



Octobre 2024

Chers licenciés,

La rentrée est désormais bien entamée !!

Ce mois de septembre est signe de reprise pour les nombreux traileurs et d'affûtage pour tous, en vue d'un début de saison avec de belles ambitions sportives, toujours dans le plaisir !!

Bonne lecture !
Le bureau 😊

SEPTEMBRE EN IMAGES



Impérial Trail de Fontainebleau



Rentrée 2024/2025 au CNSD



Week-end d'intégration

LE MOT DE... Nicolas Ester, retour sur le marathon de Paris 2024



Avec la fin d'année 2024 qui approche, c'est l'occasion de regarder un peu dans le rétro et de penser aux objectifs pour l'année à venir !

Bon, j'aurais bien aimé réinscrire l'objectif "être bénévole aux Jeux Olympiques de Paris" mais celui-ci restera unique à l'année 2024 et ce fut beau !

Alors retour sur le Marathon de Paris 2024. Une préparation qui débute plutôt bien car même si je n'arrive pas à me caler sur l'allure voulue, la charge est bien abordée. J'arrive à bien poursuivre les séances même pendant les vacances mais une opération de l'appendicite mettra fin à la préparation un mois avant l'échéance. La remise en activité se fera avec beaucoup de marche à pied dès que j'ai pu et ensuite à vélo, notamment comme serre-file sur l'Avonnaise 😊 Puis reprise de la course à pied à 10 jours du Marathon de Paris !

Plan adapté avec Florian (merci Flo !) jusqu'au jour J où je termine en un peu plus de 3h32 ! Sans surprise, pas de RP et ce n'était plus l'objectif. Au final, je suis très heureux d'être allé au bout en ayant pu profiter de l'ambiance sans douleur et en famille.

Et pour 2025 ? On remet ça mais sans opération cette fois 😊 !

FIL ROUGE... Christelle Sauvageot, Guillaume Lonjou et Gwenaëlle Renaud, retour sur le marathon pour tous !

La parole ce mois-ci à Gwenaëlle :

Samedi 10 août, nous y sommes, deux ans que l'on parle de ce marathon. Après avoir eu un peu de stress dans la matinée, il est 20h30, je suis dans le SAS, j'attends, je suis sereine. Je sais le parcours difficile, les problématiques rencontrées lors de ma préparation mais bien consciente de la chance que j'ai d'être sur la ligne de départ. Nous nous élançons à 21h00 avec la musique et la ferveur du public venu nous encourager. C'est incroyable !!

J'avais le soutien de ma famille, des amis présents pour m'encourager et ceux qui me soutenaient à distance avec des messages d'encouragements mais je n'imaginais pas que nous aurions autant de supporters tout le long de ce parcours de nuit et ils sont incroyables !!

J'avais des paillettes dans les yeux. Les animations, la musique c'était magique !!

J'étais bien, pas de mur. Les crampes se sont invitées dans les 10 ou 12 derniers kms !! Assez fortes, très douloureuses mais pas question de lâcher. Enfin je passe la ligne d'arrivée avec une ambiance de folie, je l'ai fait ! Et je n'en reviens pas de toute cette euphorie, de toute cette effervescence !!

Des souvenirs gravés à jamais, une expérience exceptionnelle en ayant eu la chance de détenir le précieux sésame.

Ces jeux m'auront vraiment émerveillée du début jusqu'à la fin.

QUI ES-TU Antoine Berdoll ?

J'ai 17 ans et je suis en catégorie cadet. Je suis élève au lycée Uruguay-France.

J'ai débuté l'athlétisme en janvier 2024. Au début je voulais faire du rugby, aucun rapport avec l'athlétisme, mais étant à l'internat, il fallait un adulte qui m'emmène et me ramène. J'ai demandé à Florian qui a refusé de m'emmener et à la place je me suis retrouvé à faire du marteau.

Alors je n'ai pas particulièrement de point fort, à part peut-être que je suis assez imposant (1m90 pour 120 kg). Mais en soi, c'est un avantage et un inconvénient.

J'ai fait à l'entraînement environ 41m avec du 5 kg et 39m et des brouettes en compétition. J'ai été vice-champion d'île de France.

Étant nouveau, je n'ai pas particulièrement eu de lien fort avec le club en entier mais avec ceux que j'ai rencontré pendant ces quelques mois, c'était incroyable.

Mon meilleur souvenir a été les championnats d'île de France où je suis arrivé 2ème en ayant dépassé des personnes qui en faisait depuis des années !

Aujourd'hui, je vais faire moins de sport pour me consacrer aux études. Mon objectif serait de reprendre le marteau après les études.

Je voulais remercier de tout mon cœur Jean-Marie qui a toujours été là. De même pour Florian et pour tous les athlètes et entraîneurs que j'ai pu rencontrer.

Ce n'est pas un adieu mais un "à plus tard".

Et vive le 2AC !

ET TOI Hind Hammoumi ?

« Je m'appelle Hind, j'ai 7 ans et demi, je suis en CE1 et en éveil athlétique. »

J'habite à Avon, mais je suis dans une école à Montereau.

J'ai commencé l'athlétisme l'année dernière. J'ai découvert le club à la fête des sports. J'ai bien aimé, j'ai donc voulu essayer un entraînement à la rentrée puis j'ai demandé à mes parents de m'inscrire.

J'aime le saut, le sprint et l'endurance. J'aime moins le lancer. J'aime bien mes coaches, je trouve qu'ils expliquent bien et qu'ils sont gentils.

Quand je serai grande, je voudrais être infirmière, coiffeuse ou maîtresse d'école.

Je pense que mon point fort c'est le saut en longueur.

J'aimerais bien que le club fasse un autre modèle de maillot pour les enfants.

Mon meilleur souvenir avec le club, c'est ma première compétition au cross de Nemours et mon deuxième cross sous la pluie et dans la boue.

Mon objectif est de gagner au moins une coupe cette année.

Je voudrais aussi ajouter que j'ai beaucoup aimé la course à Fontainebleau (la foulée impériale). »



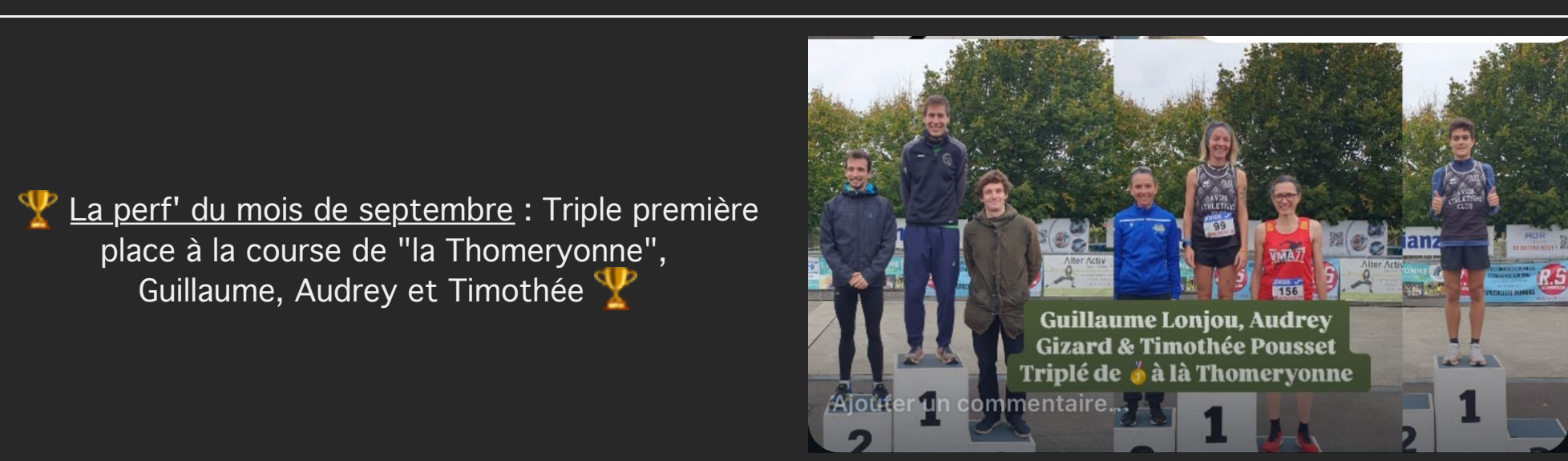
-> [CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL](#) :

Résultats du mois de septembre

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](#).



LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe des demi-fondeurs) :

"Je vous encourage à être ambitieux dans vos objectifs mais surtout ambitieux dans votre manière de faire votre compétition. Le dépassement de soi au delà d'être une grande satisfaction personnelle permet une meilleure connaissance de sa personne, de ses capacités et surtout un gain de confiance. De belles armes pour affronter la vie de tous les jours avec plus de sérénité."

MEMENTO

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le **jeudi 17 octobre**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 16 octobre pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre [espace membre](#), sur notre site internet)

👉 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](#)



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 Diffusion - Barbat Barillot - Carrefour - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Goulard TP - GT Représentation - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolik - MMA - Mutuelle de Bagneaux - SNIE Société Nouvelle Installations Electriques