



Novembre 2024

Chers licenciés,

L'automne est désormais bien entamé : les lampes frontales sont de retour, la saison des trails bat son plein et c'est le retour des premiers podiums !!!

Bonne lecture !
Le bureau 🤖

OCTOBRE EN IMAGES



La Thomeryonne



Animation pour les petits au PFA



Lyricantrail

LE MOT DE... Richard Demoncy, retour sur le 100 miles de Nice by UTMB



Je m'appelle Richard Demoncy, j'ai 24 ans, fraîchement arrivé au 2AC en septembre 2024.

Nous sommes en octobre 2024 et il est temps de réaliser un rêve, celui d'enfin boucler un 100 miles. Cet objectif symbolique, je voulais le cocher dans ma "to do avant mes 25 ans" depuis longtemps. Le hic : j'ai 24 ans et je sors d'un début de saison 2024 délicat. D'abord, une vilaine blessure de janvier à avril réduisant le volume de course à 0, une reprise poussive, des sensations moyennes et des résultats en course assez moyens.

En juillet, je me sens mieux, je décide donc d'oser. Je m'inscris pour le 100M de Nice by UTMB. Une course de 158km, 9000m d+, 10500m d-, au tracé atypique : départ des Alpes puis redescendre le Mercantour, direction le finish : la promenade des Anglais, en plein cœur de Nice.

S'en suit alors une période d'entraînement estivale avec beaucoup de volume, entre forêt de Fontainebleau et massifs Alpains afin de boucler des semaines mêlant kilométrage et dénivelé.

Le vendredi 4 octobre, c'est le Jour J. Lever à 7h, pour un départ à 12h, à Auron, au cœur des Alpes du Sud. Je profite du moment, j'ai même l'occasion d'échanger quelques mots avec Courtney Dauwalter, reine incontestée de la discipline. L'objectif est simple : finir si possible en moins de 35h.

Le reste, ce n'est que du plaisir : le tracé absolument magnifique, l'environnement, les panoramas, la faune, la flore, le technique, la météo avec de la pluie, de la neige, de la grêle, de la brume mais aussi et surtout un soleil radieux avec un delta de température de plus de 29°. Sur la course, c'était magique.

Puis enfin, il y a la satisfaction, de participer à la course déjà, donc un mental au top qui ne lâche rien, du début à la fin, du 1er au 158e km, du 1er mètre de d+ au 8918e. Et que dire de l'arrivée ... L'objectif était de finir, si possible, en moins de 35h. Le contrat est rempli. Je boucle le trail en 31h00 et je termine finalement 83eme, comme mon numéro de dossard. Je suis satisfait pour une découverte de la distance, même si on peut toujours mieux faire.

Quelle aventure ! Merci à l'organisation, à mes amis et partenaires d'entraînement, merci aux amis de l'Avon Athlétisme Club pour leur soutien tout au long de la course !

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

La parole ce mois-ci à Christelle :



"Les off du marathon pour tous"

Cet événement dans la nuit du 10 au 11 août était EXTRAORDINAIRE, vous l'avez vu, lu, entendu, revu, relu, ré-entendu. Nous avons eu une chance extraordinaire de faire partie de cette aventure. Plutôt que de vous faire le récit du marathon, je préfère vous partager quelques instants précieux, ayant rendu la journée et la nuit inoubliables.

14h50 : quelques minutes avant de prendre le train pour Paris, nous retrouvons mon amie Léa. Je lui confierai Owen, mon fils, pendant la course et elle fera en sorte que je les voie à plusieurs endroits dont quelques centaines de mètres avant la ligne d'arrivée (je n'ai malheureusement pas été tirée au sort pour obtenir les bracelets donnant accès aux tribunes des Invalides pour les accompagnants - Owen ne pourra pas finir le marathon avec moi). Avant de rejoindre le quai, Léa sort de son sac 2 tee-shirts : elle les a créés pour la course. Owen portera celui sur lequel on voit une photo de lui et moi et en dessous notre phrase "Je t'aime jusqu'à l'infini et au-delà" et au dos "Ma maman court plus vite que la tienne". Je fonds... Sur le second, pour moi, il y a mon numéro de dossard et le nom de la course. En levant les yeux, je vois qu'elle porte un débardeur créé aussi pour l'occasion avec deux autres phrases qui nous lient, elle et moi : "Allez chef!" (mon surnom, nous travaillons ensemble) sur le devant et au dos "Tu cours plus vite que ceux restés sur leur canapé!" (phrase que je lui dis quand elle tente de se mettre au sport !). C'est parti pour les premières émotions.

16h30 : j'arrive à la tente sous laquelle je vais récupérer mon dossard. Devant moi une femme explique qu'elle n'en a pas besoin. Pas besoin de quoi ? Et s'il s'agissait du fameux bracelet d'accès aux tribunes d'arrivée ? Je l'interpelle et l'interroge. Avec un grand sourire elle me dit qu'elle me le donne. Je décline en expliquant que mon fils a 8 ans et qu'il me faut deux bracelets, autant qu'elle en fasse profiter quelqu'un d'autre. Et là, le bénévole qui me remet mon dossard me tend un second bracelet. Magique ! Je vais pouvoir attraper mon fils pour franchir l'arrivée, INCROYABLE.

21h : je vais bientôt entrer dans mon sas de départ, je serre fort Owen dans mes bras et le rassure dans cette foule, je lui dis que je vais bien, qu'on vit un moment génial et qu'on s'en souviendra toute notre vie. Ses bras autour de mon cou et son câlin sont précieux. Les parents me comprendront ;-)) Avec Léa nous répétons les endroits où ils me guetteront pour vérifier que nous sommes bien accordés. Enfin, je croise Julie et Erine, venues aussi m'encourager, avec qui je suis ravie et émue de partager ces instants. Dernière photo souvenir et me voilà aux côtés des autres coureurs.

22h : km5 : la nuit tombante, le Louvre derrière moi, à droite la flamme olympique s'élevant dans le ciel parisien et à gauche la Tour Eiffel scintillant. Au milieu, nous et les milliers de personnes mettant une ambiance de folie sur le parcours. J'ai déjà vu mon fils et mes amies une première fois. What else ? Un sentiment de chance indescriptible.

23h40 (environ) : je passe l'arche du semi-marathon après la première côte qui aura duré 5 km. Je me dis qu'un premier gros morceau a été parcouru et surtout, je savoure le fait de ne pas souffrir du genou. J'avais tellement appréhendé cette douleur. Les efforts paient (tchao l'essuie-glace), et je suis heureuse, vraiment heureuse. Je vis pleinement ce marathon sans être parasitée. La légère descente et la vue sur Versailles illuminée ajoutent des paillettes dans ma vie !

1h05 : km33 j'entends une voix bien plus forte que les autres : "Allez Christelle !!!!!" Alors il est vrai qu'avec mon dossard nominatif, j'entends souvent mon prénom. Mais la voix et l'intonation semblent si impliquées que je cherche la femme qui crie : c'est Gaby !!! Et c'est une vraie surprise ! Son sourire radieux me booste, et je vois Mag quelques mètres plus loin. J'ai envie de les prendre dans mes bras mais je dois rester concentrée et continuer d'avancer, ça passe trop vite. J'ai en tête ce qu'on s'était écrit le matin-même et je suis émue, encore.

1h40 : environ 15-20 minutes avant d'arriver je sors mon téléphone pour vérifier qu'Owen va bien et que Léa et lui m'attendent bien comme prévu. Dans les derniers kilomètres, encore lucide, j'adore le retour dans la capitale, la ferveur des supporters encore debout et plein d'énergie. Mais au fond je rêve du moment où je vais tenir la main de mon fils pour courir ensemble sur la moquette bleue des Invalides.

1h58 : Léa a assuré, elle tient mon fils assis sur la barrière pour que je puisse l'attraper. On n'a pas le droit mais tant pis. Il est là, les yeux fatigués mais un grand sourire aux lèvres : "Maman, tape le meilleur sprint de ta vie !". Nous voilà main dans la main, nous courons, nous franchissons la ligne d'arrivée et nous nous serrons fort, comme au départ, avec tout de même une intensité et fierté différentes. C'est autour de son cou que je fais signe de mettre la médaille à la bénévole qui me félicite.

Alors oui, clairement, le chrono est anecdotique mais la nuit est inoubliable. Je pourrais écrire de très nombreux paragraphes encore. Des événements comme ceux-là sont faits pour être partagés. Le marathon pour tous aura été pour moi du partage du début à la fin. Depuis trois ans avec le gain du dossard : partage de joie, de doutes, d'efforts, de douleurs, d'excitation, de fierté et de récits. Je me suis prise pour une athlète il y a trois ans, maintenant je peux dire que j'en suis une. Alors je ne serai jamais une athlète multipliant les victoires, mais plutôt une multipliant les découvertes. Une page se tourne mais les souvenirs sont là, dans ma tête et celle de mes proches, pour toujours. THE END (lo). Quelqu'un que je connais bien l'appelait le "Marathon pour les nuls". Et bien le 11 août, j'étais fière d'être nulle. Re THE END."

QUI ES-TU Elise Allain ?

Je m'appelle Elise Allain, je travaille au lycée Uruguay-France à Avon où j'enseigne les SVT.

C'est au lycée que j'ai fait la connaissance de Florian et aussi de plusieurs collègues qui étaient au club quand je l'ai intégré en 2019.

Je me suis mise au sport à plus de 30 ans. J'avais envie de pratiquer un sport qui faisait travailler le cardio, qui me permettait de me défouler et d'être en extérieur. L'athlétisme réunissait tout ça.

J'hésitais tout de même à m'inscrire car je craignais de ne pas tenir le rythme des entraînements dans un club dans lequel il y avait bon nombre de sportifs de haut niveau. Mais j'ai trouvé une bonne ambiance dès les premiers entraînements et j'ai été très vite rassurée par l'adaptation que Florian proposait pour les débutants.

Aujourd'hui, je ne regrette pas de m'être inscrite !

Parmi tout ce que j'ai pu tester en athlétisme, je préfère le trail. J'aime courir en forêt et je trouve que le dénivelé permet de rompre avec la monotonie de la course.

Pour mes performances, je garde en tête un défi 1000 m organisé lors d'un entraînement en 2020, où j'avais couru en 4'37" là où j'envisageais courir en 5' !

Mes objectifs pour l'année : poursuivre des entraînements réguliers avec le club et pourquoi pas faire un trail d'une quinzaine de kms pour sortir un peu de ma zone de confort et avoir une première performance en catégorie M1 !

ET TOI Esteban Perez-Jacquelin ?

« Je m'appelle Esteban, j'ai bientôt 8 ans.

J'habite à Thomery et je fais de l'athlétisme depuis 2 ans.

J'ai commencé parce qu'il y avait des copains de l'école et parce que je voulais courir plus vite.

Ce que j'aime le plus c'est l'endurance et les relais.

Plus tard, j'aimerais être basketteur professionnel car je fais aussi du basket.

Mon meilleur souvenir c'est en compétition à la course d'Avon au parc du Bel Ébat lorsque Bertrand a tenu l'arche qui se dégonflait à l'arrivée. C'était trop drôle !

Cette année, je veux continuer à progresser aux entraînements tout en m'amusant pour gagner des médailles en compétition. »



-> **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 perle du mois d'octobre** : 10e place aux championnats de France de 5km pour l'équipe junior garçons (Timothée Pousset, Raphaël Paquereau, Antonin Chauvel et Maël Jridi) 🏆

MEMENTO

👉 **COMMANDE BOUTIQUE** : La prochaine commande sera passée le **jeudi 19 décembre** pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre espace membre, sur notre site internet)

👉 **L'AVONNAISE 2025** : La prochaine édition aura lieu le dimanche 16 mars 2025.

👉 **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](#)



Avon Athlétisme Club



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 - Baillet - Carrefour - Confluence 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Gouillard TP - GT - Représentation - INSEAD - Isolation Tous Genres - Métabolix - MMA - Murielle de Bagneaux - SNIIE Société Nouvelle Installations Electriques