



MAI 2025

Chers licenciés,

Ce mois d'Avril s'est écoulé avec de nombreuses courses au programme. Les athlètes du ZAC se sont excellemment illustrés en trustant de nombreux podiums.

Mention spéciale aux Eveils Athlétisme et Poussins qui se sont illustrés sur des animations triatlons et courses.

Voilà de quoi nous donner une bonne dynamique pour ce mois de Mai avec LE rdv de l'année : les Interclubs !

Bonne lecture !
Le bureau 🤖

AVRIL EN IMAGES



Nos Poussines à la Foulée Impériale



Nos athlètes du club de la section athlétisme d'Uruguay-France au meeting de l'Etang-Salé (île de la Réunion)



La Nemourienne

LE MOT DE... Nicolas Boyer, qui se relance à Avon



"Je m'appelle Nicolas Boyer, j'ai 47 ans, et j'ai intégré l'Avon Athlétisme Club en septembre 2024.

Pourquoi le ZAC ? Déjà parce que j'ai une grande estime pour mon nouveau coach Florian Arnould. Je l'ai connu en septembre 2003 à l'Athlé Sud 77 (ex PFA) quand il était en sports-études et surtout déjà très doué ! J'avais donc confiance en lui car il a un palmarès long comme le bras et une expertise fiable pour entraîner. De plus, lors des interclubs départementaux 2023, à Ocquerre, j'avais pu constater la belle dynamique qui régnait dans le groupe avonnais.

La marche, je m'y suis mis lors des interclubs 2013. Avant, depuis ma première licence en 2002, j'étais un demi-fondeur avec comme références 36'13" sur le 10 km route, 10'23"41 sur le 3000 m steeple (on ne rigole pas Guillaume !!!) et 9'39"68 sur le 3000 m plat. Rien d'extravagant mais ça me satisfait car avec 5 entraînements hebdomadaires, j'estime avoir fait le job.

Alors pourquoi la marche ? Tout simplement en raison de l'arrivée, à l'AS 77, de meilleurs steepleurs que moi et donc plus de place disponible aux interclubs. Alors comme je tenais absolument à les faire, j'ai décidé de me lancer dans cette discipline atypique car il y avait une place à prendre.

J'ai en cela été bien aidé par mon coéquipier bellifontain Thomas Dumaire, qui valait moins de 23 minutes sur le 5000m marche et qui m'a conseillé sur la technique spéciale mais indispensable de la discipline (jambe d'attaque tendue jusqu'à ce qu'elle repasse à la verticale du corps et ensuite bien pousser sur l'avant du pied quand la jambe repasse derrière).

Au fil des années, je me suis constitué un petit palmarès avec des titres départementaux et régionaux tout en établissant des records personnels comme 24'50"57 sur le 5000m marche et 54'09" sur le 10 km marche route.

Mais assez perdu de temps et revenons sur les France 2025 du 20 km marche, une course qui m'est chère.

Tout d'abord, je vais rappeler que mon père Philippe Boyer a été cycliste sur piste de haut niveau avec, sur le kilomètre départ arrêté, des titres de Champion de France (1983, 1985, 1986 et 1987) et une médaille d'argent mondiale (1985). Donc quand j'ai obtenu les minima (2h00'00") pour les France, le 11 novembre 2024 à Nogent-sur-Marne, forcément, j'ai pensé fort à lui ! De nouveau un Boyer serait sur la ligne de départ d'un championnat de France ! Joie supplémentaire, j'effaçais la déception de mon forfait sur blessure à deux semaines des France de mars 2024. Mais j'avoue que la semaine qui a précédé l'échéance du 23 mars, l'appréhension d'un nouveau coup du sort avait envahi mon esprit !

Ce dimanche 23 mars donc, un ciel gris au dessus de ma tête mais du soleil dans les yeux car j'allais participer à mes premiers France de marche ! Déjà, nouveauté pour moi, on m'a donné deux dossards (un devant, un derrière) ! Ensuite, il y avait l'animation au micro qui vous met dans l'ambiance et de très nombreux spectateurs sur le parcours. Et le fait d'avoir gagné sa qualification donne du sel à l'événement. On se sent privilégié. De plus, sur la ligne de départ se trouvait Gabriel Bordier, 24e du 20 km marche des JO de Paris et de nombreuses fois champion de France.

Du high level ! Mais avec mon épouse Gwenola à la table de ravitaillement, j'allais pouvoir compter sur un soutien de taille ! Alors oui, je sais que vous allez penser que 20 tours d'un kilomètre, c'est lassant ! Et bien NON !

J'ai savouré chaque mètre car je savais que je vivais un moment spécial ! J'étais en forme (merci beaucoup Florian!) et je savais, après une mi-course atteinte en 56'50", que je pourrai battre mon record de 1h57'10" établi à Nogent quelques mois plus tôt. Et c'est ce qui s'est produit avec 1h55'22" !

A la fin, bien que fatigué, j'avais l'impression que ça avait été court et j'aurais été prêt à continuer

En bref, une expérience que j'ai adorée et j'ai déjà hâte d'être à l'année prochaine ! Et d'ici là, vive l'Avon Athlétisme Club !"

QUI ES-TU Mayline Caro ?

"Je m'appelle Mayline, j'ai 24 ans et je suis actuellement en catégorie sénior.

Après 2 années d'études en ostéopathie animale, je travaille depuis 2 ans comme assistante d'éducation au collège de Nangis.

Cette année j'ai eu la chance de réussir mon concours de gardien de la paix, et je suis maintenant en attente d'une incorporation en école nationale de police.

J'ai débuté l'athlétisme en 2015 à l'US Créteil avec Giscard Samba comme entraîneur, pendant 2 ans. Après une longue pause, j'ai repris cette année au club d'Avon. Ce retour était pour moi une évidence : les entraînements me manquaient énormément et j'avais envie de retrouver une autre mentalité que celle du monde de l'équitation, que je pratique pourtant depuis de nombreuses années. L'athlétisme est aussi devenu un moyen pour moi de me vider la tête du quotidien.

À mes débuts, je courais principalement sur 100m, mais aujourd'hui, j'aimerais me spécialiser sur 400m et 800m, des distances nouvelles pour moi. Je pense que mes principaux points forts sont mon esprit de compétition et ma volonté constante de progresser.

Depuis septembre, je n'ai pas encore eu l'occasion de participer à une compétition, mais je me prépare avec l'envie de réaliser de bonnes performances aux interclubs.

Mon objectif est de progresser sur ces nouvelles distances et surtout de prendre plaisir au sein d'un groupe aussi accueillant.

Mon meilleur souvenir dans le club pour l'instant, l'Ekiden 2025. C'était une expérience incroyable : courir mon premier 5km, ce que je n'aurais jamais pensé pouvoir faire, a été un vrai défi. Ce week-end a été rempli de partage, de solidarité et les encouragements tout au long de la course m'ont portée jusqu'à l'arrivée.

Pour cette saison estivale, j'espère réussir à prendre mes marques en compétition et continuer à progresser à mon rythme.

Je voulais remercier mes deux entraîneurs, Florian et Jean-Marc, pour leur écoute et bienveillance tout au long des entraînements ce qui me permet de reprendre confiance en moi et en mes capacités sportives.

Un immense merci !"

ET TOI Ronan Finez ?

"Je m'appelle Ronan j'ai 14 ans, je suis collégien.

Cela fait 4 ans que je suis au club d'Avon Athlétisme en tant que minime.

Je fais de l'athlétisme car j'aime le saut en longueur et j'aimerais performer le plus possible.

J'aime beaucoup l'ambiance du club ce qui est plus propice à mon envie de performance.

J'aime beaucoup lire et jouer aux jeux vidéo comme tous les garçons de mon âge 🤖

Mon palmarès n'est pas très grand mais je sais que ma meilleure performance de saut est 4m10.

Je n'ai pas de projet pour la suite.

Mon meilleur souvenir avec le club restera les compétitions dans le froid"



-> 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 d'Avril

-> 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 d'Avril :
Yannis Dombélé avec 2m05 en saut en hauteur.
Nouveau RP et 7ième meilleure perf européenne U18 en 2025.

En illustration, la remise du trophée des champions à Yannis, remis par le département, des mains de Mr Bernard Talvard, triple médaillé olympique d'escrime.

MEMENTO

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le **jeudi 03 juillet**, club est donc jusqu'au soir du mercredi 02 juillet 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 - 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 - Metabolik - MMA - Mutuelle de Bagneaux - SNIE Société Nouvelle Installations Electriques