



JUIN 2025

Chers licenciés,

Ce mois de mai, tous nos athlètes se sont brillamment illustrés lors des différents championnats.

Un bravo particulier, aux athlètes, supporters et juges qui ont remarquablement mis en avant le club du ZAC lors du deuxième tour des interclubs, avec à la clé un record du nombre de points remportés lors de cette édition 2025 !

Bonne lecture !
Le bureau 😊

MAI EN IMAGES



Interclubs 2025



Meeting d'Auxerre



Entraînement Trail

LE MOT DE... Stéphanie Lao, les Interclubs, révélateurs de talents !!



Bonjour,

Je suis Stéphanie et c'est à mon tour de m'exposer pour cet exercice. Je fais partie de ce club depuis plusieurs années et même si je ne peux pas encore ramener des titres de championne, j'ai bon espoir de le faire en atteignant les catégories pour les anciens en forme (M8 😊😄?).

Je suis venue à cette discipline par "défaut" puisque cette pratique reste ultra abordable sur plusieurs aspects (coût, temps et accessibilité) de par mes contraintes professionnelles et surtout parce que les efforts sont visibles rapidement.

Lorsqu'il y a trois ans notre coach préféré m'a demandé de participer aux interclubs pour l'épreuve de marche, j'étais fière de pouvoir représenter le ZAC. Cette année, grâce à Brigitte et Nicolas B. Sans oublier une bonne préparation, j'ai même pu améliorer mon RP de près de 40 secondes !!, au second tour des épreuves.

Seul regret : ne pas avoir su le faire pour le 1er tour des Interclubs.

Au sein du ZAC, une autre opportunité offerte à tous est de se préparer pour être juge d'athlétisme (courses, sauts, lancers, marche athlétique, marche nordique, départ et photo d'arrivée).

La formation est simple et intéressante surtout pour les néophytes.

J'en profite pour promouvoir cette formation, les besoins sont nombreux et toute aide sera la bienvenue au vu du calendrier de compétition plus que chargé.

Au plaisir d'échanger au prochain entraînement!"

QUI ES-TU Franck Druene ?

"Hello,

Moi c'est Franck alias « Francky » pour les intimes, j'ai 23 ans dans quelques semaines. Ce qui me fait rentrer dans la catégorie des Seniors ! Je suis Serrurier Métallier 🛠️ (je fabrique des portails, escaliers, mobilier en acier...) depuis plusieurs années. J'ai décidé d'en faire mon métier après le lycée en suivant un apprentissage aux Compagnons du Devoir.

J'ai beaucoup pratiqué le VTT étant plus jeune, du basket et du judo mais pour ce qui était de la course à pied, je ne comprenais pas le but et je n'appréciais pas les cross du collège et tout ce qui rimait avec courir...

Par manque de temps durant mes études aux Compagnons et après trois années d'inactivité, voyant mon frère commencer la course à pied, j'ai décidé d'acheter une paire de running pour le défier et me défouler au passage, puis j'ai progressivement pris goût à ce sport.

Et me voilà 😊🌑🌕 Il s'agit de ma première saison au sein du ZAC après une année passée au club des Z'Oranges au Châtelet-en-brie. Aujourd'hui je ne regrette pas de m'être inscrit, il y a une très bonne ambiance et avoir le bonheur de croiser les animaux 🐾 qui la peuplent. Je me repère de mieux en mieux en forêt et j'adore partager les endroits que je découvre. J'ai un objectif un peu farfelu qui est de parcourir tous les chemins de la forêt de Fontainebleau. (J'en suis encore loin 😊)



Je pratique principalement le trail, la route également mais le plaisir est différent. J'aime beaucoup partir courir ou faire du vélo en forêt à la recherche de dénivelé et avoir le bonheur de croiser les animaux 🐾 qui la peuplent. Je me repère de mieux en mieux en forêt et j'adore partager les endroits que je découvre. J'ai un objectif un peu farfelu qui est de parcourir tous les chemins de la forêt de Fontainebleau. (J'en suis encore loin 😊)

L'une des performances dont je suis le plus fier est d'avoir terminé les 45km de l'Impériale Trail en septembre dernier après un peu plus d'un an de pratique dans ce sport. Désormais, je cherche à me pousser 🏃 et voir mes chronos baisser, notamment au 10km du 14e arrondissement de Paris où j'ai mis 46'21 et tout récemment au Semi de Paris avec un temps de 1h43'.

Dans mes objectifs, je mettrais dans un premier temps un peu plus d'assiduité aux entraînements et à la PPG sachant que je suis jeune et qu'il faut également profiter de la vie 🍷.

J'aimerais progresser sur route en terme d'allure afin de baisser mes chronos sur 10km et semi, puis dans un avenir plus lointain courir un marathon ainsi que pousser les distances sur trails toujours plus loin et plus longtemps.

La course à pied a des bienfaits différents sur chaque personne, elle permet de s'évader, de diminuer le stress, mieux dormir, améliorer sa forme physique... 🙌 Mais avant toute chose, le plus important, c'est que toi, qui me lis, prends du plaisir dans ce que tu fais et que tu te donnes à fond ! Courage

👊 ! Merci, à bientôt 😊"

ET TOI Elyna Bonnet ?

"Bonjour,

je m'appelle Elyna, j'ai 7 ans et je suis en CE1 à l'école de Changis.

J'ai commencé cette année l'athlétisme car j'adore courir et sauter. 🏃🏃

J'aime beaucoup le saut de haies et les relais à la fin de l'entraînement.

Je suis contente car on a gagné une coupe au kid cross en courant avec Colline et Julia. 🏆

Je fais aussi des longues promenades dans la forêt et je lis beaucoup de BD. Et je suis au club d'escalade d'Avon.

Quand il fait beau, on va grimper dans la forêt. 🌲

Plus tard je voudrais être policière ou pompière parce que c'est un métier où il faut être rapide 🚓🚒👮



-> 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 Mai

-> 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 Mai :

Yannis Dombélé, 2.06m au saut en hauteur :
✔ Niveau national 3
- Meilleur performeur français U18 de l'année
- 5ème meilleure performance européenne U18 de l'année
- 11ème meilleure performance mondiale U18 de l'année



MEMENTO

👉 Fête du club : La fin d'année approche et l'habituelle grande fête aussi ! Nous donnons RDV à tous les licenciés, des plus jeunes aux plus grands, avec votre famille, le **mardi 01 juillet**.

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le **jeudi 03 juillet**, vous avez 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 - SNEI Société Nouvelle Installations Electriques