Décembre 2024

Chers licenciés,

Nous sommes dans la dernière ligne droite de cette belle année 2024 !

N'oubliez pas votre liste au Père Noël pour de belles chaussures de course à pied et un superbe tee-shirt pour parfaire le dress code…

De notre côté, on a demandé au Père Noël plein de bénévoles pour l'Avenoise, on espère qu'on sera gâtés ! Voilà le lien pour s'inscrire.

Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année !

Le bureau 😊

NOVEMBRE EN IMAGES

Cross de Saint-Pierre les Nemours | 20 km marche de Nogent sur Marne | Semi Marathon de Boulogne-Billancourt

LE MOT DE… Sarah Menu, premier cross à Flamanville…

Je suis Sarah, j'ai 34 ans et je suis éducatrice sportive au sein du service des sports de la mairie d'Avon.

J'ai intégré le club cette année avec un objectif de chrono sur 10km et surtout afin de voir ce dont je suis capable en suivant un véritable entraînement en course à pied.

J'ai entendu parler des cross et cela m'a donné envie de tester ce format encore plus après que Florian m'a dit que si on était bon en cross, on était bon partout.

J'ai donc profité d'un week-end en Normandie pour m'inscrire sur la première édition du cross de Flamanville organisé par le club Wild Trail Flamanville.

Il y avait deux distances au choix : 10km et 7,5km.

Mon dernier cross datait des années collège avec l'AS, je ne me souvenais plus vraiment des sensations dans ce format de course, j'ai donc choisi le 7,5km.

Le parcours correspondait à une boucle de 2,5km à réaliser 3 fois dans le parc du château de Flamanville.

J'opte pour prendre le départ en pointes bien que la majorité des participants soient en chaussures de trail mais je voulais tout tester, le format ainsi que l'équipement en vue des prochaines courses.

Première boucle, je suis en tête et j'ai de très bonnes sensations. Néanmoins je me rends compte que sur le premier kilomètre de la boucle, les pointes ne sont pas l'idéal. En effet, cette première partie est un mélange de sable et de cailloux, je glisse un peu.

Dans la seconde partie herbeuse du parcours je me sens bien et j'essaie de relancer.

Deux concurrentes arrivent sur moi, je lève mes repreneurs sur le deuxième tour, je n'arrive malheureusement pas à m'accrocher. Je finis donc à la troisième place, premier podium pour moi en course à pied.

Ma montre indique 39'47 à la fin de le course. Les organisateurs ont eu un petit problème avec les résultats donc je ne connais pas mon temps officiel.

Pour un premier cross, je suis très contente et j'ai pris beaucoup de plaisir à courir.

Vivement la prochaine course !

FIL ROUGE… Christelle Sauvageot, Guillaume Lonjou et Gwenaëlle Renaud, retour sur le marathon pour tous !

La parole ce mois-ci à Guillaume :

L'objectif pour ce Marathon Pour Tous était de profiter un maximum de la fête et de me faire plaisir pour mon tout premier marathon.

Le plus stressant a été de rejoindre la ligne de départ. Il y avait énormément de monde. J'ai perdu pas mal de temps à cause de la foule donc j'ai dû faire mon échauffement en même temps que je devais déposer mes affaires à la consigne et rejoindre mon sas de départ.

J'ai réussi à rentrer dans le sas 15 minutes avant le départ. Là aussi il y avait énormément de monde. J'ai quand même pu me faufiler pour rejoindre la 6ème ou 7ème ligne de concurrents.

Une fois placé, le stress est redescendu et j'ai essayé de vivre à fond l'événement.

Le départ lancé, ça a été dur de trouver la bonne allure. Il y avait un niveau très hétérogène donc j'ai remonté beaucoup de places également et l'ambiance était tellement incroyable qu'il était difficile de se canaliser pour ne pas aller trop vite.

Au final, je passe le premier kilomètre en 3'40. C'est plus rapide que l'allure de 3'50 que je m'étais fixée mais j'arrive à trouver un groupe de coureurs qui a le peu près les mêmes références que moi sur 5000m piste. Je me suis dit qu'il fallait que je reste accroché un maximum à ce groupe pour pouvoir bénéficier du phénomène d'aspiration et pour que les kilomètres passent plus facilement, tout en essayant de ne pas me mettre dans le rouge car ils allaient un peu vite par rapport à ce je m'étais fixé. Au final, on a enchaîné les 10 premiers kilomètres dans Paris en moins de 3'45 de moyenne. Je ne les ai pas vus passer. Les monuments étaient magnifiques, l'ambiance était encore plus folle qu'au tour de France. Quand je me laissais porter par les supporters, je gagnais facilement 5 secondes sur l'allure au kilomètre et ma fréquence cardiaque augmentait de 10 battements en un rien de temps. Donc à chaque fois, j'essayais de me canaliser pour redescendre un peu cardaquement.

Une fois sorti de Paris, des écarts ont commencé à se faire dans le groupe dans lequel j'étais. J'ai fait le choix d'utiliser chaque ravitaillement pour boire un peu de eau et manger un morceau de banane pour éviter d'avoir une défaillance en fin de course. Sur du court terme, ça me faisait prendre du retard sur mes adversaires, retard que j'arrivais parfois à remonter entre deux ravitaillements. Entre le 10ème et le 16ème kilomètre, j'ai gardé une bonne allure, je suis passé exactement en 1h au passage du 16ème km. Même si sur certains passages il y avait un peu moins de monde pour encourager, l'ambiance restait folle, les groupes de musique tout au long du parcours me redonnaient à chaque fois un coup de boost, c'était impressionnant.

La partie entre le 16ème kilomètre et le 21ème était clairement la plus dure, puisque c'était quasiment 5 kilomètres de montée non-stop. Cette partie s'est plutôt bien passée, j'étais bien sûr moins rapide que sur les précédents kilomètres mais j'arrivais à remonter sur des gens sans trop me mettre dans le rouge.

L'arrivée à Versailles au niveau de la mi-course est le moment qui m'a sûrement le plus marqué. Il faisait déjà nuit (il était 22h15 environ), il y avait une immense foule aux abords du château, il y avait des DJ's, des jeux de lumière, c'était un immense show, pendant plus d'un kilomètre. Je ne m'entendais pas respirer tellement il y avait du bruit. J'avais encore de très bonnes sensations et je prenais un plaisir fou à vivre cette fête.

À partir de ce moment j'ai arrêté de regarder mon chrono et mon cardio et je me suis mis en "mode chasseur". Je me suis concentré sur les coureurs devant moi et j'essayais de les remonter un par un. Ca m'a permis de maintenir une bonne allure tout en gardant la motivation. J'essayais tout de même d'en garder sous le pied pour être sûr de finir la course.

La côte des gardes est très bien passée, j'ai doublé pas mal de personnes à ce moment-là. La préparation aux Acores m'a été bien utile pour ce passage-là.

J'ai continué à remonter des coureurs, les kilomètres défilaient. À 8 kilomètres de l'arrivée, on avait la tour Eiffel en ligne de mire. 6 kilomètres de ligne droite pour la rejoindre. Au fur et à mesure que je me rapprochais de Paris, il y avait de plus en plus de supporters, ça donnait un bon coup de boost. Même si j'étais plutôt bien physiquement, je sentais que mon bassin commençait à subir de plus en plus les impacts des mes pieds sur le sol.

Une fois rentré dans Paris, j'entendais ou je reconnaissais des copains du club qui m'encourageaient. J'ai même entendu des "Allez Avon", ce qui fait toujours plaisir et permet d'oublier la fatigue qui s'installait petit à petit.

J'ai ressenti une légère baisse de rythme au 38ème km. Je commençais à avoir un petit coup de moins bien. Heureusement qu'il y avait une zone de ravitaillement pas loin, ça m'a permis de retrouver des forces pour finir les derniers kilomètres à une allure soutenue. J'ai continué à remonter sur des coureurs qui étaient en train de craquer physiquement, ce qui m'a aussi permis de garder la motivation pour maintenir un bon rythme.

Au final, je franchis la ligne en 2h38 en étant plutôt frais pour quelqu'un qui vient de finir un marathon.

Je garde un super souvenir de cet événement. J'ai eu la chance d'être tiré au sort pour pouvoir participer à cette fête du sport. Les gens étaient formidables. Organisation au top, à aucun moment je n'ai pu m'ennuyer sur ce marathon. Je ne sais pas si j'en referai un dans ma vie, mais en tout cas ça va être très compliqué de retrouver une telle ambiance et un tel plaisir de participer à une course de ce genre !

QUI ES-TU Nicolas Mathieu ?

Je suis Nicolas Mathieu, 46 ans et Master 2 si je ne me trompe pas.

Je gère une petite société qui fabrique du matériel de boulangerie à Souppes sur Loing.

Je suis venu à l'athlétisme comme beaucoup via le lycée mais j'ai surtout pratiqué le football pendant de longues années. La course à pied m'a toujours bien été et je courais régulièrement dans mon coin (avec des fréquences trrrrrèèèèssz variables). Il m'a semblé judicieux avec le temps d'essayer d'entrer dans une structure club juste pour essayer de progresser et surtout de me faire plaisir. Avec le ZAC, ce fut ze very good choice !

Passé le cap du premier footing où j'ai cru mourir en voulant suivre la tête du groupe, j'ai pu constater que ce club m'apportait ce que je cherchais : la rigueur, un suivi et un super état d'esprit. Et également de vraies belles années.

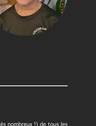
Je me rappelle ma première discussion avec Flo, pour savoir si je voulais faire des courses ou bien juste m'entraîner. Je me sentais tellement loin de l'idée de me prétenter à une course quelconque… Et puis j'y ai pris goût. Pas seulement pour m'étalonner en termes de performances mais aussi pour la petite adrénaline qui monte, pour sortir de sa zone de confort…

Ma meilleure performance est 43min23s au 10km cette année. Mon meilleur souvenir en club ? Il y en a plusieurs mais les week-ends Elodan et trails sont pour moi les moments agréables, car outre la course, on se retrouve ensemble avant, pendant et après la course. Chacun d'entre nous est concentré sur sa préparation, son état de forme mais également celle des partenaires. On partage ses sensations, on rigole la veille lors du repas ou le matin au petit déj… mais pendant l'échauffement, tout une vie d'équipe qui est si représentative de ce que représente NOTRE club !

J'ai 2 objectifs bien précis cette année. Le premier est de continuer à progresser sur route en termes d'allure et le second est plus personnel car je viens juste de m'inscrire sur le trail de Salers dans le Cantal (31km 1500D+), lieu aux magnifiques souvenirs surtout terre familière car une partie de ma famille y est originaire.

Mes ambitions pour le futur restent les mêmes : continuer à progresser et à prendre du plaisir sur les routes et sentiers avec le maillot du ZAC 😉

ET TOI Julia Gautero ?



"Bonjour,

Je m'appelle Julia et j'ai 8 ans et demi. Je suis en CE2 à l'école du Menhir à St Martin en Bière.

Je pratique l'athlétisme depuis le CP et je suis en Éveil Athlé à Avon. *J'ai choisi ce sport car on m'en avait parlé et ça m'a motivée* (il en fait aussi) et parce que j'adore courir !

Ce que je préfère c'est la course longue, j'aime moins les lancers.

Mon plus beau souvenir c'est à Monterean l'année dernière quand j'ai fait mon 1er podium (2ème place). Mon objectif pour cette année est de gagner beaucoup de compétitions !

Plus tard, j'aimerais être bijoutière et faire du biathlon comme Julia Simon !

J'adore tous les entraîneurs car ils sont très gentils."

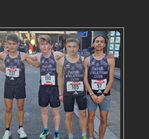
Résultats du mois de Novembre

-> 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' du mois d'octobre* : 10e place aux championnat de France de 5km pour l'équipe junior garçons (Timothée Pouriel, Raphaël Figuereau, Antonin Chauvel et Mael Jolly) 🏆

MEMENTO

👉 COMMANDE BOUTIQUE : La prochaine commande sera passée le jeudi 19 décembre, vous avez donc jusqu'au soir du mercredi 18 décembre pour faire vos achats sur la boutique du club (dans votre espace membre sur notre site internet)

👉 ASSEMBLEE GENERALE 2024 : le vendredi 6 décembre à 19h00 en salle Léon Béra à la Butte Montceau.

👉 AVONNAISE 2025 : réunion pour tous les bénévoles le mardi 17 décembre à 19h au Pavillon de l'Erable. Nous comptons sur vous pour vous inscrire au tableau des bénévoles en cliquant ici

👉 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 - CNPE - Ville d'Avon - FFA - LEA - CDA77 - ACE Crédit - Avon Trophées Diffusion - Barbat Bardier - Carrefour - Centaur 11 - Confiance Insérance - Crédit Mutuel - Garage Ford - Goulard TP - V2 Réinterpretation - INSEAD - Isolation Tous Genres - Metabolik - MMA - Mutuelle de Rageaux - SNE Société Nouvelle Installations Electriques