers licenciés,

Dans notre dernière newsletter, nous vous parlions de ce gros temps fort qu'allait être le 2e tour des interclubs ... nous n'avons pas été déçus ! Encore une montée historique pour le club, la deuxième en deux ans, en deux participations ! Soyons fiers !

Désormais, place à la saison estivale avec son florilège de courses sur route, sur piste et sur les sentiers.

Notez que nous nous retrouvons le vendredi 28 juin à l'occasion de la fête du club pour clôturer cette 5e année d'existence du 2AC ... Wow !

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 🤗

MAI EN IMAGES



Challenge de Savigny



Trail du Côteau



Nettoyage de la forêt

LE MOT DE... Johann Begard, une première saison pleine d'envie et de détermination !



Je m'appelle Johann. J'ai 16 ans et je suis né en 2008. Mon année d'avance sur les études m'a permis d'être Cadet 1 en tant qu'élève en classe de première.

Ma passion pour le football que je pratique depuis l'âge de mes 5 ans s'est développée vers un nouveau sport qu'est l'athlétisme. La Section Sportive du lycée Uruguay-France d'Avon m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes, de découvrir un nouvel environnement et une discipline qui me tient à cœur : les haies.

L'Avon Athlétisme Club m'a ouvert grand les bras quand je n'étais qu'un athlète pauvre de connaissances, ayant été accepté pour « mon talent qui pourrait me mener loin ». Si un jour on m'avait annoncé que je me lancerais dans une carrière d'athlétisme, je n'y aurais pas cru. Mais plus les jours passent et plus je réalise que je peux écraser des records peu importe la difficulté. Avec de l'entraînement et de la détermination, tout se réalise.

Les interclubs ont été pour moi une première épreuve mélangeant la compétition et le grand esprit de famille du 2AC.

En tant que débutant, lorsqu'on m'a annoncé que pour les interclubs les haies passaient d'une taille de 91cm à plus de 1m06, je me suis dit que ce ne serait qu'une humiliation qui serait encore plus accentuée par le fait que le grand athlète Aurel Manga (*qualifié aux Championnats du Monde du 110m haies en salle de 2018 et qualifié aux Jeux Olympiques de 2024*) serait dans le couloir d'à côté.

La pression qui était présente quelques jours avant la compétition a été remplacée par une réelle détermination le jour J.

Quelques étirements, des gammes et des passages de haies avant la course ont été la préparation adéquate pour me mettre en confiance. Celle-ci a payé et je me souviens de la joie de mes coachs en me voyant passer toutes les haies avec 4 appuis entre chaque, permettant d'inscrire mon nom sur le mur des records du club en le battant de plus d'1"3 !

Voir Aurel Manga dans le couloir d'à côté m'a permis de donner tout ce que j'avais et de continuer la course tant qu'elle n'était pas terminée, comme si je voulais lui faire comprendre que notre chemin se recroiserait aux Jeux Olympiques.

En tant que débutant dans l'athlétisme, j'ai découvert rapidement comment se déroulait ce monde et j'ai pris en compte les concessions qui étaient nécessaires à la réussite. Ma famille qui a été présente à mes nombreuses courses était stupéfaite de voir qu'un garçon qui donnait tout pour le football pouvait d'un coup se tourner vers un sport dans lequel il tient sa détermination et l'envie de réussir de son ancien sport.

Malgré ma grande performance par mon manque d'expérience, me plaçant 7e des LIFA, le sentiment de rage de victoire me démangeait et je voulais faire encore mieux.

Ma première saison de ma vie s'est alors terminée avec un résultat assez convaincant pour me dire que peu importe ce qu'il peut se passer, je ne m'arrêterai pas tant que je ne serai pas fier de moi, et je le serai quand mon nom sera inscrit en haut de toutes les plus grandes listes du monde.

En attendant, je continue de travailler et d'observer en silence avec les gens qui m'entourent, accompagné de mon camarade Tony, qui a su me tirer vers le haut et qui, je l'espère, m'accompagnera en haut des plus grandes listes.

QUI ES-TU Florimond Soriano ?

"J'ai 29 ans et je suis senior. J'ai fait ma prépa maths sup/maths spé puis mon école d'ingénieurs à Grenoble. Je suis maintenant ingénieur chercheur à EDF sur le site des Renardières.

J'ai commencé l'athlétisme à mon plus jeune âge, en école d'athlète en 2002, jusqu'en cadet 2 (2012). J'ai passé toutes ces années au Stade Montois Athlétisme, à Mont-de-Marsan.

Une de mes grandes soeurs faisait déjà de l'athlétisme et dans une famille de sportifs, un sport ne suffit pas. Je faisais du tennis depuis mes 4 ans donc il me fallait un deuxième défi, rien de mieux que courir à en perdre haleine.

À l'époque, mes spécialités étaient le sprint et le javelot, que j'ai tenté de faire ressurgir aux interclubs cette année. Pas un grand succès !

Mes 10 ans d'athlétisme m'aident beaucoup pour reprendre les entraînements intenses. J'ai toujours une base de vitesse et une technique de course, à retrouver progressivement puis à améliorer avec les entraînements.

J'ai des records dans plusieurs épreuves :

- 53"72 sur 400m en cadet
- 38m au javelot en minime et cadet
- 6"60 au 50m en minime (champion d'Aquitaine !!)

On note une participation aux Pointes d'Or 2010 sur 800-200-200-800 (j'ai fait le 800) et une bonne dernière place de l'équipe montoise. Petite anecdote : j'ai couru à cette course contre un certain Guillaume Lonjou, pas méconnu du 2AC. En tant qu'adulte, j'ai couru deux marathons en 2018 (Lyon) et 2022 (Nice-Cannes) avec un record en 3h27 sur le 1er. Sur 10km, j'ai fait 38'06 à l'Ekiden de Ballan-Miré cette année. Comme c'est un Ekiden, la performance n'est pas officielle donc c'est à confirmer (et améliorer) ce samedi à Brunoy ! 🤗

Je reprends l'athlétisme après 12 ans sans aucune pratique dans une association sportive. Je courais toujours un peu mais sans grande régularité ni motivation sur la durée (un court regain de motivation avec l'inscription aux marathons). J'ai rejoint le 2AC pour avoir un cadre et une régularité (qu'il pleuve ou qu'il vente), un plan d'entraînement cohérent, des athlètes qui me tirent et avec qui courir et une ambiance de club comme j'ai connu petit. C'est un énorme plaisir de redécouvrir tout ça cette année et je m'éclate à chaque entraînement, même si le corps ne suit (déjà) plus... Merci à tous les bénévoles pour l'énergie transmise dans le club.

J'ai aussi une fille de 1 an donc c'est un gros challenge et une bonne coupure de pouvoir faire 2 entraînements par semaine et d'être le plus performant possible. 🤗

Mes meilleurs souvenirs avec le club sont les 2 tours des interclubs, toujours un moment génial. Et l'Ekiden, 1er w-e avec le club avec 4 athlètes autour de 38' au 10 km donc c'était une belle compéte' entre nous.

Un objectif à court/moyen/long terme à partager avec nous ?

- A très court terme, Brunoy samedi 1er juin. Objectif 37'30
- A moyen terme, continuer à progresser sur 5 et 10km. Et on verra pour le 400m si y'a toujours une place aux interclubs.
- Je fais les 25km du trail de metabief dans 15 jours mais en touriste !!
- Je reste sur de la perf' sur 5 et 10 km pour le moment.
- Et surtout, éviter les blessures !"



ET TOI Juliette Faivre ?

"Je m'appelle Juliette, j'ai 17 ans (bientôt 18) et je suis en terminale STMG au lycée Couperin de Fontainebleau.

J'ai débuté l'athlétisme en 6ème, en catégorie benjamine, je m'entraînais pour faire de l'endurance. En septembre, j'ai changé de club pour intégrer celui d'Avon où je m'entraîne sur du sprint en catégorie junior.

Quand j'ai débuté l'athlétisme, ma principale motivation était de me perfectionner, toujours m'améliorer et gagner en places dans les cross. Mon entourage m'a toujours conseillé de faire de l'athlétisme et j'ai bien fait de les écouter !

Cette année, j'ai découvert une nouvelle spécialité, le 400m, dans laquelle j'ai dû découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement avec plus de vitesse. Je me suis donc entraînée pour faire du 400m ou même du 200m.

Mon point fort en athlétisme, je dirais que c'est un mélange de vitesse et d'endurance qui me permettront au cours de mes années d'athlétisme de mieux gérer mes courses. Ce n'est qu'à partir de cette année que j'ai pu réaliser des compétitions sur piste donc je n'ai pas réalisé beaucoup de courses.

Mon record ainsi que ma meilleure performance sont les mêmes, 64" au 400m (je compte bien m'améliorer).

Mes attentes en temps qu'athlète sont simples : je souhaite poursuivre un maximum dans mon club avec des entraînements rigoureux qui me permettront de m'améliorer et de créer de nouveau record.

Pour mon meilleur souvenir avec le club, je parlerais des interclubs parce qu'au-delà de la compétition, c'est aussi une journée d'entraide et d'encouragements qui permet de se sentir proches et inclus dans son club.

Mon objectif est d'accéder un jour au championnat de France mais surtout toujours progresser."



Résultats du mois de mai

-> 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 : Performance collective du 2AC avec 41299 points au 2e tour des Interclubs (synonyme de montée en N2C) 🏆

LE CONSEIL DU COACH



Jean-Marc Guyot (groupe des hurdleurs) :

"Voici quelques conseils pour bien gérer votre stress avant une compétition :

- Se fixer des objectifs raisonnables, en fonction de son niveau actuel, sans se mettre trop de pression inutilement
- Ne pas comparer sa propre performance aux performances des autres coureurs
- Prendre soin de son alimentation et adopter une bonne hygiène de vie (rappel du conseil coach newsletter de novembre 2023)
- Bien se préparer et avoir confiance en sa préparation et les conseils de son entraîneur
- Travailler la confiance en soi
- Se concentrer sur le présent
- Adapter l'importance de l'événement
- Visualiser mentalement le déroulement de la compétition."

MEMENTO

👉 NEWSLETTER : Pour mettre toutes les chances de votre côté pour recevoir sans problème la newsletter, nous vous prions de renseigner votre adresse mail dans le lien suivant : [Inscription newsletter](#)

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le **jeudi 13 juin**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 12 juin pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre [espace membre](#), sur notre site internet)

👉 FÊTE DU CLUB : La fin d'année approche et l'habituelle grande fête aussi ! Nous donnons RDV à tous les licenciés, des plus jeunes aux plus grands, avec votre famille, le **vendredi 28 juin**. Plus d'informations à venir par mail ... faites déjà une croix sur votre calendrier !