



MAI 2026

Chères athlètes, chers athlètes,

Nos couleurs ont été présentes sur de nombreuses épreuves sur route et trail, durant ce mois d'avril.

Débutants comme confirmés vous vous êtes dépassés avec pour certains d'entre vous des podiums à la clé, ainsi que des records personnels battus.

Et surtout ressentir ce sentiment d'un petit exploit personnel accompli, quelqu'il soit, en compagnie de tous les amis du club.

Nous sommes fiers de vous.

Bonne lecture !

Le bureau 😊

AVRIL EN IMAGES



La Nemourienne 10 km



Trail du creve coeur
Nemours



5 et 10 km de Savigny sur Orge

LE MOT DE... Corinne Jridi, Re-découvrir l'athlétisme en club avec le 2AC.



"Je m'appelle Corinne et je suis licenciée au club depuis septembre dernier.

J'ai pratiqué l'athlétisme (sprint, longueur, relais) en club et unss une dizaine d'années, il y a très, très longtemps, durant mes années collège, lycée.

J'ai (re)commencé à courir, il y a un peu plus de trois ans. Besoin de bouger, de m'aérer l'esprit, de me reprendre en mains. J'avais l'habitude de courir seule, dans les chemins autour de mon village, à la montagne, ou dans le parc du château de Fontainebleau. En attendant que mon fils Maël finisse ses séances au cnsd le lundi soir, étant lui-même licencié au club et en section sportive à Uruguay pendant trois ans.

Coureuse du dimanche, comme diraient certains. Au bout de deux ans, j'ai ressenti le besoin de séances plus régulières avec des conseils d'entraînement, de me discipliner, de partager avec d'autres ces moments de sport, pour aller de l'avant. Et quand l'été dernier Florian m'a parlé de la création du groupe Loisir au sein du club, je me suis dit que c'était l'occasion, peut-être le bon moment.

Mais un premier dossard... Qui l'eut cru ?!

C'est par hasard que j'ai vu une annonce parlant de la Nemourienne. Renseignements pris, je me suis

dit "un 5 km, une course à taille humaine, pas loin de chez moi, dans un environnement que je connais, dans une ambiance "bon enfant", sans pression"... Pourquoi pas !

J'ai cependant gardé ça pour moi un certain temps, pas convaincue que ce soit une bonne idée, partagée entre la peur du "ridicule" et l'envie de me challenger. Cette dernière a fini par prendre le dessus. Alors, j'en ai parlé à Maël... Il a trouvé l'idée très sympa et m'a dit de me lancer sans hésiter. J'ai quand même mis des semaines avant de m'inscrire, toujours remplie de doutes. Puis, décision prise, j'ai contacté Malika, ma copine d'entraînement, qui a tout de suite adhéré, me disant qu'elle aussi était partante. J'ai également demandé à ma coach Cassandra ce qu'elle en pensait. Elle m'a encouragée, en me rassurant et me donnant de précieux conseils.

Pas toujours facile, et pas forcément habituée à sortir de ma zone de confort. Rigueur, discipline et régularité me font parfois défaut, par manque de temps pour obligations perso, mais aussi parce que je n'ai plus vingt ans ! Alors j'ai essayé de m'entraîner "sérieusement", en suivant bien les plans de ma coach. De plus, depuis des années, je pratique la zumba 1 à 2 h par semaine, ce qui est pour moi un bon complément à la course à pied.

Je me croyais enfin prête... Mais la semaine juste avant la course, gros stress, du genre logistique. Quoi manger avant la course, trouver une place pour ne pas se garer trop loin du départ, pourvu que ma montre fonctionne, etc... Puis curieusement, la veille et le matin même, plus aucun stress ! Je me sentais bien et j'étais impatient. Petit échauffement 10 minutes, quelques étirements, et go !

Mes objectifs étaient simples : franchir la ligne d'arrivée et un chrono inférieur à mes 5 km de footing. Mission accomplie. Par manque d'expérience, j'avais élaboré un tas de scénarios que je n'ai pas pu mettre en place, évidemment. J'ai juste fait comme j'ai pu ! Avec toutes les erreurs de débutant ! Un peu déçue par ma gestion de course. Partie trop vite et plus de jus à la fin, pourtant, je le savais. D'où un chrono pas top, mais bon, je sais que je peux faire mieux. J'ai adoré le parcours, au bord du Loing et du canal, puis le petit tour en centre-ville. Beaucoup d'encouragements de la part des autres athlètes du club, qui eux couraient le 10 km. C'est tellement important et motivant. Et d'autres, anciens élèves, ou connaissances croisées au hasard.

Merci à Maël, présent sur le parcours, présent à mes côtés dès le début de cette "aventure", qui m'a soutenue, encouragée, conseillée, motivée dans les moments de doute, et répondu aux milliards de questions que je lui ai posées durant des semaines ! Merci aussi à Malika, pour son soutien, son enthousiasme et sa bonne humeur !

Je ne regrette vraiment pas.

Prête à remettre un dossard ? Oui ! En ayant appris de cette première fois, en courant selon ma "philosophie", au feeling, sans pression, pour le plaisir mais en donnant le maximum pour essayer de faire toujours mieux...sous les couleurs du 2AC.

QUI ES-TU Gaspard Pons ?

"Bonjour,

Je m'appelle Gaspard j'ai 15 ans.

Je suis en cadet 1ère année en section athlétisme au Lycée Uruguay-France.

J'ai commencé l'athlétisme en benjamin d'abord pour essayer parce que j'aimais bien courir avec mon père. Puis j'ai adoré m'entraîner avec mon coach Benjamin. Mes motivations étaient de me donner à fond pour progresser et surtout m'amuser dans mon sport.

Ma spécialité dans l'athlétisme est le demi-fond. Mon record sur 1000 mètres est de 3.03 que j'ai établi au mille mètres de Noël et sur 2000 mètres 6.55 que j'ai établi en minime 2.

Durant ces années en section athlétisme et au club d'Avon, je souhaiterais établir de nouveaux records personnels, progresser en rapidité et aller au moins une fois aux championnats de France."



ET TOI Lali Mazuque ?

" Bonjour,

Je m'appelle Lali. J'aurai 11 ans le 15 juin.

Je suis en catégorie poussin, pour le moment. Je suis en CM2 à l'école de Ravanne, à Ecuelles.

C'est ma première année à Avon, mais j'avais déjà fait un an d'athlétisme à Champagne quand j'avais 7 ans.

À la base, je ne voulais pas faire d'athlétisme cette année, mais mon frère voulait s'inscrire et ma mère m'a encouragée à faire le cours d'essai. Ce 1er cours m'a beaucoup plu et j'ai voulu absolument m'inscrire.

Ma spécialité est la course, et peut-être aussi le saut en longueur.

Quand je serai grande, je voudrais être actrice et sportive parce que j'aime jouer la comédie et j'ai toujours besoin de me dépenser, tout comme mon frère Nino.

Ma qualité la plus grande à l'athlétisme, comme dans la vie, j'essaie toujours de donner le meilleur de moi-même. J'aime relever les défis.

Mon plus beau souvenir avec le club d'Avon, c'est quand j'ai rencontré Saliha lors de la compétition en équipe à Champagne. Grâce à l'athlétisme, j'ai rencontré plein de super copines !

Mon objectif est de progresser dans toutes les disciplines et, soyons fous, peut-être un jour de participer aux Jeux olympiques !"



Résultats du mois d'Avril

-> 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 d'Avril 2026 :

Yannis Dombélé 2m11 au saut en hauteur
Record du club
Meilleure performance Française cadet 🏆



👉 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](#)