



LETTRE D'INFORMATIONS

N°5 - mai - juin 2026

ACTUS

Toutes les infos sont publiées sur le groupe Whatsapp !

- ♦ **Du 29 avril au 24 juin**, les mercredis à 18h15 : séances AviFit®, dans le cadre du programme « Sportez-vous bien » organisé par la ville de Montargis.
- ♦ **16 et 17 mai** : Régate de masse (courses en ligne) à Mantes-la-Jolie (78). Delphine et Virginie sont alignées en MF2XC tandis que Sylvain participe avec Paul de Clamecy en MH2XC.
- ♦ **Samedi 23 mai** : Rame chez ton voisin à Briare. Randonnée organisée par le club de Gien.
- ♦ **Du vendredi 29 mai au samedi 30 mai** : 24 heures ergo (dans le cadre des 7 défis capitaux), à partir de 16h.
- ♦ **Samedi 30 mai** : la fête du lac : baptêmes et démonstrations, sur le lac des Closiers.
- ♦ **Dimanche 31 mai** : interclub à Joigny (89).
- ♦ **Dimanche 28 juin** : interclub à Villeneuve-sur-Yonne (89).

LES PROCHAINS ENTRAÎNEMENTS DU COACH GUILLAUME : 13 juin / 27 juin et 21 juillet.

INFOS

♦ Rando

10 membres du club ont participé le samedi 14 mars 2026 à la Sein'o'Rando, randonnée organisée par le club de Belbeuf sur la Seine normande. 38 km étaient au programme avec un repas « couscous » au milieu ! Ce fût une belle journée sur un bassin animé par de très gros bateaux !!



♦ Journée « Portes ouvertes »

Le dimanche 29 mars 2026, le club a accueilli une cinquantaine de personnes pour découvrir le club et ses activités : baptêmes sur l'eau et en ergomètre, découverte de l'AviFit®, présentation des bateaux, diaporama des sorties et animations organisées tout au long de l'année, ... sans oublier une buvette très copieuse !

Un grand merci à tous les bénévoles du club qui se sont mobilisés en nombre pour faire de cette journée une grande réussite :) et bienvenue aux 6 nouveaux membres qui ont rejoint le club suite à leur visite : Camille, Sabrina, Sophie, Sébastien, Julian et Nicolas.

♦ Merci au Rotary Montargis Gâtinais

Le club a été récompensé par le Rotary Montargis Gâtinais le samedi 18 avril 2026 en remettant une dotation de 4435€ lors de l'évènement « Parcs et Jardins » à Villemandeur pour permettre au club de mener à bien ses actions en faveur du développement du sport et de la santé. Un grand merci à eux pour ce soutien très important pour le club.

♦ Accueil de l'UCPA

Le club accueille pendant les vacances de Pâques et de Toussaint, ainsi que pendant les vacances d'été des groupes d'adolescents de l'UCPA qui est situé au lycée du Chesnois. Le 22/04, Guillaume et Delphine ont encadré un groupe.

♦ Cours d'AviFit®

Delphine et Sylvain vous proposent chaque lundi à 19h un cours d'AviFit® sur inscription préalable car le nombre de places est limité. Les cours sont bien remplis mais pour celles et ceux qui n'ont pas encore sauté le pas, n'hésitez pas à venir découvrir !



LETTRE D'INFORMATIONS

N°5 - mai - juin 2026

INFOS (suite)

♦ Stage Rowing camp à Tours

4 membres du club ont participé au stage organisé par la ligue à Tours, du 24 au 26/04. Delphine, Karine, Michèle et Adeline ont retrouvé Marielle mais également d'autres rameurs et rameuses pour se perfectionner sur leur technique de rame ainsi que pour apprendre à régler les bateaux et avoir des connaissances en nutrition. Le stage était encadré par Julien et Irina. Nos rameuses sont rentrées ravies de leur week-end, qui était placé sous le signe de la convivialité.

♦ Sportez-vous bien

Le club s'est engagé cette année auprès de la ville de Montargis pour participer au programme en faveur du sport et de la santé « Sportez-vous bien ». Le concept : proposer des séances de sport pendant 2 mois gratuitement et sur inscription auprès du service des sports de la ville. Le club a donc proposé une séance AviFit® tous les mercredis à 18h15, afin de faire découvrir cette activité. N'hésitez pas à en parler autour de vous si vous connaissez des personnes qui veulent essayer. C'est l'occasion ! En contre-partie, le club reçoit de la ville une aide de 25€ par séance.

RESULTATS

♦ Interclub à St-Fargeau

12 rameurs et rameuses montargois ont répondu présent à l'invitation du club de St-Fargeau, dans l'Yonne pour la journée d'interclub. Au programme, des courses en yolettes, en double et en skiff sous format de tête de rivière : 5 km à réaliser le plus rapidement possible, en respectant le parcours et les bouées et en évitant les voiliers !

Ce fût l'occasion pour un bon nombre de rameurs d'effectuer leur première régate :)

Félicitations à tous pour les très bons résultats.

- Virginie et Sylvain : 22'15s > meilleur temps au scratch - 1^{er} en 2X mixte.
- Florian et Mathieu : 22'49s > 2^{ème} temps au scratch - 1^{er} en 2X homme.
- Mathieu, Florian, Lucie et Lilian - barreuse : Virginie : 23'30s > 3^{ème} temps au scratch - 1^{ère} yolette homme.
- Karine, Philippe, Mélanie et Sylvain - barreuse : Virginie : 26'43 > 3^{ème} yolette mixte.
- Françoise, Michèle, Isabelle et Virginie - barreur : Sylvain : 28'45 > 1^{ère} yolette femme.
- Karine et Michèle : 32'37s > 2^{ème} 2X femme.
- Françoise et Philippe : 41'19 > 5^{ème} en 2X mixte.

♦ 22ème course des Impressionnistes

Comme chaque 1^{er} mai, le Rowing Club de Port Marly (RCPM) organise la course des Impressionnistes sur la Seine, sous format tête de rivière « longues distances », soit en semi-marathon, soit en marathon pour les skiffs !

Cette année, deux bateaux du club se sont déplacés et ont brillamment représenté le club.

- Karine, Michèle, Sabrina, Adeline et Hervé en yolette mixte : 3^{ème} place en 2h03' sur 21 km.
- Delphine, Virginie, Florian et Sylvain en 4X mixte : 4^{ème} place en 1h41' (malgré une casse de la barre de direction) sur 21 km.

Tout le monde a passé une très belle journée, dans une bonne ambiance et avec un plan d'eau magnifique et une mention spéciale à Lucie qui a accompagné les participants en tant que supportrice .



Aviron club Montargis Gâtinais

16 chemin de la Baignade 45200 MONTARGIS

Tél. 06 14 51 69 86 - C45004@ffaviron.fr

www.aviron-montargis.fr -  Aviron Club Montargis Gâtinais