



Décembre 2023

Chers licenciés,

La fin de l'année approche et c'est encore un bon moment de convivialité qui s'annonce avec l'Assemblée Générale électorale du club qui aura lieu le 8 décembre. Nous avons hâte de tous vous revoir et nous vous rappelons que nous partagerons un pot de l'amitié à l'issue de l'AG. Nous comptons sur votre présence.

Après ce beau mois de novembre et la fin de la saison de route (avec une belle performance des garçons et des filles sur le Championnat de France d'Ekiden), c'est le début de la saison de cross ! Bonnes courses et bons entraînements à tous ! On garde la motivation malgré la météo qui s'est clairement rafraîchie !

À très vite,
Bonne lecture !
Le bureau 🍷

NOVEMBRE EN IMAGES



Championnat de France d'Ekiden



Remise des récompenses du Challenge Trail



Championnat 77

LE MOT DE... Gabrielle Saint-Alme, une réunionnaise sur le Zembrocal



Je m'appelle Gabrielle plus connue sous le pseudo de Gaby. J'ai 44 ans encore pour quelques jours et suis vétérinaire urgentiste. Je suis au club d'Avon depuis ses débuts mais depuis septembre 2021 ma pratique de la course à pied est en dents de scie : de l'arthrose aux genoux à un stade avancé (conséquence de multiples opérations subies par le passé) m'handicape fortement. Je chaloûpe plus que je ne cours ... Les douleurs m'ont même contrainte à arrêter complètement de courir de juillet à décembre 2022. J'avais presque fait une croix sur la pratique de ce sport.

Oui mais voilà... Depuis que Magalie et moi avons suivi Karim sur la Diagonale des Fous à la Réunion il y a 2 ans, nous avons cette course dans un coin de la tête. Course pleine de sens pour moi car dans mon île, là où sont mes racines, avec en plus la possibilité de la faire en relais à quatre et donc de la partager en équipe.

Lorsqu'arrivent les inscriptions au mois de janvier, le défi semble alors énorme : je ne cours plus depuis un peu plus de 6 mois et je ne sais pas si j'en serai physiquement capable. Mais je fais le pari fou d'y arriver et mes coéquipières croient en moi. L'équipe des Melting Potes est née : Azur, Magalie, ma cousine Justine et moi.

Nous voilà engagées sur le relais Zembrocal. L'une des courses du mythe du Grand Raid de la Réunion qui a lieu en octobre et qui doit nous faire traverser l'île du Sud au Nord sur 150km avec presque 8000m de dénivelé positif. Pour chacune de nous ce sera un vrai défi. Magalie, Justine et moi avons l'immense chance d'avoir nos proches qui nous accompagnent. Ils seront un précieux soutien affectif, moral et logistique sur place. Cerise sur le gâteau, les garçons du 2AC engageant également une équipe. L'aventure va en être que plus folle.

De janvier à octobre il me faut repartir de zéro, réapprendre à courir, composer avec les blessures, les douleurs. Je suis vraiment bien suivie par kiné et ostéopathe, bien accompagnée par Florian qui adapte mes plans d'entraînement, et PPG et muscu sont mes meilleures alliées...

Et enfin nous y voilà, le 19 octobre nous sommes au départ de la course. Pour ma part je dois prendre le départ du 3e relais (43km / 3000 D+ / 3000 D-) depuis Hell-Bourg (cirque de Salazie) en passant par l'emblématique cirque de Mafate pour arriver à Dos d'Âne. Notre objectif sur cette course est simple : passer chacune les barrières horaires pour pouvoir transmettre le relais à la suivante et aller au bout. Et les choses se sont passées bien mieux qu'on n'aurait pu l'imaginer...

Azur prend le départ à 17h pour 38km et 2700m de D+. Elle reste au avant-postes tout au long de son parcours et passe le relais à Magalie juste avant minuit en 2e position, place que Magalie parviendra à conserver grâce à une incroyable course de nuit qui la conduit jusqu'à 2500m d'altitude sur les contreforts du Piton des Neiges. Après 34km, 1100m de D+ / 2150m de D-, Magalie me passe le relais.

Je m'élançai un peu avant 8h le lendemain matin. Je connais mon parcours pour l'avoir reconnu au mois d'août. Un sacré chantier en perspective... qui tient toutes ses promesses. Au cœur de Mafate la chaleur est écrasante, suffocante, et met mon corps à rude épreuve. Même si je ne pense pas une seule seconde abandonner, je dois aller puiser au plus profond de moi pour trouver les ressources pour aller au bout, pensant à ma famille présente pour me soutenir, à mes coéquipières qui ont déjà couru et tout donné et à Justine qui m'attend, me remémorant tout ce qu'il a fallu surmonter pour pouvoir recourir et prendre le départ de ce défi fou. Dans les moments les plus difficiles je pense à ces mots que j'ai si souvent répétés à d'autres et qui aujourd'hui sont pour moi : « Avance ! Ti lamp ti lamp, ti pa ti pa. Tienbo larg pa ». Après près de 10h30 d'effort je passe le relais à Justine en 4e position. L'émotion est immense. Tous mes proches sont là, me disent qu'ils sont fiers de moi et à quel point ce que je viens d'accomplir est extraordinaire. Moi je ne le réalise pas vraiment encore....

Justine fait une course incroyable, remontant une trentaine de places au classement général et allant même récupérer un moment la troisième place.

Au terme d'une course palpitante nous terminons à la 4e place. Certains pourraient penser que nous avons ressenti un peu de déception d'échouer si près du podium (à 2'40 de la 3e place après 31h22 de course c'est très peu) mais en réalité pour chacune d'entre nous c'était déjà une victoire de franchir la ligne d'arrivée et nous sommes très fières de ce que nous avons accompli, fières d'avoir été au bout car c'était loin d'être gagné. Nous avons vécu une folle aventure en équipe et entourées de nos proches. Nous avons aussi pu voir à notre retour combien nous avons été suivies par vous tous ici et cela nous a rendu heureuses. Un grand merci pour votre soutien !

L'aventure s'est finie en apothéose puisque nous avons pu célébrer avec les garçons leur incroyable victoire. Nous sommes tellement fières d'eux. Je peux maintenant m'autoriser à rêver à d'autres projets fous. Je me suis prouvée que j'en étais capable.

Et pour en savoir plus sur la course des garçons, un article sera disponible dès le mercredi 06 décembre sur le site du club ([cliquez ici](#))

QUI ES-TU Anthony Jean ?

"Je m'appelle Anthony, j'ai 42 ans et je suis Master 1. Je suis professeur de physique-chimie en lycée, à Nemours.

J'ai débuté la course à pied il y a une dizaine d'années. 10 km sur route pour commencer, puis je suis passé sur trail rapidement. Adepté des courses rapides, je reste sur des distances plutôt courtes. Mais ... j'ai essayé les courses en montagne et petit à petit j'ai commencé à m'aligner sur des trails plus longs. 20, 25, 35 km avec des dénivelés qui augmentent.

Si je dois parler de record, ça serait en distance avec 57 km et 3000D+ en Maurienne. Mais c'était il y a 4 ans, une autre époque.

Depuis je suis arrivé au club : mon but est de gagner en régularité (être plus assidu aux entraînements) et retrouver mon niveau. Mes objectifs seraient de refaire un 10km route (41min à battre) et allonger à nouveau les distances avec en juin le 50 km à Métabief. Voilà, c'est dit (et écrit) je ne peux plus reculer désormais.

Mon meilleur souvenir avec le club fut le WE dans les Vosges en juin dernier. Même si le résultat n'était pas au rendez-vous, j'ai profité de la belle ambiance du groupe.

À l'entraînement !"

ET TOI Clara Glowacki ?

"Je m'appelle Clara, j'ai 10 ans, je suis en CM2 à l'école Olivier Métra de Bois-Le-Roi.

Je suis poussine et j'ai commencé l'athlétisme en CE2 avec des amis puis j'ai recommencé en CM2 car j'aime bien ce sport.

J'aime courir, sauter mais je n'aime pas lancer.

J'ai adoré mon premier cross à Nemours la semaine dernière : je suis partie très vite au début puis j'étais essouffée ensuite j'ai repris mon souffle et j'ai doublé quelques personnes vers la fin. J'ai terminé 6e. On peut donc dire que ma spécialité est de courir.

Je ne sais pas quel métier je veux faire plus tard mais je sais que je veux voyager.

Mon objectif cette année est de refaire des cross et de me surpasser. Merci aux coachs de nous entraîner tous les samedis."



-> **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](#) !

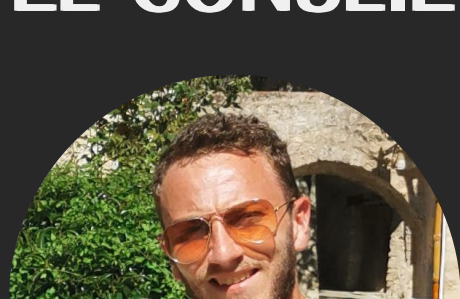
Résultats du mois de novembre

-> **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 :** L'équipe Homme (composée de gauche à droite de Jérémy Guespin, Guillaume Lonjou, Paul Coeudevez, Tom Toussaint, Florian Arnould, Florian Giraud) 13e du Championnat de France d'Ekiden et record du club en 2h16'42 🏆

LE CONSEIL DU COACH



Benjamin Dupont (groupe banjamins-minimes) :

"Pour réussir la saison, il faut établir ses objectifs sur l'année. Ils doivent être personnels, réalisables et motivants et permettent de faire un bilan à la fin de la saison"

MEMENTO

📧 **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](#)

🛒 **COMMANDE :** La prochaine commande sera passée le jeudi 14 décembre, vous avez donc jusqu'au **mercredi 13 décembre** pour passer commande sur notre boutique en ligne (via l'espace membre de notre site internet). Si vous n'avez pas encore créé cet espace membre, il vous suffit de suivre les instructions sur [ce lien](#)

📅 **ASSEMBLEE GENERALE ELECTIVE :** A vos agendas ! Nous nous retrouverons pour l'AG du club (bilan, remise habituelle des récompenses aux licenciés, pot de l'amitié etc) le **vendredi 8 décembre** à 19 heures 30 dans la salle Léon Béra d'Avon (Butte Montceau)

📅 **AVONNAISE :** La prochaine édition aura lieu le **dimanche 17 mars 2024**. Nous reviendrons vers vous pour vous tenir au courant de la date de la prochaine réunion de préparation. Mille mercis par avance pour votre aide dans cette nouvelle organisation !

