



JUIN 2026

Chères athlètes, chers athlètes,

Une nouvelle fois, un mois riche en belles performances.

Une deuxième place au second tour des interclubs qui nous permet de monter en nationale 3 pour les prochaines éditions. Félicitations à tous les athlètes et supporters présents pour cette édition 2026.

Tous à vos agendas ! Nous vous donnons rendez-vous pour la traditionnelle fête annuelle du club, qui aura lieu le jeudi 2 juillet. Nous vous y attendons nombreux, licenciés, du plus jeune au plus grand, avec vos familles, afin de célébrer tous ensemble une très belle saison.

Bonne lecture !

Le bureau 😊

MAI EN IMAGES



7e championnats interrégionaux
équipe Athlé Minimes



Championnat de France 10 km
Troyes



Championnat départemental
trail
La buissonnière 24 km

LE MOT DE... Les chevalières du 2AC au Marathon médiéval.



Marie Hélène Jacquet :

" Quel beau souvenir que cette journée du marathon médiéval !

Ce fut d'abord l'excitation dès le matin, la joie de se retrouver entre copines dans la voiture qui allait nous acheminer vers le village de Blandy Les Tours. Sur place, nous avons franchi le mur d'enceinte du château pour profiter de ce lieu magique et revêtir les jolies réalisations de la maman de Stéphanie ! Cette fois, nous étions prêtes à relever le défi de ce marathon ; nous nous sommes alors séparées pour rejoindre chacune notre point de départ. Puis, le signal a été donné en pleine campagne, dans une ambiance bon enfant, en direction de la collégiale de Champeaux. Quelle joie de transmettre ou de recevoir le dossard à une coéquipière, d'échanger des sourires et des encouragements !

Le dernier moment intense fut celui des retrouvailles une fois le marathon terminé : faire la photo de nous toutes, échanger nos impressions et notre joie d'avoir sillonné ces chemins et routes ensemble !"

Lucie Gandon :

" Faire une course en relais c'est quelque chose que j'aime beaucoup, aussi c'est avec enthousiasme que j'ai adhéré à l'idée de cette course proposée par notre coach Cassandra 😊 . Près de chez nous, sur un thème médiéval amusant, on était plusieurs à être partantes, GO ! Pourtant, la route ce n'est pas du tout ce que j'aime 😞 . Mais bon, une petite course sur route valait largement la joie de partager une aventure avec les amies du groupe loisirs 🥰 (petite pensée pour Gwenola qui n'a pu participer 😞). Bon j'avais un peu sous-estimé l'organisation supplémentaire que demande une course en relais, surtout sur un parcours linéaire avec des cars pour faire les navettes, les temps d'attente, la pluie... Et pour moi c'était la découverte totale d'une ambiance de marathon. Au relais n°1, j'ai pris le dossard de Marie-Hélène notre fusée qui m'a littéralement propulsée 🚀 et je l'ai passé à Bénédicte après une course raccourcie (j'ai pourtant bien suivi la route? 😞). La récompense de cette aventure c'est l'immense joie de retrouver mes 4 coéquipières à l'arrivée 🥰 En plus on a fait un beau chrono 🕒 . Merci à Michel pour la logistique du relais n°4 🙏 , et merci pour les encouragements ❤️ ."

Bénédicte Duprés :

" Participer au marathon médiéval en relais a été une expérience humainement riche. C'était un plaisir de courir en pensant que mon parcours était associé à celui des autres coureuses. Le moment le plus difficile a été celui de ma course, qui n'en finissait pas ! Les distances annoncées étaient erronées et je n'ai pas pu gérer correctement mon effort. Malgré le froid, l'attente et la pluie, les meilleurs moments étaient ceux où nous étions réunies où nous nous attendions les unes les autres. Mon prochain défi serait de courir un trail. :-)."

Noëlle Dupuis :

" Une première course sur route pour moi et 2e course en relais. C'était vraiment chouette de partager ça avec les filles ! Même si on s'était dit qu'on le faisait sans pression, ça donne envie de se dépasser pour soi et pour les autres. N'ayant jamais fait de course sur route, je m'étais imaginé un parcours roulant et plat. J'aurais peut-être dû regarder un peu plus le tracé 😞 : mon tronçon m'a semblé être en faux plat permanent dans de grandes lignes droites au milieu des champs. Ça a été difficile, autant physiquement que mentalement ! Les meilleurs moments pour moi furent de passer la ligne d'arrivée avec Stéphanie et voir qu'on avait réalisé notre objectif de temps toutes ensemble. Et bien sûr, quand on s'est toutes retrouvées pour partager nos ressentis ! "

Stéphanie Lao :

" Pour cette seconde expérience de course en relais (après l'Ekiden de Tours) c'est toujours plaisant de courir en équipe pour un challenge partagé. La nouveauté résidait dans le parcours et notre autonomie pour le choix des tronçons, surtout après le forfait de notre 6e équipière 🥰 . Les petits moments difficiles ont été l'attente dans le froid et la pluie fine, et de lire les messages des filles, Lucie et Bénédicte, en amont, confrontées à quelques petits soucis inhérents à l'organisation de ce premier événement (retard de bus, indications parking peu claires ...), ainsi que la planification de mon échauffement. Les meilleurs moments furent de voir notre fusée Marie-Hélène arriver pour le passage de relais, encourager les marathonniens sur le parcours en les dépassant 🥰 et surtout voir Noëlle me rejoindre pour finir ensemble. C'est une très belle expérience à renouveler. Merci encore à Cassandra pour la préparation."



QUI ES-TU Maëlle Vincent-Sully?

"Bonjour,

Je m'appelle Maëlle Vincent-Sully, j'ai 23 ans et je suis en catégorie senior. Je travaille à la mairie de Fontainebleau, au service animation, où j'interviens auprès des jeunes de 10 à 25 ans.

J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de 7 ans grâce à ma sœur, qui en pratiquait déjà depuis plusieurs années avec Michel Ngueret comme entraîneur.

J'ai ensuite arrêté l'athlétisme pendant plusieurs années en raison de problèmes de santé. Puis, un jour, j'ai croisé Michel à la salle de sport. Il m'a convaincue de rejoindre le club 2AC, et il est devenu mon entraîneur et pour cela, je le remercie.

Aujourd'hui, je pratique l'heptathlon, une discipline aussi exigeante que passionnante. Parmi les sept épreuves qui la composent, ma préférée reste le 100 m haies.

J'ai repris l'entraînement il y a quelques mois, à la suite d'un accident de moto. Lors de ma dernière compétition, j'ai réalisé un temps de 15"04, ce qui n'est pas une mauvaise performance, mais qui reste insuffisant pour mon entraîneur et moi-même.

Pour terminer cette saison, mes objectifs sont de :

- * passer sous la barre des 14"90 au 100 m haies ;
- * dépasser les 5,10 m en saut en longueur ;
- * continuer à prendre du plaisir
- * et, me connaissant, surtout éviter les blessures. 😊 "

ET TOI Emma Cordier ?

" Bonjour,

Je m'appelle Emma Cordier. J'ai 11 ans, je suis en catégorie benjamine.

J'ai rejoint le club depuis mes 6 ans avec mes copines Nina et Clémence.

Mon épreuve favorite est le sprint. J'ai participé dernièrement aux championnats de Seine et Marne à Bussy Saint Georges lors desquels j'ai battu trois de mes records personnels : 7,90 s au 50 m sprint, 3,63 m au saut en longueur et 6,04 m au lancer du poids. Je finis 25e sur 60 au classement général dans ma catégorie.

Cette année, j'ai participé à plusieurs cross, dont celui du club l'Avonnaise, la Foulée impériale de Fontainebleau, la Nemourienne, où je finis 2e, et, pour finir les Foulées de Chenoise.



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de Mai

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 Mai 2026 :

2e place lors du second tour des interclubs
Montée en national 3 ! 🏆



MEMENTO

👉 BULLETIN d'inscription saison 2026/2027 : Le bulletin d'inscription au club pour la saison 2026/2027 est désormais disponible sur le site internet du club : [Bulletin d'inscription saison 2026/2027](#).

👉 FÊTE DU CLUB : Notre fête annuelle du club aura lieu le **jeudi 2 juillet**. Les horaires et lieu vous seront communiqués dans le whatsapp du club.

👉 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](#) - [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](#)