



# AVRIL 2026

Chères athlètes, chers athlètes,

Les championnats de France de cross se sont déroulés début mars à Carhaix, dans le Finistère. C'était l'occasion de clore magnifiquement une saison de cross qui restera dans les annales de notre club. Des records et un nombre de qualifiés qui ont dépassé nos plus belles attentes ! Bravo.

Le mois de mars, c'est aussi notre traditionnelle course de l'Avonnaise, vitrine de notre club. Une fois de plus, cette édition 2026 fut un franc succès. Nous remercions tous les bénévoles qui ont œuvré à cette réussite, ainsi que tous nos partenaires. Rendez-vous en 2027.

Bonne lecture !

Le bureau 😊

## MARS EN IMAGES



5 km de Montargis



5000 m marche  
championnat île de France  
master en salle



Les bénévoles de l'Avonnaise  
2026

## LE MOT DE... Chantal Vicéry, bénévole à l'Avonnaise, une première



"Bonjour.

Je m'appelle Chantal Vicéry. J'ai 50 ans et je suis au club d'Avon depuis cette saison.

Avonnaise depuis 7 ans, j'avoue avoir eu un peu de mal à quitter mon club d'origine, mais aujourd'hui, avec le recul, je regretterais presque de ne pas l'avoir fait plus tôt.

J'ai longtemps fait des petites courses de 10 km maximum dans un autre club puis j'ai allongé la distance sur les semi puis sur les marathons, qui est une épreuve que j'apprécie car j'aime sa préparation cadrée.

Néanmoins, c'est avec plaisir que je vais tester très prochainement, grâce à Brigitte, la marche athlétique. À voir si cette nouvelle discipline me plaira.

C'est un club sincèrement bienveillant et avec un très bon niveau. Tant sur le groupe compétition que sur le groupe loisirs. Chacun évolue, à son rythme, sans jugement et avec les conseils des coaches toujours présents, même à distance.

J'ai participé, en tant que bénévole, à l'édition 2026 sur l'Avonnaise. Là encore, j'ai été agréablement surprise par ce club.

Tout d'abord, en amont de la course, j'ai apprécié la place donnée à chaque bénévole : dans le choix du poste qu'il souhaitait occuper, dans son avis (avis sur organisation, vote sur choix du tee-shirt,...), dans l'attention (le tee-shirt si souhaité, le petit déjeuner d'accueil du matin, le repas offert). Puis, après la course passée, chaque bénévole a pu faire un retour sur l'évènement, donner son ressenti et proposer des pistes d'amélioration pour la prochaine édition faisant de lui un maillon à part entière de la prochaine organisation.

Pour ma part, j'ai été affectée au stand buvette avec la mise en place le samedi après-midi puis la tenue du stand sur toute la journée de dimanche jusqu'au rangement en fin de journée.

Si, à lire ainsi, cette tâche peut paraître comme une corvée, elle n'en a pas du tout été une, grâce à l'esprit d'équipe, l'entraide et la bonne humeur qui ont régné jusqu'au bout.

J'aime les gens d'une manière générale et j'ai, à l'occasion de ce week-end, pu faire de belles rencontres : ceux de la team buvette-frites-grillades mais aussi des personnes d'autres stands que j'ai appris à connaître un peu plus.

Je suis souvent bénévole sur des manifestations (je serai prochainement sur le Trail des Côteaux de la Grande Paroisse) car j'aime le milieu associatif.

Être bénévole, c'est donner un peu de son temps mais c'est aussi recevoir en se créant des souvenirs, en faisant de nouvelles connaissances et en s'octroyant la fierté de contribuer à un évènement collectif.

Et je trouve que c'est une belle façon de remercier les acteurs du club qui, eux, œuvrent bénévolement toute l'année pour l'ensemble des adhérents. Merci à vous pour le temps que vous donnez toute l'année et bravo pour l'organisation de cette belle course.

Pour ma part, je serai au rendez-vous pour la prochaine édition ! Et j'espère y retrouver mes acolytes du stand buvette-frites-grillade 😊 "

---

## QUI ES-TU Marie Michelle ?

"Je m'appelle Marie Michelle, j'ai 16 ans. Je suis en cadette 1. Je suis actuellement au lycée Uruguay-France en première générale.

J'ai commencé l'athlétisme en 4ème à l'AS de mon collège et sérieusement l'année dernière en entrant au club.

J'ai commencé ce sport principalement pour m'occuper car j'ai toujours beaucoup aimé le sport et, de tous ceux que j'ai pu tester, c'est celui qui m'a le plus apporté.

Ma spécialité est le triple saut que j'ai commencé lors de la saison estivale précédente. Je fais également du saut en longueur et du sprint.

Mes points forts sont ma persévérance et mon réalisme.

Je suis 3ème championne départementale au triple saut et vice-championne départementale en salle au triple saut également. Mon record est de 10,40 m.

Mon meilleur souvenir avec le club, c'est le deuxième tour des interclubs précédents. C'étaient mes premiers et j'ai été émue de voir tant de solidarité et de soutien de personnes qui ne se connaissaient parfois même pas !

Mon objectif de cette saison, c'est les minimas pour les France au triple saut. Cela revient à améliorer mon record de 1.10 m. À long terme je vise un niveau national au moins, pour mes années juniors."



---

## ET TOI Nino Mazuque ?

" Je m'appelle Nino MAZUQUE, j'ai 7 ans et demi, je suis en classe de CE1 à l'école de Ravanne à Moret Loing et Orvanne avec Emy.

J'ai débuté l'athlétisme cette saison en catégorie eveil, ma sœur Lali est en poussin.

Je voulais faire de l'athlétisme parce que je cours vite, j'aime bien courir et je voulais essayer les différents sauts et lancers.

Je fais aussi du foot au FCMV, je suis supporter de Monaco comme mon papa. Je fais du judo à Veneux et du basket à Avon. J'aime le sport. Avant j'ai fait aussi du karaté.

J'aime beaucoup les entraînements et les activités du club, mais



surtout l'épervier et les courses en relais.

Je n'ai pas de spécialité autre que la course. J'aime bien faire les cross, j'ai adoré faire l'Avonnaise, même ma maman et ma prof de sport Christine y ont participé.

Je veux continuer de m'entraîner pour courir encore plus vite et devenir le plus rapide de l'école comme Luka.

Quand je serai grand, je veux devenir cuisinier et ouvrir mon restaurant."

## Résultats du mois de Mars

-> 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](#) !

-> 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 Mars 2026 :

**Championnats de France de cross**  
10 qualifiés : record du club

Avec les meilleures performances de l'histoire du club pour Lena et Lucie (44e et 36e) 🏆



## MEMENTO

👉 **COMMANDE BOUTIQUE** : La prochaine commande sera passée le **jeudi 2 juillet**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 1 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](#) - [CAPF](#) - [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](#)