



AVRIL 2025

Chers licenciés,

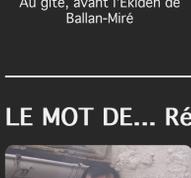
C'est un riche mois de mars qui s'achève avec de nombreux championnats de France, des trails, un week-end Ekiden pour le groupe de demi-fond et bien sûr ... l'Avonnaise !

À ce sujet, le bureau tient à renouveler ses remerciements pour votre aide à tous. Près de 150 bénévoles pour une édition record à plus de 1400 participants, on ne pouvait espérer mieux alors bravo et merci encore !

Vous retrouverez dans cette newsletter divers récits pour vous replonger dans d'autres événements qui ont marqué ces dernières semaines. Vous pourrez également lire en FIL ROUGE le récit du championnat de France de notre sauteur en hauteur Yannis Dombélé.

Bonne lecture !
Le bureau 🌞

MARS EN IMAGES



Au gîte, avant l'Ekiden de Ballan-Miré



Championnat de France 20Km Marche



Championnat de France 10Km à Saint-Tropez

LE MOT DE... Rémi Besse, récit d'un Ekiden...



"Bonjour à toutes et tous,

Je suis Rémi BESSE, j'ai intégré AAC en septembre 2024. Auparavant, je courais déjà, mais sans être inscrit en club. Outre la course à pied, j'adore le vélo et les sports d'eau comme le canoë. Mon plaisir est de faire mon sport dans la nature et de découvrir des lieux.

Le déclic pour m'inscrire au club à été ma participation à l'Avonnaise 2023 sur le 5 km. Je dois dire que j'ai également été encouragé par 2 copines qui n'ont cessé de me vanter le club et les avantages de faire du sport en groupe en étant coaché, par un excellent coach.

Mon intégration au club m'a permis d'avoir des entraînements encadrés et spécifiques à mes envies, j'ai d'ailleurs pu évoluer rapidement. Peu de temps après mon inscription au club, je participais à ma seconde course, la Monterlaise puis en décembre 2024, je finissais la Samoisiennne en 27'30.

La course et les entraînements m'ont permis de me concentrer sur mes objectifs. Je cherchais avant tout à faire du sport en équipe et à développer le contact humain. C'est ce que j'ai trouvé ici et c'est justement le point fort du travail en groupe, l'esprit d'équipe, l'encouragement et le dépassement.

Je n'ai hélas pas pu participer aux journées d'intégration en septembre, mais j'ai participé avec un réel plaisir à l'Ekiden 2025. Cette course est tout simplement géniale. C'était la première fois que je participais à cette épreuve. J'ai eu envie de participer à cette course parce que je ne la connaissais pas et parce que je voulais partager des moments conviviaux.

J'ai été impressionné par l'envergure de cette course, par le nombre de clubs présents. C'était aussi la première fois que je participais à un relais. Ce fut un réel challenge pour moi, car au-delà de mon temps, je courais surtout pour mon équipe. D'où l'importance de pronostiquer un bon chrono en amont. L'adrénaline et le stress montaient depuis plusieurs jours avant la course et plusieurs semaines avant. J'avais peur de ne pas être prêt mais heureusement que j'en ai parlé à Flo car il m'a tout de suite rassuré. Pour en revenir à l'esprit d'équipe, heureusement que nous faisons des pronostics ensemble car mon équipe a pu m'aider à trouver le bon chrono.

L'Ekiden, c'est aussi un repas gigantesque pour seulement 37 personnes. On ne sait pas quoi manger tellement la table est remplie. En arrivant sur place, nous avons découvert le gîte, nos chambres ou nos couloirs et la chèvrerie qui est très sympathique. Les petits venaient de naître, c'était vraiment trop chou. Pendant ce repas gargantuesque, digne des rois de France, nous avons pu présenter nos équipes avec humour et écouter les consignes de Flo.

JOUR J : Debout assez tôt, car j'étais le premier relayeur de mon équipe parmi tant d'autres. Petit-déjeuner copieux et bien fourni. Aucun moment à perdre. Je mange et je me prépare, je charge mes affaires dans la voiture et je pars avec plusieurs personnes. En arrivant sur place, un monde et une circulation pas possible si bien qu'à un moment, je me gare dans une petite rue, à quelques mètres du barnum AAC.

Allez, échauffement avec Gabriella et Malika : on découvre le parcours en sens inverse. 2,5 km c'est suffisant, quelques gammes et direction le départ avec Antoine. On s'encourage et on lance un cri de guerre. Le stress monte encore quand on nous annonce le départ dans moins de 5 minutes.

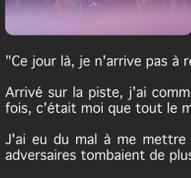
Et là c'est parti, je vois des copains qui crient et qui nous encouragent. J'ai peur d'être parti trop vite mais ce n'est qu'une idée car je n'ai aucun essoufflement ni aucun point de coté. Je croise mon club à plusieurs points et j'entends les « allez, courage ». Le temps est humide, mais il ne pleut pas, c'est déjà bien. Je cours bien et je ne ressens aucune douleur ni aucune gêne dans les pieds, c'est ma hantise. KM 1, 2, 3 et après je ne les vois plus, mais je reconnais le parcours que j'ai fait en sens inverse à l'échauffement.

Là, j'arrive à un croisement, et une dame me dit que l'arrivée n'est pas loin. Je reste donc sur ma lancée. J'arrive à l'entrée du parc, et là, j'accélère et je décroche ma ceinture avec un peu de mal. Je vois Arnaud au loin et j'accélère encore jusqu'à lui donner la ceinture. Je souffle un bon coup et je regarde le chrono, 25'09, je suis content de moi.

Je récupère un peu et je file me changer car il commence à pleuvoir. Ensuite, à mon tour d'être sur le parcours et d'encourager les coureurs. J'y vais avec Gabriella, Malika. Quand je suis avec Rahim, on voit le coach, et à nos encouragements, il accélère. Vient ensuite le moment du podium, grand moment de fierté.

Fierté et grande fatigue, vivement l'Ekiden 2026 !

FIL ROUGE ... Yannis Dombélé, dans la tête d'un champion de France de saut en hauteur...



"Ce jour là, je n'arrive pas à réfléchir, je ne pensais à rien.

Arrivé avec discrétion au Avon Athlétisme Club en septembre, Yannis a rapidement fait la fierté du ZAC !

Afin de mieux le connaître, nous lui avons donné la parole en janvier dans la rubrique "le mot de" ... c'était sans imaginer qu'il trusterait tous les votes trois mois de suite pour être élu "performance du mois" sur les réseaux sociaux à trois reprises (décembre 2024, janvier 2025 et février 2025).

Nous savons que vous vous êtes rapidement attachés à lui, que vous aimez le suivre dans sa progression fulgurante alors nous avons fait le choix de lui donner la parole dans ce "Fil Rouge".

Cette fois-ci c'est donc Yannis, premier athlète du club champion de France cadet et premier athlète du club qualifié en équipe de France qui nous raconte une journée inoubliable !

QUI ES-TU Valentin Ferrando ?

"Je m'appelle Valentin, j'ai 24 ans, encore étudiant et parallèlement, je suis banquier. Malgré mon jeune âge, je suis un des plus anciens du club, étant arrivé lors de l'année de sa création

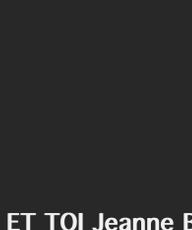
J'ai toujours été très sportif, passant par tous les sports, escalade, gymnastique, roller. J'ai découvert l'athlétisme grâce à mes amis qui en font depuis petits. J'ai attrapé le virus au lycée, d'abord au club de Fontainebleau et j'ai ensuite rejoint le club d'Avon.

Je n'ai pas vraiment de spécialité, mais simplement des affinités pour certaines distances, notamment pour le 1500m, dont j'espère bien battre mon record cette année. A côté de ça, je fais pas mal de 10 km avec pour objectif de faire les miminas pour la qualification aux championnats de France qui sont de 34'15 pour ma catégorie. J'ai essayé quelques trails car je suis passionné par la nature et c'était pour moi une façon de lier deux de mes passions, mais étant plus ou moins allergiques aux côtes ... je vais rester sur la route et la piste encore quelques années.

Je prépare également mon premier semi-marathon qui aura lieu début mars. Je n'ai jamais couru sur une distance aussi longue. Au-delà de la performance, j'adore me lancer des défis sportifs avec amis et c'est ce qui me motive à m'améliorer. Le prochain défi fou sur mon calendrier est le GR20, que nous allons essayer de réaliser avec un ami en moins d'une semaine. Maintenant, que c'est annoncé, je ne peux plus revenir en arrière haha !

Mon plus beau souvenir du club est le stage à la Réunion. Même si c'était loin d'être des vacances au club mad, c'était une expérience inoubliable et j'espère bien pouvoir y retourner rapidement.

Ce que j'apprécie dans le club, c'est qu'il associe une ambiance familiale et la performance. Grâce à l'investissement du coach, chacun peut trouver sa place et progresser à son rythme."



ET TOI Jeanne Bertee ?

"Bonjour, je m'appelle Jeanne Bertee, j'ai 14 ans. Je suis en catégorie minime fille.

En ce moment, je suis mes études au collège Blanche de Castille à la Chapelle la Reine.

J'ai débuté l'athlétisme il y a un an et demi en septembre 2023. Je courais un peu dans mon village avec deux de mes amis et on a voulu essayer de courir dans un club.

Je n'ai pas encore vraiment de spécialité mais j'adore les haies.

Pour mon record personnel, j'ai fait un footing avec mes parents de 18 km ! Et ma meilleure performance aujourd'hui, c'est ma qualification aux LIFA cet hiver.

Je dois progresser en athlétisme où j'ai le plus de mal. J'ai fait quelques compétitions mais pour moi ça reste un loisir. Je dirais aussi passer du temps en dehors du collège et rencontrer de nouvelles personnes !

Et enfin je garderais ce meilleur souvenir de mon premier cross ; j'ai été qualifiée ; j'ai adoré l'ambiance et le soutien des coachs et de mes parents ;



-> 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 Mars

-> 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 Mars :
3ème place de l'Équipe mixte à l'Ekiden de Ballan-Miré



MEMENTO

👉 **COMMANDE BOUTIQUE** : La prochaine commande sera passée le **jeudi 10 avril**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 9 avril 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](#)



Avon Athlétisme Club



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

Département 77 - CAF - Villa d'Avon - FEA - LIFA - CDA77 - Immo Prêt - Avon Trophées Diffusion - Barbat Barillot - Carrefour - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Gouard TP - GT Représentation - Immo Prêt - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolik - MMA - Mutuelle de Bagneaux - SNIF Société Nouvelle Installations Electriques