



Chers licenciés,

Parce que le bureau est aussi un peu en vacances ... quelques jours de retard pour cette newsletter du mois d'août, oups !

Nous espérons que vous profitez pleinement de votre été et de ces émotions folles que nous ont transmis des Jeux Olympiques déjà historiques !

De notre côté, la rentrée se prépare, les bulletins d'inscription/réinscription sont déjà en ligne sur notre site internet et les horaires et lieux d'entraînement seront rapidement mis à jour.

Nous avons hâte de vous retrouver en pleine forme !

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 😊

JUILLET EN IMAGES



Foulées d'Île-de-France



Trail aux Açores pour Guillaume Lonjou



Passage de la Flamme Olympique

LE MOT DE... Maël Jridi et Florian Arnould, un binôme au championnat de France



Maël : Pour ma première qualification au championnat de France estival, je suis arrivé avec la 28ème performance, je n'avais donc rien à perdre.

J'étais accompagné de quelques partenaires d'entraînement qui avaient fait le déplacement pour m'encourager, de mon coach et de ma mère, ce qui m'a fait plaisir et qui m'a aussi aidé pour la course.

Je termine donc cette assez longue saison sur une note correcte en sortant en séries malgré un RP (*record personnel*) et une 13ème place finale. Ça a été un très bon moment à partager tous ensemble, j'espère donc pouvoir revivre ça au plus vite !

Florian : Maël a commencé l'athlétisme l'an dernier. Cet hiver, il a réussi à se qualifier au championnat de France de cross et en salle sur 800m. Il confirme sa progression avec une qualification cet été sur 800m.

Il a fait une belle série mais n'a pas suffisamment été aux avant-postes pour espérer passer au temps. Un peu loin lors de l'emballage final, il bat néanmoins son record et termine 13ème de ce championnat, ce qui lui permet de finir sur une bonne note la saison qui a été une belle réussite !

L'an prochain il sera surtout sur 1500m qui à mon avis sera une distance qui lui correspondra davantage.

QUI ES-TU Raphaël Paquereau ?

"Je m'appelle Raphaël, on me surnomme depuis peu Joe l'indien. J'ai 18 ans et je cours dans la catégorie junior.

Je viens de passer mon bac et l'année prochaine je vais faire des études d'ingénierie à l'INSA Lyon.

J'ai débuté l'athlétisme il y a 2 ans afin de pouvoir m'améliorer en course pour le Run-Archery, une discipline qui relie le tir à l'arc et la course à pied. J'ai toujours eu l'envie de faire de l'athlé mais je n'avais jamais fait le premier pas. Un jour de cross académique, Flo m'a proposé de rejoindre le club. Je n'ai évidemment pas refusé (on ne refuse jamais rien à Flo).



Ma spécialité ? Je dirais que je suis demi-fondeur mais on a quand même réussi à m'inscrire sur un 200m aux interclubs (pas besoin que je vous donne le temps, il est catastrophique).

Mon point fort, je dirais que c'est que je ne lâche rien. J'ai fait cette année 17'08 sur 5000m et je vais donc faire les France de 5km. En Run-Archery, j'ai fait champion d'Europe junior.

J'attends du 2AC un esprit familial et compétitif. Mes meilleurs souvenirs avec le club sont les moments collectifs comme le stage en avril, l'Ekiden ou encore le week-end trail (petite préférence pour le stage où on pensait athlé toute la journée).

Si j'ai un objectif à court terme, c'est de battre mon RP sur 5000m ou 10km et ainsi continuer à participer aux France. L'objectif à moyen terme serait de se qualifier aux France de cross en équipe."

ET TOI Chloé Deloire ?

"Bonjour !

Je m'appelle Chloé et j'ai 9 ans. Je rentre en CM1 à l'école du Haut-Changis à Avon et en poussine au 2AC en septembre.

J'ai commencé l'athlétisme en 2023 après avoir pratiqué la gymnastique pendant 2 ans. Ce qui m'a motivée au début, c'était de retrouver mes cousins Maxence et Quentin. J'ai fait un essai en juin et j'ai adoré. Et puis je cours tout le temps en fait !

Ce que je préfère c'est le sprint, et j'aimerais plus tard pouvoir en faire ma spécialité.

Quand je serai grande, j'aimerais être maquilleuse professionnelle pour le cinéma, transformer les acteurs en personnages.

Ce que j'aime aux entraînements, c'est la bonne ambiance avec les coaches et les copains que je retrouve 2 fois par semaine. J'adore m'entraîner au CNSD et à la Vallée car on court par tous les temps !

Cette année j'ai participé à mes premières compétitions, à Savigny, Champagne et je suis montée sur le podium en première place à l'Avonnaise (6ème au classement général), j'étais trop fière et un peu émue aussi.

Je crois que l'Avonnaise a été mon meilleur souvenir ! (avec le podium de Savigny aussi).

J'en profite pour remercier mes coaches, Bertrand, Colin, Mathilde, Momo, Khalil et Maelle, ils sont tous super sympas. J'ai hâte de reprendre la saison après les grandes vacances et continuer à m'améliorer."



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de juillet

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 : Maël Jridi, 13e des championnats de France cadet sur 800m et vice-champion d'île de France 🏆

LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe des demi-fondeurs) :

"L'heure de la reprise arrive ! Avant de ré-attaquer les entraînements début septembre, une phase de réathlétisation est indispensable. Elle doit être progressive, facile et en contrôle. Le principe est de réhabituer le corps et l'esprit à l'effort physique. Attention à ne pas brûler les étapes car la blessure arrive toujours à contre-temps."

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 membre](#), 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**. Vous avez reçu les informations et le document pour vous inscrire, merci d'y répondre au plus tard le 20 août !

📄 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) qu'il 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.



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

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