



LETTRE D'INFORMATIONS

N°4 - mars - avril 2026

ACTUS

- ♦ **Samedi 14 mars** : randonnée Seino'Rando à Belbeuf - 10 rameurs du club y participent.
- ♦ **Dimanche 22 mars** : interclubs à St Fargeau, sur le lac du Bourdon. Ouvert à tous.
- ♦ **Dimanche 29 mars** : journée portes ouvertes du club : initiations en bateaux, sur ergomètre et AviFit®. Un maximum de membres est attendu pour accueillir les visiteurs.
- ♦ **Samedi 4 avril** : séance encadrée par Guillaume au club.

INFOS

♦ La galette du club

Le samedi 24 janvier 2026, le club a organisé un moment convivial après la séance d'entraînement, avec une galette partagée entre les membres. Comme il faisait beau, ce moment a pu s'effectuer dehors ! Les rois et reines de l'aviron ont ainsi été élus.

♦ Formations des bénévoles

Michèle et Mathieu ont validé la partie théorique de leur diplôme d'éducateur rivière. Vous les voyez donc le long du canal pour vous accompagner dans vos séances pour valider la partie pratique.

Laurence est en formation d'arbitre fédéral et à ce titre, elle participe à de nombreux événements pour apprendre tous les postes de l'arbitrage et gagner en expérience. Ainsi, elle s'est déplacée en janvier à l'animation hivernale de la ligue, à Bourges.

Delphine et Sylvain ont effectué la formation d'éducateur indoor du 13 au 15 février 2026 à Lagny-sur-Marne et ils ont validé leur diplôme pour faire progresser chacun sur ergomètre mais également proposer de nouvelles séances : AviFit®, rowning, ...

Félicitations à tous pour cet investissement quotidien pour le club et l'aviron.

♦ L'AviFit®, qu'est ce que c'est ?

L'AviFit® est un cours collectif en musique réalisé sur un rameur et encadré par un coach formé. C'est une activité ludique et dynamique qui s'apparente aux tendances actuelles du monde du fitness. Très complet, l'AviFit® est adapté à tous les profils. Composée d'exercices simples et variés, cette activité est ludique et dynamique. Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez-vous lors de séances spécialement conçues pour dépenser un maximum d'énergie en se faisant plaisir en musique !

=> Delphine et Sylvain proposent des séances découverte.

Plus d'informations sur le groupe whatsapp du club.



♦ Challenge des 7 défis capitaux

Avant la fin de saison des entraînements en salle, on se relance dans le challenge des 7 défis capitaux pour gagner un maximum de point en individuel et pour le club. Si vous n'êtes pas encore inscrit, ce n'est pas trop tard !

Pour information, la séance du 10 mars a été consacrée au 5 000 mètres et le « 24 heures ergo » aura lieu du vendredi 29 au samedi 30 mai, durant la fête du lac. Pour en savoir plus : <https://c7dc.ffaviron.fr/>



LETTRE D'INFORMATIONS

N°4 - mars - avril 2026

INFOS (suite)

♦ Stage de perfectionnement à St-Fargeau

Guillaume a proposé un stage d'une journée ouvert à tous sur le lac du Bourdon à St-Fargeau, dans l'Yonne, afin de ramer sur un autre bassin et de se perfectionner dans des conditions nouvelles.

14 rameurs ont fait le déplacement le 21 février 2026 avec 5 bateaux longs. Le stage a rempli toutes ses promesses, puisque le vent et les vagues étaient au RDV ! Le coaching de Guillaume, qui a proposé des séances adaptées à chacun, a été complété par des séquences vidéos, permettant aux rameurs de mieux se rendre compte de leurs mouvements et ainsi pouvoir corriger leur geste. Merci à Guillaume et au club de St-Fargeau pour l'accueil. Un stage à renouveler !

♦ Bientôt le changement d'heures !

A partir du dimanche 29 mars 2026, on change d'heures et on gagne 1 heure. Donc à partir du mardi 31 mars, les séances en semaine reprendront sur l'eau, bien évidemment en fonction des conditions météorologiques.

RESULTATS

♦ Grand prix d'aviron « les Culs gelés Grand Paris sud »

Le 18 janvier 2026, Delphine, Karine, Florian et Sylvain accompagnés de Virginie à la barre ont relevé le défi de la randonnée chronométrée des Culs gelés en yolette sur la Seine, au Coudray-Montceaux. Pour une première participation de Karine et Florian, l'équipage a effectué une belle prestation et se classe 11ème en 2h12'37"1.

L'ambiance et les bonnes conditions étaient au RDV.

♦ Maïf aviron indoor à Paris

Le grand test final en ergomètre a eu lieu le vendredi 30 et samedi 31 janvier 2026 au stade Pierre de Coubertin à Paris. 5 rameurs accompagnés par Sylvain pour l'encadrement ont brillamment relevé le défi des championnats de France indoor et ont réalisé des résultats à la hauteur de leur investissement hivernal, après 3 à 4 entraînements par semaine.

Les résultats :

- sur 500 mètres :

Karine a battu son record personnel (PR) et se classe 15ème en 50-54F en 1'53"1.

- sur 2 000 mètres :

Françoise se positionne en 5ème place en 70-74F PL en 11'06"1.

Yvon prend la 8ème place ex-aequo en 9'30"2 en 75-79H PL (PR).

Delphine réalise le 9ème temps en 8'33"2 en 50-54F PL (PR).

Karine se classe 21ème en 8'34"9 en 50-54F (PR).

Virginie arrive 12ème en 45-49F PL (PR) en 8'26"2.

Félicitations à tous pour ces beaux résultats.

