NOVEMBRE 2026

Chères athlètes, chers athlètes,

En ce mois d'octobre, la traditionnelle course du 10 km des Foulées Monterelaises ont rassemblé plus de 22 athlètes du club au départ. Leur participation a contribué à la visibilité du club lors de cet événement. Merci à vous tous.

Par ailleurs, nos jeunes ont pris part aux Interclubs Avenir, une première, organisée par la LIFA. Leur performance collective a été marquée par plusieurs records personnels, ainsi qu'une remarquable cohésion.

Dans cette newsletter de novembre, vous retrouverez des témoignages de Gabriel Allot du groupe Éveil Athlétisme, Hervé Avemani du groupe Loisir, ainsi que Juliette Todeschini, qui partage son expérience de découverte du club à travers les entraînements proposés aux coureurs de l'Avonnaise.

Bonne lecture.

Le bureau

OCTOBRE EN IMAGES



Foulées Monterelaises
10 km



Entrainement groupe loisir
Halloween 🎃



Interclub avenir U18/U20/U23
Lifa
Guyancourt

LE MOT DE... Juliette Todeschini, " Une passion décuplée avec le 2AC ! "



" J'ai démarré la course à pied avec mon père à l'âge de 14 ans. Un rituel instauré une fois par semaine, tous les dimanches matin, qui a perduré dans le temps. Nous courions en forêt derrière le Lycée Uruguay au même endroit que là où s'est déroulée « l'Avonnaise ». Je n'ai jamais arrêté depuis et j'ai progressé en alternant, ces derniers temps, entre le run et les entrainements type « Hyrox » version amateurs (mélangeant Running et Crossfit) à la salle de sport Keepcool. C'est par ce biais que je me suis laissée tenter par l'inscription facilitée à « l'Avonnaise » grâce au partenariat en place entre le club et la salle.

J'ai testé ma première séance avec le club suite au mail reçu après l'inscription. Celui-ci proposait des entrainements gratuits pour la course en question. L'horaire de 10 h le samedi matin me convenait et m'évitait de repousser mon entrainement au soir. Je faisais toujours les mêmes séances d'une heure à allure vive et constante sur mon parcours habituel.

J'ai donc rencontré Cassandra et ai adoré les entrainements fractionnés et les échauffements qu'elle proposait. J'ai apprécié et ai été mise en confiance par sa bienveillance. Gwenola a aussi été particulièrement accueillante et a répondu à mes nombreuses questions. J'ai trouvé tout le monde extrêmement encourageant et ai d'emblée senti la cohésion et l'ambiance chaleureuse. J'ai beaucoup entendu parler de Florian, le coach du « groupe compet », alors à la Réunion. Il n'était pas là, mais ses apports restaient très présents dans l'esprit collectif.

L'avonnaise était un très beau moment. Il faisait soleil et l'organisation était au top. Il y a même un sanglier qui s'est laissé tenter pour s'aventurer sur le parcours, retardant le départ du 10 km de quelques minutes ! Déjà convaincue, j'avais bien en tête de m'inscrire au club malgré la fin de saison. C'est grâce au fils de Christelle que le formulaire est arrivé à moi avant même que je n'aie besoin de chercher le stand.

Brigitte m'a rapidement fait glisser du groupe « Loisirs » au groupe « Compétition », plus challengeant au vu de ma motivation et de mes objectifs. Déjà que j'étais ultra passionnée et assidue, intégrer le club

m'a encore plus motivée.

Je suis ravie aujourd'hui d'avoir rencontré la plupart des membres et d'avoir découvert toutes les séances. Il y en a 5 par semaine et elles me semblent toutes indispensables, car complémentaires. Elles sont très complètes et Florian prend soin de faire du sur-mesure selon les objectifs, les points faibles et les éventuelles blessures de chacun.

Je trouve impressionnant que les coachs/entraineurs soient bénévoles pour les heures qu'ils y passent et leur niveau de formation extrêmement poussé dans le domaine. Ils donnent énormément, ont envie de partager, de faire progresser et, à la salle de sport, on paye vraiment très cher pour moins que ça. Je n'étais d'ailleurs pas sans a priori au début, le monde du sport et de la compétition étant aussi réputé pour avoir ses travers. Au club, on voit que les sportifs s'épanouissent et prennent plaisir à se tirer vers le haut et à se retrouver.

J'ai pu rencontrer des gens qui, comme moi, aiment se dépasser et ne s'arrêtent pas quand il fait nuit, froid, qu'il pleut des cordes ou qu'il y a des contrariétés minimes. Grâce aux entrainements, j'ai hâte, avec Alexis, d'atteindre les 40 min sur 10 km ! "

QUI ES-TU Hervé Avemani ?



" J'ai 55 ans et je travaille à EDF, encore un de plus 😉, sur le site des Renardières à Moret.

J'ai toujours aimé courir, mais il aura fallu que mes filles me poussent à rejoindre un club en 2014 pour réellement découvrir cette discipline. J'entame ma deuxième saison au Club du 2AC après un passage de plusieurs années au club du Chatelet-en-Brie au côté de Chantal, quelque temps au bureau. Nous avons passé le relais pour vous rejoindre.

Pourquoi je cours ? Pour rester en forme, mais aussi pour être au contact de la nature. Avec la course, on ne s'ennuie jamais… Sous la pluie, face au vent, dans le froid ou le cagnard, sur le bitume ou les chemins boueux… Je cours. Et puis, il y a aussi tous ces moments partagés, ces amitiés et ces souvenirs de compétitions.

J'aime les 10 km, les semi-marathons, les trails et les longues prépas marathon avec ma Chérie. 11 au compteur et un 12e en vue pour nous sur Vichy en mars. Mon meilleur chrono reste 3 h 14 mn 42 s à Saumur en 2023. Sur 10 km, j'ai réalisé 38 mn 53 s à Roissy-en-Brie en 2022.

Heureux de retrouver chez les "All Black" d'Avon version Running une équipe accueillante, sympa et performante.

Pour la suite, les chronos restent dans le coin de ma tête et tant qu'il y aura des kilomètres à avaler, des finish au sprint et des épreuves Rock'n'Roll, je resterai dans the Band on the Run. "

ET TOI Gabriel Allot ?

"Bonjour,
J'ai presque 10 ans. Je m'appelle Gabriel. Je suis dans la catégorie Poussins. Je suis en CM2, à l'école Paul Jozon de Fontainebleau.



J'ai commencé l'athlétisme en CP parce que j'aime beaucoup courir et faire des sauts. J'ai arrêté deux ans pour essayer le judo, puis j'ai repris en CM1, car ça me manquait trop !

Je suis très fort en lancer de vortex, en saut en longueur et en sprint. Je n'aime pas trop l'endurance, car c'est un sprint beaucoup trop long !!! Quand je serai au collège, j'aimerais me spécialiser dans le sprint !

Plus tard, je voudrais participer au parcours Ninja Warrior, car je suis très sportif et j'aime bien les défis. Je souhaite également être ingénieur aérospatiale.

Mon meilleur souvenir est lorsque j'ai participé à une compétition avec mes amis Malo, Tony et Quentin l'année dernière. J'aime beaucoup les entraînements du samedi matin, car il y a beaucoup d'activités différentes et on s'amuse bien.

Mon objectif 2026/2027 : essayer de m'améliorer en endurance pour courir avec mon père et le dépasser ! "

Résultats du mois d'octobre

-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

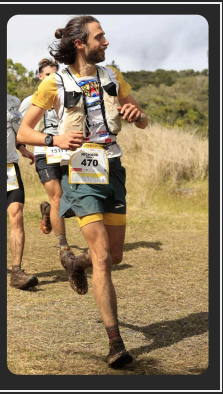
Pour retrouver l'ensemble des résultats (et ils sont très nombreux !) de tous les licenciés, nous vous invitons à cliquer sur ce lien !

-> 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' d'octobre 2026 :

Richard Demoncy 102e sur la " Diagonale des fous" 🏆



MEMENTO

👉 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2026 : L'assemblée générale du club se tiendra le vendredi 04 décembre à 18h30, au Pavillon 3 de la Maison dans la Vallée.

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le jeudi 17 decembre, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 16 decembre 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