



LETTRE D'INFORMATIONS

N°3 - janvier - février 2026

MEILLEURS VŒUX 2026

Le Comité directeur vous présente ses meilleurs vœux pour 2026, à vous et vos familles.

Que cette année soit riche en randonnées, en résultats, en bons moments partagés au club et que la motivation vous accompagne, même par temps froid ! A bientôt pour oublier les excès des fêtes.

ACTUS

- ♦ **Dimanche 18 janvier** : un équipage en yolette participera au Grand Prix d'aviron Paris Sud Les Culs gelés.
- ♦ **Samedi 24 janvier** : venez partager la galette du club après l'entraînement.
- ♦ **Vendredi 30 et samedi 31 janvier** : 5 rameurs et rameuses seront présents à Paris au championnat de France Maïf indoor sur 500 mètres et 2 000 mètres.
- ♦ **Dimanche 8 février** : championnat régional longue distance à Tours.
- ♦ **En février/mars** (date à venir) : entraînement à St Fargeau, sur le lac du Bourdon.

INFOS

♦ Formations d'entraîneur fédéral

Michèle et Mathieu, après avoir obtenu le niveau d'initiateur en 2025, se sont engagés dans la formation d'éducateur cette année. Ils passent deux week-ends en janvier pour se former et ainsi pouvoir ensuite accompagner les membres du club dans leur perfectionnement. Ils devront, avant de valider leur diplôme, réaliser des séances d'encadrements. Bonne formation.

♦ Trophées du sport de Montargis

Le vendredi 19 décembre 2025, la ville de Montargis a organisé les Trophées du Sport au gymnase du Grand Clos.

Deux membres du club ont été récompensés. Bravo à Michèle pour son investissement bénévole et à Virginie pour ses résultats sportifs.



♦ Challenge des 7 défis capitaux

Comme chaque année, la fédération propose un challenge à l'ergomètre ouvert à tous niveaux. Le club y participe depuis plusieurs années et réalise des résultats très honorables. Plus il y a de membres du club qui participent, plus le club gagne des points ! Il est possible de s'inscrire à tout moment dans la saison alors rejoignez-nous. Si vous êtes intéressés, vous pouvez vous rapprocher de Delphine ou Sylvain. <https://c7dc.ffaviron.fr/>

♦ Il fait froid mais on rame toujours !

Malgré les mauvaises conditions météorologiques (froid, gel, neige, ...) qui ont empêché les entraînements sur l'eau ce début d'année, on ne se refroidit pas ! Les entraînements continuent en salle sur les ergomètres et par du renforcement musculaire mais aussi à l'extérieur avec du footing et de la marche. N'hésitez pas à venir, il y a toujours une activité adaptée au niveau et aux envies de chacun !



LETTRE D'INFORMATIONS

N°3 - janvier - février 2026

RESULTATS

♦ Course du Damala

Sylvain et Virginie ont participé le 11 novembre 2025 à la course du Damala sur la Marne, organisée par l'Aviron Marne Joinville.

Cette tête de rivière de 7 500 mètres en skiff propose deux virages dont un en épingle entre 2 îles. Il faut donc bien maîtriser son embarcation et cette année, le courant était plutôt fort !

Sylvain se classe 47ème au temps et Virginie 58ème, sur 94 participants. Ils ont pu retrouver sur place les clubs de Villeneuve-sur-Yonne, St-Fargeau et Clamecy.

♦ Animation automnale à Tours

Le club s'est déplacé à l'animation automnale le dimanche 17 novembre 2025 organisé par le club de Tours.

Le matin, les courses ont eu lieu sur le Cher sous format "tête de rivière", sur 4 000 mètres.

Sylvain se classe 1^{er} de la catégorie master skiff homme et Virginie se classe 2^{ème} de la même catégorie en femme.

Delphine et Michèle, engagées en 2 de couple master femme, remportent également la 1^{ère} place.

L'après-midi a eu lieu cette fois-ci des courses en ligne, sur 1 000 mètres. Le club a engagé un quatre de couple master féminin. On retrouve les mêmes rameuses du matin, accompagnées par Sophie. L'équipage se classe 1^{er} de sa série et 2^{ème} de la catégorie.

Merci à Guillaume pour avoir accompagné et coaché sur cette compétition et à Laurence qui a arbitré dans le cadre de sa formation fédérale.

♦ Championnat régional Indoor à Olivet

12 membres du club ont participé au championnat régional indoor à Olivet le dimanche 7 décembre 2025.

Félicitations à Jérôme qui remporte la médaille d'or sur le 10 km individuel, ainsi qu'aux équipes Lucie, Miriam, Lilian et Florian puis Françoise, Mélanie, Philippe et Yvon qui se classent respectivement 1^{er} et 2^{ème} du 10 km en relais.

Quant à Sylvain, Karine et Virginie, ils ont participé aux courses sur 2 000 mètres. Sylvain et Karine en ont profité pour battre leurs records personnels !

Merci à Laurence qui a poursuivi sa formation d'arbitre et à Michèle pour les encouragements.

Bravo à tous, les entraînements hivernaux payent !

