



# Septembre 2024

Chers licenciés,

Nous y voilà, c'est l'heure de la rentrée !

Nous espérons que vous avez rechargé les batteries. En ce qui nous concerne, nous revenons pleins d'énergie et d'idées pour cette 6e année du Avon Athlétisme Club !

Nous souhaitons évidemment la bienvenue à tous ceux qui nous rejoignent et vous disons : à très vite !

Bonne lecture !  
Le bureau 😊

## AOÛT EN IMAGES



Marathon Pour Tous

Jeux Paralympiques pour les petits du 2AC

Juste Raimbault 42ème de l'UTMB

## LE MOT DE... Michel Nguerret et Julie Guillemet, en famille aux championnats du monde Master



Le temps d'une saison, Michel et moi avons renoué avec notre discipline dans le but de participer aux Championnats du monde Masters qui ont eu lieu à Göteborg (Suède) au mois d'août.

La compétition a démarré le 15/08, avec la finale du lancer de javelot W35. Embêtée par une vieille blessure à l'épaule dès l'échauffement, je n'ai pas pu prendre part à la bagarre et termine 6ème avec un jet anecdotique de 34.70m, bien loin de la marque espérée.

4 jours plus tard, c'était au tour de Michel de prendre part à la finale du saut en longueur M35. Dans un concours très dense, Michel s'est positionné dans les 8 meilleurs dès le 2ème essai, avec un saut mesuré à 6.61m. Malheureusement, il a dû stopper son concours après le 3ème essai à cause d'une blessure à l'ischio, ne lui permettant pas de batailler pour le podium, qui restait accessible (6.77m pour le 3ème). Il termine à la 7ème place.

Pas de podium donc pour cette 1ère participation, mais le rendez-vous est pris pour les prochaines éditions ! Au-delà de la compétition, cette aventure vécue en famille reste une magnifique expérience, tant pour nous en tant qu'athlètes, que pour les enfants qui ont été de superbes supportrices !

## QUI ES-TU Elodie Taramini ?

"Je m'appelle Elodie Taramini, j'ai 36 ans. Je pense être en catégorie Master. Ça y est, je suis chez les anciens 😊 Je suis professeur d'EPS, un métier passion pour moi. J'ai un cursus universitaire staps.

J'ai débuté l'athlétisme en classe de 5ème lorsque j'avais 12 ans. C'est lors du cross du collège que j'ai remporté qu'un entraîneur a souhaité rencontrer mes parents pour me proposer de découvrir l'athlétisme. C'est à partir de là que tout a commencé. Au début, au club de Champagne-sur-Seine, en catégorie benjamine, je pratiquais de tout mais j'ai très vite adoré et était douée pour le cross et le 1000m puis 2000m en minime. Je faisais partie de l'équipe d'AS de cross du collège. Des moments fabuleux qui restent encore bien ancrés.

Ma spécialité est le demi-fond, plus précisément le cross, le 5000m. Aujourd'hui, ayant vieilli et ayant eu quelques petits pépins, je suis davantage sur des courses de 10km ou des courses en nature, mais j'aime toujours autant les tours de piste.

Mes points forts en athlétisme sont la course de demi-fond et mon abnégation : ne jamais rien lâcher même quand les courses sont difficiles. Abandonner est un mot qui n'existe pas pour moi. J'aime les compétitions et les sensations que ça procure. Courir est aussi le meilleur exutoire qui soit selon moi.

J'ai des records dans plein de disciplines (j'en ai aussi au javelot mais ceux-là sont dignes des collégiens !). Voilà quelques-uns : 10'09"38 sur 3000m, 17'39"41 sur 5000m, 39'51 sur 10km, 1h02'13" sur 15km. Ce sont surtout des records établis quand j'étais jeune !

Niveau palmarès : en catégorie jeunes j'ai fait de nombreux podiums aux départementaux, régionaux, en cross ou sur piste (2000m, 3000m, 5000m), 4ème au France en espoir sur 5000m piste. Je suis aussi championne de France de cross par équipe en FFA et plusieurs fois en UNSS, j'ai participé aux championnats du monde de cross UNSS en 2004, j'ai fini 3ème au France universitaire en 2009 sur 3000m, j'ai été plusieurs fois championne de France universitaire en run and bike, j'ai participé à plusieurs reprises aux championnats de France sur 3000m, 5000m, 10km et cross.

Après des années sans compétition, j'ai participé au 10km des JO pour tous cet été. Un rêve éveillé !!!

Mon lien avec le 2AC est à la fois étroit et à la fois lointain. Je m'explique : dès que Florian (avec qui nous nous connaissons depuis toujours et avons le même parcours sportif : même 1er entraîneur à qui nous devons beaucoup voir tout, etc) m'a appelée pour m'expliquer l'idée de fonder le club, j'ai dit oui. Je crois que c'était un vieux rêve qui était resté dans un coin de notre tête. Mais le lien avec le 2AC est aussi lointain pour moi car à cette période de la création du club, j'ai eu mon 1er petit loup et du coup, le corps m'a obligée à mettre un peu la course de côté. Ayant eu des jumelles l'année dernière, la reprise n'a pu être effective que depuis peu.

Mes attentes sont surtout de continuer à prendre du plaisir à courir grâce à une super team, un club familial qui me rappelle chaque fois que je discute avec Flo nos débuts en benjamin. Pour l'instant, j'ai peu de souvenirs avec le club du fait de mes nombreuses absences pour des raisons de santé.

Un seul objectif : recourir au meilleur niveau qui soit et se faire plaisir. Avec pourquoi pas un retour au France sur 10km cette année ?"

## ET TOI Marcus Dubois ?

"Je m'appelle Marcus, j'ai 7 ans et je suis en CE1 à Thomery.

Je suis en éveil athlétique à Avon depuis l'année dernière. J'ai rejoint le club avec mon meilleur copain Guewen. On aime faire la course à la récré. Je fais aussi du foot à Moret.

Mon activité préférée est le sprint. J'aime courir le plus vite possible et arriver le premier. J'aime aller à l'entraînement car je peux jouer avec mes copains à l'épervier et m'améliorer en sprint, endurance et en saut. J'aime aussi la compétition car on a beaucoup d'encouragements, d'applaudissements et on gagne des médailles. J'ai déjà gagné une coupe en terminant 1er à la Thomeryenne.

Grâce au club, je suis allé au stade de France pour regarder les épreuves d'athlétisme des Jeux Paralympiques. C'était vraiment super et un français a gagné une médaille.

Ça m'a donné envie d'être aussi un athlète, d'arriver le premier, d'avoir la coupe du monde et qu'on chante la Marseillaise pour moi."



-> 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 d'août

-> 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<sup>h</sup> de la saison 2023-2024 : Performance collective du 2AC avec 41299 points au 2e tour des Interclubs (synonyme de montée en N2) 🏆

## LE CONSEIL DU COACH



Florian Arnould (groupe des demi-fondeurs) :

"La blessure est la plus grande hantise de l'athlète. Si certaines sont soudaines comme les entorses, les autres sont plus sournoises et bien souvent la conséquence d'une accumulation de petites erreurs telles qu'une mauvaise hydratation, un manque de souplesse, un manque de renforcement, une mauvaise hygiène de vie de manière générale, etc. Prévenir les blessures est donc primordial pour passer une belle année sportive ! Ne négligez pas la préparation physique générale (PPG) ça sera un bon début."

## MEMENTO

👉 **COMMANDE BOUTIQUE** : La prochaine commande sera passée le **jeudi 12 septembre**, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 11 septembre pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre [espace membre](#), sur notre site internet)

👉 **WE INTEGRATION GROUPE DEMI-FONDEURS** : Pensez à vous inscrire rapidement, on certifie sur votre présence !

👉 **LICENCE 2025** : Concernant le certificat médical, celui-ci n'est plus obligatoire.

- Pour les **mineurs** :  
Il suffit de remplir le questionnaire de santé téléchargeable sur le site du club et le joindre au bulletin d'inscription. Toutefois, si vous avez répondu non à une des questions, vous devrez fournir un certificat médical sur lequel apparaîtra la phrase suivante : « L'enfant ne présente aucune contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition »

- Pour les **majeurs** :  
La validation de la nouvelle licence ou son renouvellement se fera par le parcours personnel de santé (PPS) qui conviendra de remplir sur son espace licencié. De la même façon que pour les mineurs, suivant les réponses, si vous répondez « non » à une des questions, un certificat médical sera exigé.

👉 **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 - CAPF - Ville d'Avon - FFA - LIFA - CDA77 - ACE Crédit - Avon Trophées Diffusion - Barbat Barillot - Carrefour - Century 21 - Confluence Ingénierie - Crédit Mutuel - Garage Ford - Gouillard TP - GT Représentation - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolik - MMA - Mutuelle de Bagneaux - SNIE Société Nouvelle Installations Electriques