OCTOBRE 2026

Chères athlètes, chers athlètes,

La reprise des activités est désormais bien avancée, et vous avez eu l'occasion de bénéficier de conditions météorologiques exceptionnelles pour conclure la saison estivale. Vous êtes nombreux à vous être inscrits sur les courses et les trails classiques de notre région du sud Seine-et-Marne. Nous avons pu observer de très bonnes performances lors du championnat d'île-de-France 5km, qualificatif pour les championnats de France. Félicitations à tous.

Cassandra Davis, coach du groupe loisir, revient sur cette première saison 2025/2026 suite à la création du groupe. Vous ferez connaissance avec deux athlètes, Marie Helene jac du groupe loisir, ainsi que Zoe Gastineau du groupe benjamin, minime.

Bonne lecture !

Le bureau 😊

SEPTEMBRE EN IMAGES



Championnats d'île-de-France
5kms
Mitry-Mory



La Thomeryonne
Thomery



Imperial Trail
Fontainebleau

LE MOT DE... Cassandra Davis, "Le Groupe Loisir : courir, progresser et surtout partager !"

" L'Avon Athlétisme Club est composé d'un groupe Loisir, rassemblant des adhérents fidèles, motivés et toujours prêts à relever de nouveaux défis.

Semaine après semaine, ils ont répondu présent, quelles que soient les conditions : pluie, vent, froid, glace… Et lorsque les beaux jours se sont transformés en canicule, ils étaient même prêts à se lever très tôt pour aller courir avant que le soleil ne brillle trop fort !

Les séances sont structurées afin de s'adapter aux différents niveaux et aux objectifs de chacun. Nous travaillons sur l'endurance, l'amélioration de la foulée, le renforcement musculaire et, bien sûr, la vitesse. Même si les séances sont prises très au sérieux, j'essaie toujours d'y injecter une bonne dose de plaisir et de convivialité : il ne faudrait surtout pas oublier que courir doit rester un plaisir !

Au fil de la saison passée, j'ai pu constater les progrès de chacun, malgré quelques blessures qui sont malheureusement venues perturber les entraînements. Au-delà des performances chronométriques, ce qui m'a particulièrement fait plaisir, c'est de voir les membres du groupe prendre confiance en eux, repousser leurs limites et oser se lancer de nouveaux défis.

La compétition n'est pas forcément l'objectif premier de notre groupe. Pourtant, plusieurs d'entre eux ont accroché un dossard et ont fièrement représenté les couleurs du club. Car avoir un objectif, petit ou grand, est souvent une formidable source de motivation !

Cette année, Stéphanie et Arnaud ont carrément osé se lancer dans le marathon – nos grands courageux ! Les plus téméraires, Lucie, Marie-Hélène et François, ont continué à s'illustrer sur les trails et différentes courses. Quant à Noémie, Corinne, Bénédicte, Vanessa, Ghislaine, Gabriella et Malika, elles se sont également lancées sur des distances allant du 5 km au semi-marathon. Bravo à toutes et à tous pour ces beaux défis !

Un grand bravo également à l'équipe des Chevalières, qui a relevé le défi du Marathon Médiéval en relais. Une belle aventure collective qui illustre parfaitement l'esprit de notre groupe !

Au cours de l'année, après l'Avonnaise, deux nouveaux rayons de soleil sont venus rejoindre le groupe : Juliette et Ghislaine. Mais la fin de saison a aussi été marquée par le départ de Juliette et Christelle vers le groupe Compétition. Nous leur souhaitons beaucoup de plaisir, de belles performances et une excellente saison sportive.

Une nouvelle saison commence maintenant, avec de nouveaux adhérents qui viennent enrichir notre groupe. Nous avons également une pensée pour nos anciens membres qui, pour des raisons de santé,

ne peuvent malheureusement pas se réinscrire cette année. Nous leur souhaitons un très bon rétablissement et espérons les retrouver bientôt parmi nous.

Pour cette nouvelle saison, je souhaite que nous continuions à cultiver ce qui fait la richesse de notre groupe : la bonne humeur, la camaraderie, l'entraide et l'envie de progresser ensemble."

QUI ES-TU Marie-Hélène Jac?



"Je m'appelle Marie-Hélène. J'habite dans la région depuis 35 ans et c'est ici que j'ai commencé à courir. Le besoin de contact avec la nature et l'envie de liberté m'ont amenée très rapidement à la randonnée itinérante, d'abord en montagne, puis sur les sentiers côtiers.

Il y a une vingtaine d'années, une amie m'a proposé de la suivre dans ses entraînements de course à pied. Cette expérience fut difficile au départ, bien évidemment, mais le bien-être qu'elle procurait m'a incitée à poursuivre.

Je me suis alors inscrite au club d'athlétisme de Samoreau pour progresser. J'ai découvert, grâce aux entraînements de Matthieu Thévenin (Avenir Samoreau) et à ceux de Vincent Lenoble (CNSD) le fractionné et l'esprit d'équipe. Tout naturellement, j'ai participé à des courses, mais avec une nette préférence pour les courses en relais, notamment l'Ekiden de Paris en 2021.

Enfin, après la fermeture de la section athlétisme du CNSD, j'ai pris contact avec Florian et me suis inscrite au club d'Avon 2023. En effet, ce dernier propose chaque semaine des séances d'entraînements variées et complémentaires. Cassandra, notre coach depuis l'an dernier, a pris en main la section loisir avec bienveillance et exigence pour former un groupe solidaire et chaleureux dans lequel je me sens bien.

L'un des meilleurs moments de cette année fut la réalisation du marathon médiéval en relais avec les copines ! Beau moment de partage, de joie ! "

ET TOI Zoé Gastineau ?

"Je m'appelle Zoé, j'ai 12 ans. J'ai commencé l'athlétisme à 8 ans car j'avais une amie qui en faisait.

Ce que j'aime dans l'athlétisme, c'est l'ambiance du groupe. Avec mes amies, on essaie de se tirer vers le haut et de progresser ensemble. Ça me fait toujours plaisir quand j'améliore mes chronos 😁🏃‍♀️⏱️.



Ma spécialité, c'est le demi-fond, j'adore ça ! J'aime aussi les cross, en particulier celui de Nemours !

Ma meilleure performance, c'était il y a un an quand j'ai mis 3 min 55 s au 1000 m. J'ai dû beaucoup progresser depuis, mais j'étais fière de moi sur le coup. Benjamin, mon entraîneur, m'a même payé un chocolat chaud 🧉 !

Mon objectif serait de participer au Challenge Équip'Athlé et que notre équipe se qualifie pour la suite, comme l'ont fait les minimes cette année.

Je fais aussi de la course d'orientation et l'athlétisme m'aide beaucoup pour ce sport. J'ai été championne de France de longue distance cette année 🥇🏆!"

Résultats des mois de septembre

-> 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' de septembre 2026 :

20 qualifiés
pour les championnats de France de 5km 🏆



MEMENTO

👉 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 - 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