



Chers licenciés,

Bonjour à tous ! Une newsletter qui donne la parole aux nouveaux arrivants au sein de notre club.

Nous sommes toujours heureux d'agrandir nos effectifs tout en veillant à préserver notre esprit bienveillant et familial.

Bonne lecture !  
Le bureau 😊

SEPTEMBRE EN IMAGES



Triplé du 2AC à la Thomeryonne, catégorie U10



Tour qualificatif pour la coupe de France des relais, Aulnay sous bois



L'impérial trail de Fontainebleau

LE MOT DE... Thymotée Forgereau "Le début d'une nouvelle aventure au 2AC"



"Je m'appelle Thymotée Forgereau, j'ai 39 ans et j'ai rejoint Avon Athlétisme Club en septembre 2025.

C'est ma 1ère saison en athlétisme après une bonne trentaine d'années de football. Je me suis mis à courir régulièrement en fin d'année 2024 lorsque j'étais en déplacement professionnel pour passer le temps et je me suis inscrit sur quelques 10km pour voir ce que cela donnait.

J'ai bien aimé l'ambiance course et comme mes temps n'étaient pas trop lamentables pour un néophyte (entre 45' et 46') je me suis lancé dans l'aventure en club pour voir jusqu'où je pouvais progresser avec un vrai entraînement (et pas celui "d'un coureur du dimanche qui veut battre son record à chaque sortie" disait le coach Florian)

J'ai donc choisi l'Avon Athlétisme Club car je connaissais Florian depuis très longtemps et je savais qu'il était entraîneur ici. Je suivais ses publications sur les réseaux et l'impression de camaraderie dégagée par les photos m'a donné envie d'y venir.

J'appréhendais un peu l'arrivée car je ne connaissais personne mais tout le monde m'a bien accueilli et, à chaque entraînement, les "anciens" n'hésitent pas à conseiller et encourager les "nouveaux" comme moi qui ont tout à apprendre, que ce soit les gammes, la posture, etc... ce qui contribue à la bonne ambiance au club.

Je ne regrette pas mon choix d'être venu ici et j'attends impatiemment les prochaines courses pour valider les progrès effectués et ainsi remercier tout le monde pour l'accueil et l'accompagnement depuis mon arrivée 😊

QUI ES-TU Marine Stanord ?

"Je m'appelle Marine, j'ai 28 ans et je suis assistante commerciale dans le domaine de la pâtisserie et du chocolat.

Je cours en catégorie Senior.

J'ai commencé l'athlé en 2022, principalement pour me remettre au sport et retrouver une meilleure hygiène de vie après le Covid. Je n'avais jamais couru auparavant. Au début, c'était vraiment mètre après mètre 😊 mais j'ai eu la chance d'être bien encadrée et j'y ai vite pris goût.

Je n'ai pas vraiment de spécialité, mais ce que je préfère, c'est le semi-marathon et depuis peu les trails (c'est moins stressant 😊)

Mon record sur semi est de 1h43 (aux Foulées Impériales 2025). Mon objectif : continuer à progresser et battre ce chrono !

Pour cette nouvelle saison au sein du club 2AC, j'aimerais oser mettre plus souvent un dossard, au-delà des deux courses que je fais habituellement par an. Et surtout gagner en confiance !

À court et moyen terme : continuer à prendre du plaisir, à progresser, à partager de bons moments avec le groupe. Et à plus long terme... pourquoi pas courir un marathon en conditions de course et aller chercher un temps !

Ce que j'aime, c'est que l'athlé est à la fois un sport individuel et collectif. On court chacun pour soi, mais toujours boosté et soutenu par les autres, ça aide à progresser !

Mon plus beau souvenir "run", est sans hésitation le marathon des Jeux Olympiques 2024 couru avec ma meilleure amie. On est restées ensemble du début à la fin, c'était un moment magique et inoubliable ! 😊

Merci au 2AC pour votre accueil ! Hâte de vivre de belles courses et de grands moments à vos côtés "

ET TOI Bellamy Mignot ?

"Bonjour,

Je m'appelle Bellamy, comme le Pirate. J'ai 8 ans. Je suis en CE2 à l'école Jacquemin à Thomery.

Je suis dans la catégorie des poussins 😊 Je fais de l'athlétisme depuis un an et là, je commence la seconde année.

Ce sont mes parents qui ont entendu parler du club par d'autres parents de copains de classe. Et comme il y avait mes copains, j'ai bien voulu essayer. De plus, je courais un peu avec papa et j'aimais bien ça.

Le samedi matin, à l'entraînement, je préfère la course de relais, car j'aime bien faire le tour du stade 😊

Ce que j'aime le moins c'est le saut en longueur car on saute dans le sable et après, j'en ai plein les chaussures.

J'ai participé à la Thomeryonne le week-end dernier et je suis arrivé 5e.

J'aime, même j'adore, faire des compétitions. C'est mon "truc" favori.

Je ne sais pas encore ce que je veux faire comme métier plus tard. J'aimerais pour cette année améliorer mon endurance et ma vitesse. Il faut s'entraîner beaucoup pour ça.

J'aimerais bien faire un peu plus de saut de haies aussi.

Je veux continuer l'athlétisme car j'adore et je veux devenir le plus rapide."



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de septembre

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 septembre 2025 :

- 🏆 Gouesbier Victor
- 🏆 Duval Aubin
- 🏆 Puaud Guillaume
- 🏆 Legall Yann

4x1000m, relais juniors en tête des bilans français en 10'30"31



MEMENTO

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le **jeudi 18 décembre**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 15 octobre 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](#)



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