



Février 2025

Chers licenciés,

Voici la saison hivernale bien entamée, celle des cross bat son plein. Ce sont de véritables moments fédérateurs. La course en équipe et les nombreux encouragements du bord de piste sont galvanisants.

Dans un peu plus d'un mois, l'Avonnaise 2025 sera de retour et enchantera des milliers de coureurs. Cette édition semble être plébiscitée au vu des nombreuses inscriptions à ce jour. Pour que cette fête de la course à pieds soit pleinement réussie, nous avons besoin de vous tous !

Bonne lecture !
Le bureau 😊

JANVIER EN IMAGES



Trail des Carriers



Départementaux de cross



Championnats régionaux en salle Cadet/junior

LE MOT DE... Gwenola Grunchec : retour sur une belle expérience, le cross !



Je m'appelle Gwenola, j'ai 46 ans et c'est ma première année au 2AC. J'étais licenciée au club de Champagne sur Seine auparavant.

Je suis venue à l'athlétisme grâce au covid ! Cette période a changé beaucoup de nos habitudes et pour moi, le fait de ne plus pouvoir faire le sport que je pratiquais en intérieur (judo / badminton / gymnastique volontaire) m'a incitée à me tourner vers un sport en extérieur que je pourrais pratiquer dans n'importe quelles conditions. De plus, je courais déjà un peu avec mon mari Nicolas, enfin, j'essayais de le suivre tant bien que mal...

Lors de ma première saison (2020-2021), j'ai tout de suite commencé les cross.

Donc quand j'ai vu que le club envoyait une équipe féminine aux Départementaux, je me suis dit que ça serait chouette de les vivre avec mon nouveau club !

Les conditions à Bussy Saint Martin étaient hivernales mais c'est ce qu'on attend des cross ! Il faisait froid mais il ne pleuvait pas. Cela n'a pas empêché le terrain d'être particulièrement boueux par endroits.

Je ne regrette pas d'avoir mis des pointes de 15 comme Florian nous l'avait conseillé. Cela m'a permis de ne pas me noyer dans la boue ! J'ai trouvé les passages boueux particulièrement difficiles car ils étaient collants. Heureusement que les chaussures étaient bien attachées.

Selon moi, le parcours était super car, bien qu'en fin de peloton, j'avais toujours du monde avec moi, et surtout, je voyais les copines du club à chaque demi-tour. Cela m'a aidée à donner mon maximum.

Je les remercie d'ailleurs, ainsi que tous les Avonnais, pour les encouragements et le soutien à la fin.

Je suis très heureuse que toutes les copines soient qualifiées pour les Régionaux. Je viendrai les encourager à Créteil avec plaisir !

QUI ES-TU Edryann Brelle-Amusan ?

"J'ai 16 ans et je suis en Cadet 2. Je suis en première STMG au lycée Uruguay et je projette de devenir coach sportif.

J'ai commencé l'athlétisme en sixième, pour m'amuser et devenir meilleur. Mes spécialités sont le 60m et 200m. Mon point fort est la rapidité, naturellement.

Mes records sont les suivants :

- au 60 m : 7"25,
- au 200 m : 23"81,
- au 100 m : 11"40

Je suis vice champion de France 4x60m en 2023, 3ème au championnat départemental cette année et 118ème au bilan FFA sur 100m en 2023.

Mes attentes en tant qu'athlète ? Je souhaite devenir athlète de haut niveau.

Mon meilleur souvenir avec le club est le stage au cap d'Agde, ce fut un grand moment.

A court terme, je souhaite passer en dessous des 7"20 au 60m et 11"20 au 100m. Et à long terme, passer athlète professionnel."

ET TOI Coline Gastineau ?

"Je m'appelle Coline, j'ai 7 ans 1/2, je suis en CE2 à l'école de la Butte Montceau.

J'ai commencé l'athlétisme cette année, j'y vais avec ma soeur Zoé. 🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♀️

Ce qui me plaît à l'entraînement, c'est le saut de haies et aussi le relais à la fin parce que j'aime bien courir.

J'ai bien aimé essayer le saut à la perche. J'en ai vu à la télévision aux Jeux Olympiques, ils sautent très haut !!!

J'ai fait des cross et ce qui est dur, c'est qu'il faut courir longtemps 🏃🏻‍♀️. Il y avait plein de boue 🌧️ à Bussy Saint Martin.

Mais j'ai adoré le kid'cross, on a gagné une grosse coupe avec Julia et Elina 🏆👏👏.

J'adore aussi aller à la buvette après les compétitions 🍷🍹👏👏.

Plus tard, je ne sais pas encore si je veux être maîtresse ou gardienne de chèvres en montagne 🐐🏔️. Je pourrai fabriquer des gros fromages de chèvre pour mon frère qui adore ça."



-> CROSS - PISTE - ROUTE - TRAIL :

Résultats du mois de Janvier

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 Janvier :
Yannis Dombelle, champion régional de saut en hauteur Cadet : 2m02, meilleure performance Française égalée.



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](#)



Avon Athlétisme Club



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

Département 77 - CAPE - Ville d'Avon - FFA - LIFA - CDA77 - 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 Bagneaux - SNIE Société Nouvelle Installations Electriques