



Chers licenciés,

Après une belle fête du club où vous avez été très nombreux à venir, l'heure est venue de se reposer un peu pendant ces mois de juillet et août.

Belles vacances à ceux qui ont la chance d'en avoir, bon courage à ceux qui travaillent encore.

Vous trouverez dans les jours à venir, sur notre site internet, le bulletin d'adhésion pour la saison prochaine.

Au plaisir de tous vous retrouver pour une 6e saison du ZAC !

À très vite,  
Bonne lecture !  
Le bureau 😊

JUIN EN IMAGES



Les petits à Nemours      Week-end trail à Métabief      Fête du club

LE MOT DE... Noëlle Dupuis et Louise Phaff, entre mère et fille



Je m'appelle Noëlle et je suis inscrite au club seulement depuis le mois de septembre. J'ai toujours été plus ou moins sportive mais jamais vraiment impliquée dans un sport en particulier ni régulière. Quand ma fille Louise, âgée alors de 10 ans, a voulu se mettre à l'athlétisme en 2021, je me suis naturellement tournée vers l'Avon Athlétisme Club car je connaissais le coach pour avoir travaillé avec lui il y a quelques années. Pendant 2 ans, je l'ai accompagnée aux entraînements et ai reçu les newsletters jusqu'à celle de septembre dernier dans laquelle j'ai découvert Anne-Laure et les entraînements du samedi matin. J'étais à la recherche d'un groupe avec lequel faire du sport, avec la contrainte des entraînements uniquement le week-end et l'objectif d'être assidue. Je me suis dit que c'était l'occasion à ne pas louper ! J'ai découvert un groupe très sympathique et motivant qui m'a permis d'atteindre mon objectif de départ.

Quand est venue la question de s'inscrire pour le week-end trail du mois de juin, ça me paraissait extrêmement lointain mais une bonne occasion de partager des moments avec le groupe et de m'y intégrer. Et puis certaines allaient venir avec leurs enfants, alors j'ai proposé à ma fille de venir aussi pour qu'on partage cela ensemble et elle était partante ! Sans trop savoir où j'allais sportivement, je me suis donc inscrite sur le 15 km.

Les semaines et les mois ont passé, je me suis inscrite sur 2 trails dans la région auxquels je n'ai finalement pas pu participer à cause de douleurs au genou. J'ai fait une pause de quelques semaines dans les entraînements et le stress a commencé à monter. Mi-mai, je me suis jointe à un groupe sur une sortie trail un dimanche matin. Je me suis dit que ça allait me booster et me donner confiance... Mais ça a été tout le contraire ! J'ai dû m'arrêter au cours de la séance car je n'avais pas la condition physique et à la place de la confiance, c'est plus le doute qui m'a gagné ! Je n'ai jamais eu la prétention de faire une performance dans le Jura mais je n'avais pas envisagé de devoir abandonner !

J'ai pu reprendre les entraînements samedi matin et ai réussi à prendre un peu de temps pour aller courir à d'autres moments. Petit à petit, et surtout après les séances à Maintenon, je me suis dit que ça allait quand même le faire.

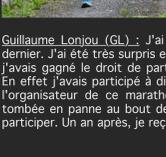
Et le week-end est arrivé. Comme je l'imaginais, l'ambiance a été super, les conseils nombreux et l'esprit de groupe très porteur. Sur la ligne de départ, pas de stress (c'est quand même ma toute première course !) mais juste l'idée de pouvoir me dire à la fin : « Je l'ai fait ».

Les montées furent difficiles, voire très difficiles, mais je m'y attendais et je ne suis pas trop mécontente de ma course, même si parfois j'aurais aimé trouver la force de relancer et de marcher un peu moins. Par contre j'ai clairement trouvé un axe de travail et de progrès dans les descentes qui ont été lentes et douloureuses pour moi ! Courir sur un sol bossu, avec des appuis pas très stables, n'était pas une mince affaire non plus. Ma fille était là pour m'encourager au départ, au ravitaillement et à l'arrivée, tout comme d'autres membres du club et c'est un soutien qui est loin d'être négligeable ! Pouvoir l'encourager à mon tour en fin d'après midi a aussi été très chouette et ce week-end fut aussi un bon moment mère-fille 😊

Au final, je suis vraiment très contente de m'être lancée dans l'aventure. Au-delà de l'idée de partager un moment avec les membres du club, j'ai apprécié le défi sportif et cela m'a donné envie de recommencer.

FIL ROUGE... Christelle Sauvageot, Guillaume Lonjou et Gwenaëlle Renaud, Paris 2024 en ligne de mire

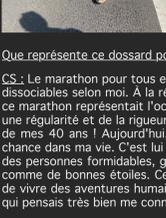
Quand avez-vous eu votre dossard pour le Marathon Pour Tous ?



Christelle Sauvageot (CS) : J'ai gagné mon dossard en avril 2021, après un challenge à l'occasion de la journée des droits des femmes en mars. Cela fait plus de trois ans maintenant que je sais que je vais vivre une expérience inoubliable.



Guillaume Lonjou (GL) : J'ai obtenu mon dossard en février dernier. J'ai été très surpris en recevant un mail me disant que j'avais gagné le droit de participer à ce marathon pour tous. En effet j'avais participé à différents challenges proposés par l'organisateur de ce marathon, mais ma montre GPS étant tombée en panne au bout de deux mois je ne pouvais plus y participer. Un an après, je reçois mon dossard !



Gwenaëlle Renaud (GR) : J'ai eu mon dossard en mars 2022... J'avais l'impression que c'était très loin ce marathon et je ne réalise pas trop que finalement c'est bientôt !

Que représente ce dossard pour vous ?

CS : Le marathon pour tous est un défi sportif et mental, ces deux adjectifs sont d'ailleurs peu dissociables selon moi. À la réception du courriel m'indiquant que j'avais remporté un dossard, ce marathon représentait l'occasion d'intensifier ma pratique de la course à pied, de lui donner une régularité et de la rigueur avec en plus l'anecdote de courir mon premier marathon l'année de mes 40 ans ! Aujourd'hui, quand je pense à ce dossard, je me dis qu'il a été une grande chance dans ma vie. C'est lui qui m'a fait m'inscrire au ZAC, c'est grâce à lui que j'ai rencontré des personnes formidables, généreuses, des amitiés fortes et durables, apparues dans ma vie comme de bonnes étoiles. Ce dossard m'a donné l'opportunité de m'impliquer bénévolement, de vivre des aventures humaines enrichissantes. Il m'a permis de me révéler à moi-même, moi qui pensais très bien me connaître.

GL : Je suis très heureux de pouvoir participer à cette fête et de vivre les jeux presque du dedans. J'ai toujours été passionné par les jeux, c'est une réelle chance de pouvoir vivre cette expérience d'autant plus que ce sera mon premier marathon. Ça fait plusieurs années que je me dit qu'un jour il faudra que je teste cette distance mythique. Quand j'ai vu que le marathon des jeux était ouvert au grand public, je me suis dit que ça pourrait être une superbe occasion de passer le pas !

GR : Je ne m'attendais pas à être tirée au sort. Les Jeux Olympiques c'est magique, impressionnant, ça va être formidable, un souvenir inoubliable !

Comment vous sentez-vous à 6 semaines de l'échéance ?

CS : Ma préparation a dû être adaptée à cause d'un souci au genou... un syndrome de l'essieu-glacé, quel drôle de nom. Je cours peu, je nage, je pédale... je réfléchis d'ailleurs à basculer sur le triathlon à la rentrée (rires !!!). Mes quelques repères, pris l'an passé lors de mon premier marathon (finalement à 39 ans car il était intéressant d'en courir déjà un avant celui des JO) sont balayés et je me retrouve dans une situation sans visibilité sur mes capacités physiques pour le jour J. Je relativise, ce fameux dossard m'a déjà apporté tant de choses... Je retiens que sur cette dernière ligne droite il m'apporte une lucidité encore plus forte sur la chance d'être en bonne santé et de pouvoir être sur la ligne de départ. Le challenge est déjà beau, l'aventure sera inoubliable. Je me prépare donc sérieusement, du mieux que je peux avec mes moyens. Je me sens forte (dans la tête, bizarrement moins dans les jambes !) donc je le courrai au mental.

GL : Je me sens en forme en ce moment, je suis très satisfait de mon chrono sur steeple le 12 juin dernier, et j'ai fait de bonnes séances dernièrement, ce qui prouve que je suis encore en forme.

GR : À six semaines, je me sens moyennement en forme, à cause de quelques aléas depuis plusieurs mois.

Comment se passe la préparation ?

CS : J'alterne course à pied, seulement des temps courts pour le moment, avec de l'alternance course et marche. Et je diversifie ma pratique physique en m'obligeant à aller vers d'autres sports qui ne malmènent pas mon genou et me permettent de garder une condition physique convenable. Je fais le point très régulièrement avec Florian et Philippe mon kiné. Je suis très bien entourée.

GL : Je n'ai pas encore commencé ma préparation spécifique marathon car ma saison de piste n'est pas encore terminée, j'ai un 5000m de prévu ce mercredi 03 juillet. Ensuite j'essaierai d'augmenter le volume d'entraînement pour pouvoir terminer la course dans un état potable ahah !

GR : À cause de ces aléas dont je parlais précédemment, ma préparation est un peu compliquée mais j'essaie de faire au mieux et d'accentuer les entraînements, tant sur la distance que sur les différents types de séances.

Quel est l'objectif visé ?

CS : Ma réponse n'est plus "passer sous la barre des 4h" (4h02 à mon premier marathon) mais "le terminer, et souffrir le plus tard possible dans ces 42 km". Mon fils sera à l'arrivée, avec des amis, je suis déjà ému, rien qu'en l'écrivant (oui je suis émotive). L'objectif principal est de vibrer, et de ne saisir que le positif de cette course de nuit. Je vais tenter de briller, à ma façon.

GL : Je n'ai pas un objectif chronométrique précis au regard du parcours et de ma préparation, j'ai surtout envie de prendre du plaisir sur la course et de tenir une allure assez soutenue tout le long de la course.

GR : Mon objectif est avant tout de prendre plaisir et d'être finisher. Je pense que l'arrivée sera une belle expérience et le fait que ce soit de nuit donnera une toute autre dimension, l'ambiance sera certainement exceptionnelle !

QUI ES-TU Anna Kaczorowski ?

"J'ai 35 ans, je suis donc MO. Je suis ingénieure logiciel (je développe en langage Python).

J'ai débuté la course à pied l'été 2022 car je cherchais à renforcer mon cardio (pour des raisons de santé). Pour me motiver, je m'inscrivais à des 10 km tous les mois. J'ai naturellement cherché à battre mon record à chaque course et j'y ai pris goût. Fin de l'été 2023, je me suis décidée à rejoindre un club pour de ne plus faire ça toute seule dans mon coin et pour bénéficier d'un entraînement plus varié. Le ZAC est mon premier club d'athlétisme et c'est donc ma première année.

Ma spécialité est le fond. Ce que je préfère ce sont les 10 km et les semi-marathons. J'apprécie courir en pleine nature donc les petits trails aussi.

Mes points forts sont le goût du défi et la tolérance à l'inconfort.

Côté record, voilà mes performances :

- 10 km : 48 min (juin 2024)
- Semi-marathon : 1h50min (mars 2024)
- Finisher de mon premier marathon en avril 2024.

Mon gros objectif de la saison était de finir un marathon sans me blesser et je suis contente d'avoir pu le réaliser. Depuis, j'ai réduit un peu la cadence d'entraînement, car j'ai changé de boulot (sur Paris) et j'ai repris doucement d'autres hobbies que j'avais mis de côté pendant ma prépa tel que l'escalade. Mon prochain objectif est de passer sous la barre des 45 minutes au 10 km.

Mon meilleur souvenir avec le club est le trail à Métabief. C'était vraiment une chouette expérience. Sinon ce sont plein de petits bons moments de camaraderie (et de durs moments !) partagés avec les membres aux entraînements qui m'ont le plus marquée. Surtout ne changez rien ! 😊

ET TOI Arnaud De Carlos ?

"Je m'appelle Arnaud et j'ai 10 ans. Je suis à l'école Paul Mathéry à Avon en CM2 et je vais passer en 6ème au collège de La Vallée. Plus tard je voudrais être militaire.

J'étais dans la catégorie des poussins cette année.

J'ai commencé l'athlétisme au ZAC à 7 ans puis j'ai fait du judo pendant 2 ans et j'ai recommencé l'athlétisme cette année.

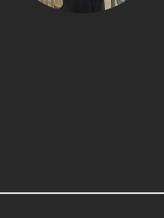
Ma motivation pour reprendre, c'était que ma mère faisait de l'athlétisme avec le club et mon copain Maxence aussi du coup ça m'a redonné envie.

Ma spécialité est le 400 mètres.

Mon meilleur souvenir avec le club est le week-end trail passé en juin dans le Jura ! Je suis venu avec ma mère et ma sœur. J'ai fait une course de 1km et je suis arrivé 4e. J'ai eu de nombreux encouragements :) En plus, au camping, j'ai adoré la piscine extérieure ! Il y avait de super toboggans et la piscine intérieure était tout aussi cool.

Ma mère a fait une course de 15km et nous avons encouragé le coach Florian et tous ceux du club qui faisaient la course en relais avec lui. J'ai aussi encouragé Mathilde et Maëlys qui faisaient une autre course de 8km ainsi que plein d'autres personnes. Je me suis bien amusé avec Lucas (il était aussi présent à la fête du club).

L'année prochaine je pense me réinscrire au club et j'aimerais m'améliorer en vitesse et en endurance."



-> 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 de juin

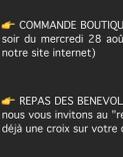
-> RECORDS :

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 perle du mois : Guillaume Lonjou, vice-champion d'Île-de-France du 3000m steeple en 8'52"37 🏆

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe des demi-fondeurs) :

"La coupure estivale, au-delà de sa nécessité pour la récupération physique et psychologique, est l'occasion de prendre du recul sur sa saison et sa propre pratique. Profitez-en aussi pour réfléchir à de nouveaux défis et objectifs pour la saison à venir !"

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 29 août**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 28 août pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre [espace membres](#), sur notre site internet)

➡ REPAS DES BENEVOLES : Pour remercier tous les bénévoles de cette belle édition 2024 de l'Avonnaise, nous vous invitons au "repas des bénévoles" **vendredi 30 août**. Plus d'informations à venir par mail ... faites déjà une croix sur votre calendrier !

➡ LICENCE 2025 : Concernant le certificat médical, celui-ci n'est plus obligatoire.

- Pour les mineurs : Il suffit de remplir le questionnaire de santé téléchargeable sur le site du club et le joindre au bulletin d'inscription. Toutefois, si vous avez répondu non à une des questions, vous devrez fournir un certificat médical sur lequel apparaîtra la phrase suivante : « L'enfant ne présente aucune contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition »

- Pour les majeurs : La validation de la nouvelle licence ou son renouvellement se fera par le parcours personnel de santé (PPS) qui conviendra de remplir sur son espace licencié. De la même façon que pour les mineurs, suivant les réponses, si vous répondez « non » à une des questions, un certificat médical sera exigé.

