



Les athlètes et les membres du bureau du Avon Athlétisme Club vous souhaitent une année riche en défis, couronnés de réussite !

## DECEMBRE EN IMAGES



Cross de Torcy



Championnat sud 77 kid cross



Remise de récompenses Assemblée Générale 2024

## LE MOT DE... Yannis Dombele : 1m95 en saut en hauteur, 2ème performance française de l'année en Cadet 1



Yannis Dombele a réalisé une performance incroyable lors du championnat de France UNSS en salle à Bordeaux en janvier 2024. Il revient sur son exploit...

### ★ Quelles étaient tes attentes lors de ce concours ?

À ce moment-là, je n'attendais rien de ce concours. Mon équipe avait perdu toutes ses chances de gagner. Tout ce concours était un bonus. Mais je voulais montrer à tout le monde que l'âge ne veut rien dire. C'est pour cela que je ne voulais pas perdre face à mes adversaires (des cadets et des juniors).

### ★ Quelles furent tes sensations sur le podium ?

Je ne voulais pas que ce concours se termine. J'étais très heureux d'avoir battu mon RP et d'être arrivé à la deuxième place, devant les cadets et derrière un junior. À ce moment, je choisis intérieurement de continuer la hauteur et d'en faire ma spécialité principale.

### ★ Quelles sont tes attentes pour cette saison du coup ?

Je voudrais récupérer la première place en France, atteindre 2m05 au championnat de France en février et, si possible, me qualifier pour le match européen avec l'équipe de France. (Yannis a intégré le collectif France en saut en hauteur).

### ★ Pourquoi fais-tu du saut en hauteur ?

Pour moi, la hauteur est ma discipline préférée. Je ne saurais pas dire pourquoi, mais la hauteur est magique. Quand je saute, j'ai l'impression de ne rien ressentir, que rien n'a d'importance. Pendant mes concours, j'entends rarement ce qu'on me dit. Pour moi, le saut en hauteur est un endroit où rien ni personne ne compte, et pour faire un show, la hauteur est la meilleure épreuve.

### ★ À ton avis, pourquoi la hauteur est-elle mise sur le côté ?

La hauteur est l'une des disciplines les plus sélectives. Avoir un bon gabarit est essentiel pour réussir. Les sauteurs en hauteur deviennent de plus en plus rares car il est difficile de compenser un manque de physique par la technique. Il existe quelques exceptions, mais même celles-ci ne parviennent pas toujours à atteindre leurs objectifs. Je connais de nombreux sauteurs en hauteur qui ont choisi de mettre un terme à leur carrière car ils ne possédaient pas le physique nécessaire.

## QUI ES-TU Bruno Normand ?

"Je suis Bruno Normand, j'ai 45 ans et je suis en Master 2.

Je suis vétérinaire, gérant d'une clinique à Moret-Loing et Orvanne.

J'ai commencé l'athlétisme sérieusement l'année dernière, en octobre 2023. Je voulais reprendre une activité sportive après presque deux ans sans sport.

Depuis que je suis gamin, j'ai toujours été actif : je jouais au tennis en compétition, jusqu'à devenir champion départemental en catégorie benjamin et minime. Puis au football dans l'équipe de ma ville, ce qui m'aidait à m'entraîner physiquement. À 15-16 ans, j'ai dû faire une longue pause à cause d'une blessure au genou et de problèmes de croissance. Plus tard, pendant mes études, j'ai repris le tennis à un bon niveau (classé 5/6) et un peu de football.

Je n'ai aucune spécialité en athlétisme, je reste très humble dans ce sport que je découvre. Ce que j'apprécie par-dessus tout, ce sont les trails.

Je me suis beaucoup investi dans mon boulot et dans ma vie de famille (marié à 23 ans et deux enfants nés en 2005 et 2008).



J'ai continué à faire du sport gentiment jusqu'en 2021 (un petit peu de tennis et quelques sorties en forêt) date à laquelle mon associée a commencé à avoir des soucis de santé et est décédée en 2022. Cela a entraîné beaucoup de travail et presque plus de sport.

Au début de l'été 2023, j'ai pris conscience qu'il fallait que je me bouge, pour ma santé et mon équilibre et retrouver une condition physique que j'avais perdue.

Pourquoi avoir choisi le 2AC ? Mon voisin, Sébastien Colin, me disait depuis plus d'un an qu'il était ravi de s'être inscrit en club d'athlétisme et m'a convaincu de faire de même. Il avait entendu parler du 2AC par des collègues (forcément il n'y a que des pros et des gens qui bossent chez EDF 😊😄😄) et pour une fois certains entraînements étaient compatibles avec mes horaires un peu compliqués. Donc j'ai signé au club en octobre 2023. Et dans la foulée, retrouvant petit à petit une petite condition physique, j'ai également repris un entraînement de tennis où je reprends un peu de plaisir.

Je n'ai pas vraiment de record personnel mais je suis content de pouvoir faire des trails de plus en plus longs (l'impérial trail 45 km et les 40 bosses cette année). C'est là que je prends du plaisir, ça me permet de m'évader, d'évacuer le stress et les tensions du quotidien.

Je suis tout nouveau, mais j'aime beaucoup l'ambiance. J'apprécie beaucoup l'investissement de Florian et ceci quel que soit notre niveau. J'essaie de suivre les conseils du coach, même s'il me pousse à m'investir davantage en compétition. Je pense avoir trouvé également dans ce club de vrais amis et compagnons de route.

J'ai envie de progresser et, surtout, de continuer à prendre du plaisir."

## ET TOI Eliazare Morissaint ?

"Je m'appelle Eliazare J'ai 7 ans.

Je suis en CE1 à Changis-sur-Avon. J'ai débuté l'athlétisme au CP car j'avais enfin l'âge pour entrer dans le club.

Ma maman m'a inscrit à l'athlétisme parce que j'aimais beaucoup courir et bouger.

Pour le moment, je n'ai pas de spécialité. Je prends plus de plaisir à venir m'entraîner. Ça me permet de voir mes copains et copines et de passer un bon moment.

J'aimerais faire un peu plus de compétitions pour avoir quelques médailles à mettre dans ma chambre et montrer à toute ma famille.

Quand je serai grand, j'aimerais être pompier. Il me faudra un peu d'endurance, donc l'athlétisme est le sport qu'il me faut.

Mon meilleur souvenir, c'est ma deuxième compétition que j'ai faite, la première je n'ai pas osé, je suis resté sur le côté. Mais ma deuxième compétition, je l'ai faite et j'étais extrêmement fier de moi, je suis allé jusqu'au bout.

Mon objectif 2025, c'est de me faire plein de beaux souvenirs avec mes camarades d'athlétisme."



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

## Résultats du mois de Décembre

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

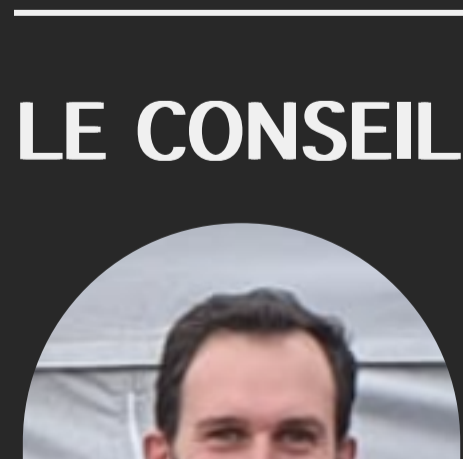
-> RECORDS :

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 décembre : Yannick Dombele, 1m95 aux championnats académiques UNSS, 2ème perf championnats Cadet 🏆

## LE CONSEIL DU COACH



La période hivernale n'est pas la plus sympathique à vivre en tant qu'athlète : froid, humidité et nuit ne sont pas des facteurs des plus motivants.

Pourtant, cette période est cruciale car elle permet de préparer la saison estivale.

Pour trouver la motivation, n'oubliez pas que votre entraîneur est présent ainsi que le collectif avec qui vous aimez évoluer.

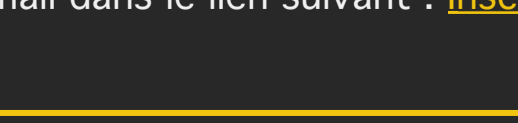
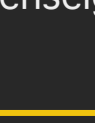
Un conseil : motivez-vous avec vos partenaires d'entraînement et fixez-vous des compétitions ! Et rappelez-vous, la régularité dans l'entraînement paye plus qu'un entraînement intense irrégulier !

## MEMENTO

👉 **COMMANDE BOUTIQUE** : La prochaine commande sera passée le **jeudi 13 février**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 12 février pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre [espace membre](#), sur notre site internet)

👉 **AVONNAISE 2025** : Il est toujours possible de s'inscrire pour être bénévole. Pour que cette course soit une grande réussite, nous avons besoin de vous !! Voici le [lien pour s'inscrire](#)

👉 **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](#)



Et bien sûr, on remercie nos partenaires de nous suivre dans toutes nos aventures :

Département 77 - CAPE - Ville d'Avon - FFA - LIFA - CDAZZ - ACE Crédit - Avon Trophées Diffusion - Barbat Barillot - Carrefour - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Goulard TP - GT Représentation - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolik - MMA - Mutuelle de Bagneux - SNIE Société Nouvelle Installations Electriques