



MARS 2026

Chères athlètes, chers athlètes,

La saison des cross a pris fin en ce mois de février, une des plus belles depuis la création de notre club avec plus de dix athlètes qualifiés au championnat de France ! Bravo à tous pour votre implication et votre réussite.

Prochain défi collectif : l'organisation de l'Avonnaise, moment de cohésion et de travail collectif important pour le club et pour la ville.

À très vite au Parc du Bel-Ebat !

Bonne lecture !

Le bureau 😊

FEVRIER EN IMAGES



Relais 4x200m en salle -
Championnat de France

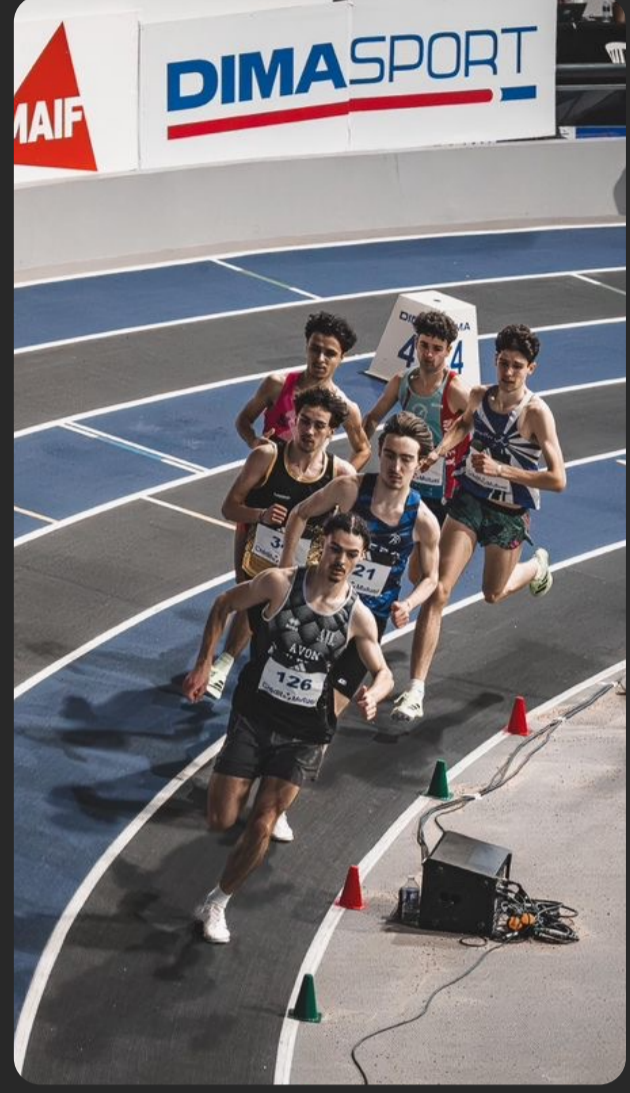


Championnat Ile de France -
cross



10 km d'Etampes

LE MOT DE... Yann Legall, le goût du sport de haut niveau



"Bonjour, moi c'est Yann Le Gall. J'ai 19 ans et je suis en catégorie junior 2, ma discipline est le 800m.

Je suis licencié au club depuis septembre 2025 mais vous m'avez sûrement déjà vu auparavant car j'ai passé deux ans à la section sportive du lycée Uruguay-France à Avon, aux côtés de Florian Arnould et du groupe d'entraînement du club.

J'ai commencé l'athlétisme il y a trois ans et demi et j'ai déjà eu l'opportunité de participer à plusieurs compétitions de haut-niveau, comme des Championnats de France ou des meetings internationaux.

Participer à des courses de haut niveau permet de découvrir une nouvelle dimension de l'athlétisme, aussi bien sur le plan de la préparation physique que mentale. Ces expériences offrent également l'occasion de faire de nouvelles rencontres, notamment avec les meilleurs athlètes de ma catégorie, toutes disciplines confondues, mais aussi avec des athlètes internationaux.

C'est dans ces moments-là que l'on se rend compte à quel point ce sport est incroyable. Les plus belles rencontres sont souvent celles qui se font naturellement, à travers les passions qui nous rassemblent.

Parlons maintenant de mes résultats lors de ces grands rendez-vous. Dans ma jeune carrière, j'ai déjà eu l'opportunité de participer à trois finales nationales. Durant les finales, l'état d'esprit et la détermination sont totalement différents des séries (c'est comme si c'était deux championnats différents) : une fois la qualification pour la finale validée, le stress et la pression redescendent. Ainsi, la confiance en soi augmente et tout devient possible. Il faut alors y croire jusqu'au bout, donner le meilleur de soi-même pour ne rien regretter et, bien sûr, prendre du plaisir.

Mes adversaires en finale deviennent en un sens mes alliés. La relation que nous entretenons est assez particulière : nous nous voyons seulement quelques fois dans l'année, mais malgré cela, il suffit de peu pour que nous nous entendions très bien et que nous prenions du plaisir à courir ensemble.

La course qui m'a le plus marqué reste la finale des Championnats de France estivaux 2025 à Saint-Etienne. Mon objectif pour ces championnats était de monter sur le podium. Le contexte était vraiment différent de d'habitude. Le fait que je connaissais tous mes adversaires et que j'avais déjà couru au moins une fois contre chacun d'entre eux plus le fait que la densité était très élevée m'ont mis dans un état que je n'avais jamais ressenti auparavant. C'est cela qui m'a énormément motivé. C'était la première fois que j'avais autant envie de courir : c'est vraiment la course où j'ai pris le plus de plaisir. J'ai finalement terminé 4^e et battu mon record personnel d'environ une seconde.

Lorsque l'on entend le terme « haut-niveau », on pense souvent immédiatement à la performance, aux chronos, à la discipline ou encore aux sacrifices liés à l'entraînement (alimentation, vie sociale, souffrance...). Mais c'est bien plus profond que cela. Le plus beau dans cette aventure, c'est tout le chemin parcouru pour atteindre ses objectifs : les hauts, les bas, les réussites comme les échecs.

Ce sont aussi les rencontres, les moments partagés avec mes proches — mon coach, mon groupe d'entraînement, ma famille — et tous les souvenirs qui resteront gravés dans ma mémoire.

Je souhaite à tout le monde de prendre du plaisir dans sa pratique sportive et d'être fier du chemin parcouru.

Merci au club d'Avon et à mon coach Florian Arnould, sans qui rien de tout cela n'aurait été possible. "

QUI ES-TU Vincent Bourdaine ?

" Né à Melun le 27 mai 1977, marié et père de deux enfants, je travaille comme cuisinier à la caserne des pompiers de Melun.

Je pratique l'athlétisme depuis environ 13 ans. J'ai commencé sans objectif particulier, simplement pour courir. Il m'est arrivé d'arrêter par périodes, parfois pour courir tranquillement avec mon chien.

Mes débuts se sont faits dans le petit club familial de Samoreau Athlétisme où il n'y avait pas d'entraîneur ni de travail structuré. À cette époque, je ne connaissais même pas les séances de VMA.

Par la suite, j'ai intégré d'autres clubs comme le Centre National des Sports de la Défense puis le Pays de Fontainebleau Athlétisme avec lesquels j'ai passé de très bons moments.

Avant la course à pied, j'ai également pratiqué le VTT, la natation, l'aïkido, la lutte, des triathlons et des run and bike.

Ma spécialité reste le trail, même si je découvre depuis peu le cross-country, une discipline exigeante que j'apprécie de plus en plus. Je cours aussi sur route.

Actuellement en fin de catégorie M2, je souhaite continuer à progresser dans ma catégorie Master.

Performances :
- 3h16 au Marathon de Paris
- 1h19'45 aux 20 km de Paris
- Participation à deux championnats de France de cross des pompiers
- 2e au scratch sur le Trail du Grand Sénonais (45 km) en 4h12'19

Depuis le 2 septembre, j'ai rejoint le Avon Athlétisme Club. J'y trouve un réel plaisir et une ambiance bienveillante. Le travail avec mon entraîneur Florian Arnould m'apporte beaucoup, notamment sur les postures et la technique de course.

Mon objectif principal est de passer sous les 3 heures au marathon lors du Marathon de Saumur le 10 mai, et de continuer à progresser dans ma catégorie Master. "

ET TOI Alice Coiron ?

" J'ai 13 ans et je suis en 4^eème au collège Alfred Sisley. Je suis en Minime 1.

J'ai débuté l'athlétisme l'année dernière. J'ai voulu faire de l'athlétisme car j'aime courir et parce que plusieurs membres de ma famille pratiquaient déjà au club d'Avon.

Ma spécialité est le demi-fond mais j'aime aussi le saut en hauteur. Je pratique le demi-fond car je suis assez endurante.

Je n'ai pas de record mais j'ai réussi à me qualifier pour les demi-finales de cross cette année.

Avec le club, je peux participer à des compétitions et je peux progresser grâce à Benjamin notre entraîneur.

Mon meilleur souvenir est le championnat minime que j'ai fait cet automne (saut en hauteur, sprint, javelot).

J'aimerais battre mon record en saut en hauteur et progresser en demi-fond."



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de Février

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 Février 2026 :

Yann Legall
3e au Championnat de France junior
800m en salle 🏆



MEMENTO

👉 AVONNAISE 2026 : Nous comptons sur vous pour vous inscrire au tableau des bénévoles en [cliquant ici](#)

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le **jeudi 16 avril**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 15 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 - 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