



Mars 2025

Chers licenciés,

Voilà le mois de mars qui démarre avec son lot d'évènements et d'émotions : championnat de France, cross, rencontre pour les plus jeunes, match international, Avonnaise, Ekiden, etc ...

Cette riche actualité nous enchante et nous rend fiers, nous espérons que vous l'appréciez autant que nous.

Bonne lecture !
Le bureau 😊

FEVRIER EN IMAGES



10 km d'Etampes



Animations en salle au club de Savigny



Championnat de France en salle cadets - juniors à Lievin

LE MOT DE... Prisca Godard, le dépassement de soi ...



Je me suis inscrite au Muco Trail il y a 3 mois ; c'est donc devenu un objectif placé dans un coin de ma tête : cette année je voulais le gagner !

J'ai dû cumuler deux préparations quasi en simultané vu que je faisais l'Hyrox de Toulouse un mois avant.

Je me définis comme une sportive hybride avec un entraînement non conventionnel, à savoir un entraînement croisé qui allie force et agilité avec une orientation cardio maximale. Voici comment s'articule ma semaine type d'entraînement : une séance de course à pied au seuil, une sortie longue pour le plaisir, deux à trois séances de cross training version HIIT, une séance de cardio boxe intégrant de la musculation et deux séances de mobilité. Je suis consciente que je cours peu au vu de mes objectifs sportifs mais j'y ai trouvé mon équilibre.

Durant le Muco Trail, j'ai décidé de partir fort pour imposer un rythme à mes concurrentes tout en sachant que les côtes sont mon point faible ; je savais que le finish se ferait en descente ! Donc au bluff j'envoie dans la première côte histoire de faire croire que je monte les côtes "easy" !

Je fais la course en tête. Jusqu'au 8e km tout va bien, les jambes tiennent le coup, le moral est bon. Arrivée au 9e km, les jambes commencent à piquer et j'appréhende l'ultime côte.

C'est alors qu'intervient l'aspect mental de la course : il faut tenir malgré la douleur, 3km à tenir ça n'est pas si difficile...

J'estime n'être pas plus forte physiquement que les autres et je pense qu'au moins 80% de la performance est liée au mental. Donc durant la course je me répète constamment que je vais y arriver, que ça va aller, que le corps va tenir ... J'aime cet état de dépassement de soi, où le cerveau surpasse le corps !

Une fois le 10e km passé, on entame la descente et là je sais que j'ai gagné donc c'est la libération et les jambes vont mieux vu que c'est la fin ; comme quoi tout est une question de cerveau !

C'est une victoire qui fait plaisir et donne envie de persévérer pour aller plus loin.

Mon prochain objectif sera le trail Crève-Cœur toujours sur un format court ; j'espère une nouvelle victoire. Puis l'Hyrox Paris et à partir du mois de mai la nouvelle saison Spartan Race va commencer !

Pour le mot de la fin, je dirais qu'il faut s'accrocher à ses rêves et y croire très fort pour qu'ils se réalisent.

QUI ES-TU Emma Jacob ?

"Bonjour,

Je m'appelle Emma Jacob, j'ai 17 ans et je suis cadette 2. J'ai commencé l'athlétisme en 6ème, c'est ma 6ème année ! J'ai rejoint le club d'Avon depuis quelques mois.

Je suis au lycée Uruguay-France à Avon en ST2S et option sport. J'aimerais intégrer la section athlétisme l'année prochaine.

Je suis tombée dans l'athlétisme un peu par hasard. C'est grâce à mon père que j'ai commencé à courir. Au début, je lui disais « Papa je ne sais pas comment tu fais pour courir... » Et puis j'ai commencé et je n'ai jamais arrêté ! Aujourd'hui je ne vois pas ma vie sans ce sport : il me porte, m'apprend et me permet de me dépasser. Je pratique le demi-fond.

Je dirais que mon point fort est que j'ai un bon mental, ce qui me permet de me dépasser en compétition et de ne rien lâcher !

J'ai eu la chance de participer à la coupe de France minimes où nous avons fini vice-champions de France (j'étais demi-fondeuse et marcheuse à cette époque). J'ai quelques records personnels mais rien d'exceptionnel haha !

Ce que je suis venue chercher au ZAC, c'est une progression : j'ai la chance d'avoir un coach formidable et d'avoir eu un superbe accueil de la part des athlètes du club quand je suis arrivée en décembre ! J'aime l'ambiance, tout le monde s'entraide et se tire vers le haut. L'arrivée au club a changé ma vie ! Je n'ai pas encore eu assez de moments avec le club mais j'ai beaucoup aimé les cross car beaucoup d'athlètes sont là pour nous encourager et l'ambiance est folle ! Le prochain objectif c'est le week-end club Ekiden (à Ballan-Miré). J'ai hâte de voir ce que l'avenir me réserve au ZAC"

ET TOI Elven Andre-Jacotte ?

"Je m'appelle Elven, j'ai 13 ans je suis donc en minime 1.

Je suis au collège Alfred Sisley de Moret et je voudrais intégrer le GIGN (groupe d'intervention de la gendarmerie nationale).

J'ai débuté l'athlétisme à 6 ans dans un autre club où j'étais entraîné par Jean-Marc et Jean-Marie. J'ai rejoint le ZAC il y a 3 ans car j'avais des amis dans ce club.

L'athlétisme n'est pas mon seul sport car je fais aussi de la natation et du pentathlon et même si j'ai arrêté récemment, je suis ceinture bleue en judo. Cette année, j'ai également intégré la section des JSP (jeunes sapeurs-pompiers) de Fontainebleau.

Au début, j'ai commencé l'athlétisme pour m'améliorer mais aujourd'hui c'est aussi pour m'amuser avec mes amis et passer du bon temps.

Je n'ai pas vraiment de spécialité mais j'aime beaucoup le demi-fond et le saut de haies, sûrement dû au fait que ces disciplines sont complémentaires à mes autres sports.

Je n'ai pas fait de compétitions depuis longtemps car j'ai une maladie de croissance (maladie de Sever) qui m'oblige à réduire les sports avec impact mais mon coach a adapté mes séances pour que je puisse quand même continuer l'athlétisme.

J'ai beaucoup aimé aller à des compétitions sur des journées entières avec mes amis ainsi que d'aller courir quelque fois en forêt.

J'ai pour objectif à moyen terme d'intégrer la section athlétisme à Uruguay et pour le long terme de rester en forme."



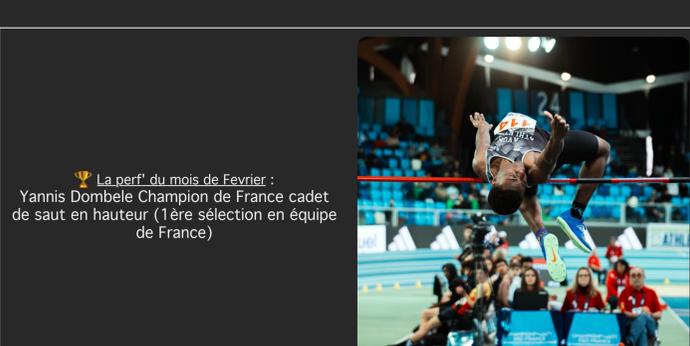
-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de Février

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](#).



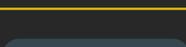
🏆 La perf' du mois de Février :
Yannis Dombele Champion de France cadet de saut en hauteur (1ère sélection en équipe de France)

MEMENTO

👉 **COMMANDE COMMERCIALE** : La prochaine commande sera passée le **jeudi 10 avril**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 12 février pour faire vos achats dans la boutique du club (dans votre [espace membre](#), sur notre site internet)

👉 **AVONNAISE 2025** : Il est toujours possible de s'inscrire pour être bénévole. Pour que cette course soit une grande réussite, nous avons besoin de vous !! Voici [le lien pour s'inscrire](#).

👉 **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 - Immo Prêt - Avon Trophées Diffusion - Barbat Barillot - Carrefour - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Goulard TP - GT Représentation - Immo Prêt - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolix - MMA - Mutuelle de Bagneaux - SNE Société Nouvelle Installations Electriques