



DECEMBRE 2025



Chers licenciés,

Pour cette dernière édition 2025 de notre newsletter mensuelle du 2AC, ce n'est pas une personne qui a réalisé l'article "Le Mot De", mais une co-écriture de plusieurs athlètes !

Nous étions plus d'une soixantaine athlètes du 2AC, toutes catégories, au départ du cross de nemours ! Une très belle réussite pour notre club.

Afin que l'Avonnaise 2026 puisse se tenir dans de bonnes conditions, nous vous rappelons notre besoin de bénévoles pour cette nouvelle édition. Vous pouvez vous inscrire en suivant [ce lien](#).

Nous vous souhaitons à toutes et tous de belles fêtes de fin d'année.

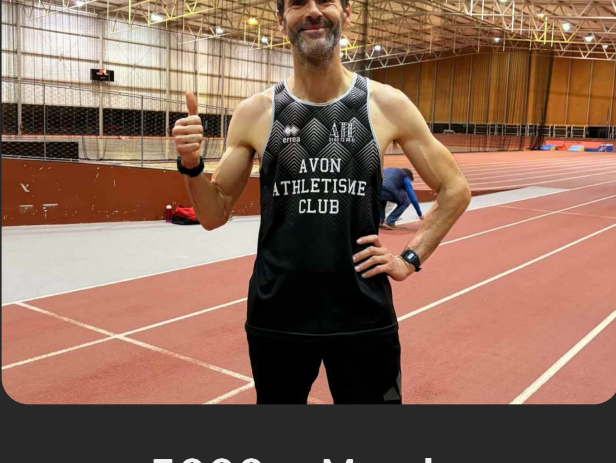
Bonne lecture

Le bureau 😊

NOVEMBRE EN IMAGES



Triathlon en salle
Championnat 77



5000m Marche
Départementaux 91



Cross du Figaro

LES MOTS DES...Crosswomen et Crossmen au cross de l'USNSPA de Nemours.



Anne Laure Rodier (Master 1)

" Malgré une météo capricieuse (mais que serait un cross sans le froid et la pluie 😊), un parcours très sympa et des courageux pour nous soutenir."

Maxence Deroin Songné (Benjamin)

" Pas trop dur malgré le froid et ma blessure au genou, je finis 2ème de ma catégorie Benjamin."

Quentin Deroin Songné (Eveil Athlé)

" Courir par un vrai temps de cross, c'était horrible (pluie) et le froid, mais je finis quand même 2ème de ma catégorie éveil 2. "

Maelys Boudard (Espoir)

" J'avais déjà fait le cross de Nemours, donc je connaissais assez bien le parcours. Par chance, la gadoue n'était pas trop molle, ce qui permettait à certains de ne pas courir en pointes, cependant, le froid était juste horrible. Je n'ai pas pu mettre mes gants, car j'en ai fait tomber un dans l'eau, mais je me suis retrouvée avec les doigts complètement congelés, impossible de les sentir. Nous étions peu sur la course féminine, ce qui m'a permis de faire un podium en compagnie d'Audrey. Je suis malheureusement tombée deux fois, ce qui m'a pris énormément d'énergie. Mais l'ambiance du club, tout au long du parcours m'a permis de me relever, et de ne pas lâcher :) "

Nicolas Boyer

" Comme à chaque fois que je couvre une course pour la République de Seine-et-Marne, je m'efforce de prendre en photo tous les membres du 2AC en course. Et quand certaines sont publiées dans le journal, (cette fois, c'étaient celles de Guillaume et Timothée.), je suis d'autant plus content pour eux ! "

Louise Phaff (Minime)

" J'aime bien le cross de Nemours, car c'est souvent celui qui me permet de débiter ma saison. C'est un cross avec une ambiance familiale, mais comme les minimes couraient en 1er cette année, c'était un peu spécial : il n'y avait presque personne. Et il faisait très froid comme souvent."

Laurie Berthezene (Master 0)

" Ce premier cross a été une vraie course d'équipe car nous étions nombreuses du club sur la ligne de départ et nous avions des encouragements à différents points du parcours. "

Jules Baudin (Poussin)

" Je suis content d'être arrivé 5ème malgré un départ difficile et je remercie tous mes entraîneurs et les gens venus m'encourager. "

Gwenolla Grunchech (Master 2)

" Encore une belle expérience au cross de Nemours. Malgré la pluie, je me suis éclatée et je n'ai pas fini dernière !! Merci coach Cassandra !! "

QUI ES-TU Maxime Barbier?

" Moi, c'est Max, 33 ans, professeur de sport et de tennis.

J'ai commencé l'athlétisme après le covid. On m'a conseillé le club via le meilleur ami de Florian. Durant cette période, j'ai découvert qu'il était possible de courir de plusieurs manières avec des plans spécifiques, des allures, etc. J'avais déjà expérimenté l'athlétisme via un cycle de course sur une préparation physique tennis et j'y ai pris goût.

Au club, je suis dans le groupe compétition demi-fond entraîné par Florian.

Niveau compétition, j'ai fait mon premier cross la semaine dernière. Une belle expérience, entourée du groupe 2AC que j'apprécie beaucoup. Je cours en général sur 5 et 10 km, avec un RP en 39 min 20 en 2019.

Mon point fort ? Peut-être l'envie de me dépasser, le goût de l'effort.

Cette année, j'aimerais repasser sous les 40 min sur 10 km et pourquoi pas essayer un 5 km sous les 20'.

L'ambiance du club est très chaleureuse avec divers profils, ce qui offre la possibilité de trouver ce qu'on recherche notamment au niveau performance.

Le dévouement et l'implication de Florian sont des choses qu'on ne peut ignorer, sans oublier chaque bénévole et entraîneur de section, que ce soit avec les adultes ou les jeunes.

Merci le 2AC 😊. "

ET TOI Margot Leroy ?

"Bonjour à tous les athlètes du club !

Je m'appelle Margot, et je suis super contente de me présenter à vous ce mois-ci.

J'ai 8 ans et je suis en CE2 à l'école Jacquemin de Thomery. Au club, je fais partie de la catégorie Eveil Athlétisme. C'est déjà ma troisième année d'athlétisme !

J'ai commencé l'athlétisme quand j'étais plus petite. Je voulais absolument m'inscrire pour être avec mes copains Guewen, Marcus et Gaspard ! C'est toujours génial de s'entraîner ensemble.

Ce que j'aime le plus, c'est sauter dans le sable (à la longueur) et courir. Mais si je devais choisir mon moment préféré de l'entraînement, ce serait l'épervier pendant l'échauffement ! C'est trop drôle.

Je crois que je suis toujours de bonne humeur ! Peu importe si je fais de bonnes ou de moins bonnes performances, j'ai toujours le sourire pendant l'effort. J'adore aussi encourager les autres pendant leurs courses.

Mon meilleur souvenir, c'est l'année dernière. C'était après le cross de Nemours : le chocolat chaud qu'on a eu après, dans le froid, était trop bon !

J'aimerais beaucoup progresser en endurance durant cette nouvelle année au club. "



-> **CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL** :

Résultats du mois de Novembre

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 Novembre 2025 :

🏆 Yann Legall

Champion régional universitaire
3e perf française juniore de l'année
sur 800m en salle
1'53"58
Record du club

MEMENTO

📍 AVONNAISE 2026 : réunion pour tous les bénévoles le mardi 16 décembre à 18h30 au Pavillon de l'Érable. Nous comptons sur vous pour vous inscrire au tableau des bénévoles en [cliquant ici](#)

📦 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le **jeudi 18 décembre**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 17 décembre 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 - LIEA - CDA77 - Immo Prêt - Avon Trophées Diffusion - Barbat Barilrot - Carrefour - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Gouillard TP - GI Représentation - Immo Prêt - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolik - MMA - Mutuelle de Bagneux - SNIE Société Nouvelle Installations Electriques