



## **Newsletter du 6 novembre 2023**

### **[Inscription / Renouvellement saison 2023/4 \(cliquez ici\)](#)**

Pensez à indiquer la date du virement, son montant, le nom de la banque émettrice et le motif de virement (coordonnées bancaires en bas du formulaire) ou déposez votre chèque dans la boîte aux lettres de notre association d'aviron, située à gauche de la porte d'entrée.

**Sinon, vous risquez de ne pas pouvoir ramer avec nous.**

L'objectif fondamental de notre association : pratiquer l'aviron dans un cadre sportif épanouissant, positif pour tous ses membres qu'ils soient compétiteurs ou loisirs, jeunes et adultes, et permettre à chacun de s'engager en fonction de ses possibilités dans la vie du club.

### **[Telethon Ceramm 8 decembre à partir de 18 heures](#)**

Cette année, le club du Ceramm, les coachs Aviron Indoor et nos supers bénévoles ultra-motivés vous organisent 24h d'activités Indoor pour vous permettre de vous dépasser pour le Téléthon 2023 ! Au programme, le challenge 24h, le défi de la Seine, le record du 500m, à la découverte de l'ergo, juste pour le plaisir et bien d'autres surprises...

**Inscrivez-vous nombreux ([cliquez ici](#))**

Attention il y a deux onglets. Un pour les défis et un pour contribuer à la buvette

### **[On a fait appel à des bénévoles](#)**

Les lundis et pendant la formation professionnelle de Coach Catherine, ce sont des bénévoles qui ouvrent le club. De plus, il y a les courses, dont nous parlerons plus tard dans cette newsletter, pendant lesquelles la Coach Catherine ne sera pas au club.

Dans le cadre de sa formation ( Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, Diplôme du Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports » [BPJEPS Aviron et disciplines associées - Nautisme en île-de-France \(sports-nautiques.fr\)](#)), Coach Catherine sera souvent au stade nautique olympique d'Île-de-France à Vaires-sur-Marne. Elle recevra les enseignements de certains membres de l'équipe de France olympique (une de ses camarades de classe a été sélectionnée pour participer aux JO de 2024 !).

Mardi 13 novembre de 18 h 30 à 20 h 30  
Mercredi 14 novembre de 14h00 à 17h00  
Jeudi 15 novembre de 18h30 à 20h30  
Vendredi 16 novembre de 18h30 à 20h30  
Samedi 17 novembre de 14h à 17h  
Dimanche 19 novembre adultes

Mardi 21 novembre de 18h30 à 20h30  
Mercredi 22 novembre de 14h à 17h  
Jeudi 23 novembre de 18h30 à 20h30  
Vendredi 24 novembre de 18h30 à 20h30  
Samedi 25 novembre de 14h à 17h  
Dimanche 26 novembre (Tête de Rivière de Meulan)

Dimanche 3 décembre (Journée des Minimes) pour PJ2

Mardi 5 décembre de 18h30 à 20h30  
Mercredi 6 décembre de 14h à 17h  
Jeudi 7 décembre de 18h30 à 20h30  
Vendredi 8 décembre de 18h30 à 20h30  
Samedi 9 décembre de 14h à 17h  
Dimanche 10 décembre adultes

Dimanche 17 décembre adultes

## Nous avons besoin de toi, [inscris-toi ici](#)

Si vous avez un **permis bateau**, il serait fabuleux que vous fassiez 1 séance par mois pour la sécurité de tous les membres du club. Ce point est particulièrement important avec l'arrivée de l'automne. La Fédération Française d'Aviron (FFA) n'autorise que 20 personnes ou 10 bateaux sur l'eau par bateau de sécurité.

Rappel « Je m'inscris dans une **ASSOCIATION**, qui ne peut fonctionner que grâce au **BÉNÉVOLAT** de ses membres. Je m'engage à participer à hauteur de mes moyens au fonctionnement de celle-ci à la demande des cadres de l'Association et à être membre actif d'au moins une commission »

Votre engagement est la clé du **succès de notre association d'aviron**.

Nom	Fonction	Commissions
Laurent Boisroux	Président	
Paul Poncelet	Vice-Président	<b>Base, Matériel Aviron</b>
Pierre Drouard	Trésorier	<b>Sécurité, Matériel Aviron</b>
Paul Johnson-Ferguson	Secrétaire Général	
Marie-Catherine Guiraud Carlier	Membre du CA	<b>Adhésions</b>
Guillaume Biron	Membre du CA	<b>Avifit</b>
Kimberly Stewart	Membre du CA	<b>Communication</b>
Patrick Assailly	Membre du CA	<b>Sécurité, Aviron Santé</b>
Claude Oudin	Membre du CA	<b>Adhésions</b>
Didier Lalevée	Membre du CA	<b>Base</b>
Amina Elbarkaoui	Membre du CA	<b>Randonnées</b>
Héloïc Quirin	Membre du CA	<b>Accueil Nouveau, Compétitions</b>
Catherine Gré	Coach, Invitée	

## [Pensez à porter les couleurs du club, cliquez ici pour commander des Vêtements aux Couleurs du Club](#)

### **C'est l'intérêt de chaque membre d'entretenir notre précieux matériel**

LA Commissions Base et Matériel est en train de mettre à jour la liste du matériel de notre association.

Dont un **trop grand nombre** a nécessité des réparations au cours de l'année écoulée.

Actuellement, une équipe de bénévoles dévoués répare :

- Huit de couple
- Quatre de couple
- Fun skiff

Nous aurons plus de détails dans les prochaines newsletters.

### [Avrion scolaire](#)

Partagez les joies de pratique l'aviron

[Si votre établissement scolaire local serait intéressé, merci de bien vouloir en tenir au courant la coach Catherine et Kimberly](#)

C'est un élément essentiel pour le Ceramm : <https://scolaire.ffaviron.fr/>

- Futurs membres potentiels du club
- Financement du club
- La sensibilisation de la communauté

### [Stage d'aviron bien réussi pendant les vacances de la toussaint](#)

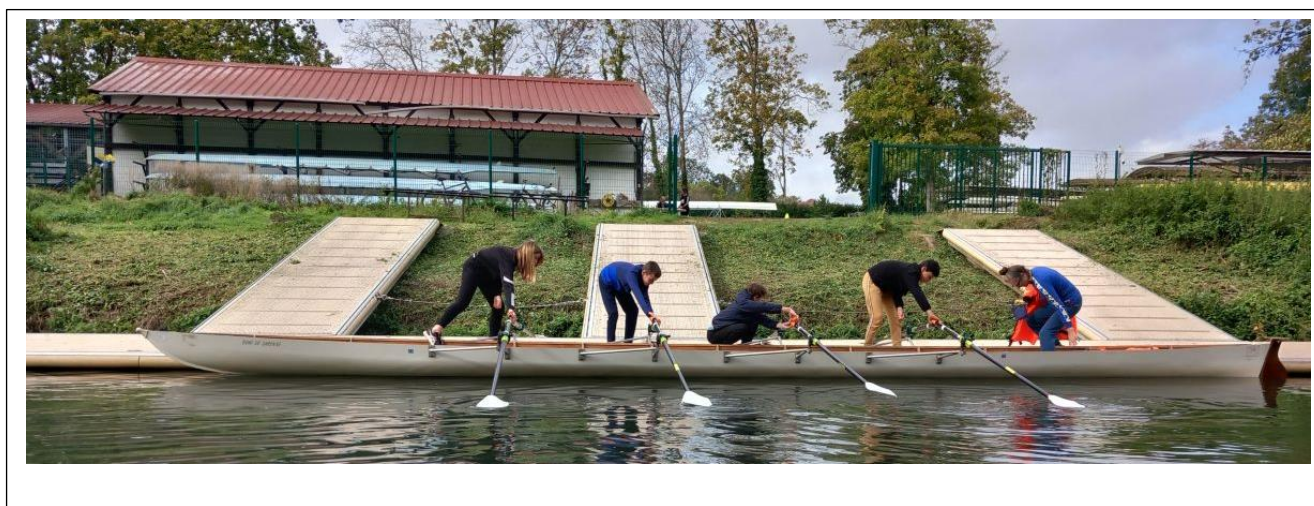
Le premier stage de l'école d'aviron de la saison 2023/24 a connu un grand succès. (Jeunes de 12 à 18 ans). Il s'est déroulé de 10h à 4h30 du lundi 23 octobre au vendredi 27 octobre. Ils ont fait de grands progrès sur le travail d'équipe, leur technique sur l'eau, ainsi l'atelier d'équilibre et d'agilité. Un jeune novice en aviron a décidé de rejoindre notre club. Tout le monde a eu un excellent moment.

Le prochain stage de vacances scolaires aura lieu la première semaine du semestre d'hiver : **du lundi 12 février au vendredi 16 février 2024, de 10h à 16h30.**

Stage résidentiel à Léry Poses, site olympique et paralympique d'aviron 2024, Léry-Poses : un nouveau bassin pour l'aviron français - FFA (ffaviron.fr)

**du lundi 8 avril au vendredi 12 avril 2024**

[Léry-Poses : un nouveau bassin pour l'aviron français - FFA \(ffaviron.fr\)](https://ffaviron.fr)



## Prêt pour les prochaines compétitions

La **Tête De Rivière de Meulan les Mureaux 78250** aura lieu le **dimanche 26 novembre**. Cette compétition interrégionale avec des distances de 3 000 mètres et 4 500 mètres pour l'équipe des jeunes J12 - 14 et J16. Nous avons 4 membres de l'équipe qui ont été sélectionnés par le coach pour y participer.

**Il faut un conducteur avec un permis BE ou B96 pour cet événement.**

La 49e **journée des minimes** se déroulera au club d'aviron de Port Marly (RCPM) le **dimanche 3 décembre 2023**. Cette journée est traditionnellement organisée au RCPM par le Comité Départemental d'Aviron des Yvelines (CDAY), chaque année le premier dimanche de décembre. C'est une journée d'information et d'évaluation des rameurs des catégories "Jeunes" des clubs du département, dans le cadre du "Programme Jeune" de la Fédération Française d'Aviron, au cours de laquelle ils sont regroupés et participent individuellement et collectivement à une dizaine d'ateliers, animés par des cadres des différents clubs d'aviron participants.

Environ 70 jeunes rameurs des catégories J11 à J14 issus de 7 clubs des Yvelines sont attendus pour participer aux différents ateliers d'évaluation et ateliers organisés durant la matinée : footing, ergomètre, étirements, quiz aviron, technique, arbitrage, matériel, diététique, tank à ramer et musculation. L'après-midi a été consacrée aux sorties en bateau et aux relais sur ergomètre.

Historiquement, l'un des temps forts de l'événement est l'occasion pour les jeunes d'échanger avec un membre de l'équipe olympique.

**Tiens au courant la coach Catherine si vous pouvez amener d'autres jeunes avec vous.**

**Dimanche 10 décembre** Cross Rameurs/Rameuses ouvert à tous, de J10 à Maîtres. Le lieu n'a pas encore été confirmé. Fournira plus de détails dès qu'ils seront disponibles.

**Tests d'hiver ergo** qui auront lieu le **samedi 16 décembre** dans l'après-midi. Merci de discuter avec Coach Catherine si tu es intéressé par le test de 2 km.

Le **dimanche 14 janvier 2024**, il y a le Challenge BC1 pour les J16 pour les distances de 1 500 mètres et 2 000 mètres. Il se déroulera à l'Olympique d'Île-de-France de Vaires-sur-Marne. La sélection sera faite par le coach avant Noël.

Le **dimanche 21 janvier 2024** a lieu la Coupe LIFA 1, qui se déroule également à l'Olympique d'Île-de-France de Vaires-sur-Marne pour toutes les catégories d'âge des jeunes : J12-14-16-18

## **C'est dès maintenant que les équipes commencent à s'entraîner pour les "Culs gelés"**

**Dimanche 21 janvier 2024 C'est un week-end chargé, pour lequel nous pourrions avoir besoin de bénévoles.**

(Coach Catherine sera avec l'équipe des jeunes à Vaires-sur-Marne).

Cette course épique de 25 km est ouverte à tous les juniors, seniors -23 ans, seniors, vétérans. L'année dernière, il y avait plus de 400 rameurs en yolettes au Coudray-Montceaux (91). Au départ, l'événement s'appelait le Grand Prix d'aviron. Mais, avec un certain sens de l'humour, les concurrents de l'épreuve se sont rapidement donné un surnom : les Culs gelés ! Le terme est resté.

Tiens au courant la coach Catherine de ton équipe, 5 plus 1 alternative (à cette période de l'année, quelqu'un a tendance à tomber malade).

### **Ton équipe a-t-elle la discipline et l'envie de ramer 25 km dans le froid en moins de 2 heures ?**

Suite au sondage proposé sur notre site aux adhérents adultes, 22 rameurs ont répondu sur leurs souhaits de progression que ce soit sur le dégagé, la phase de remplacement ou encore les postures corporelles de référence :

- 8 rameurs aimeraient participer au Match des Yvelines en mars 2024
- 11 rameurs se lanceraient sur le semi-marathon, voire le marathon du 1er mai
- 7 rameurs se projettent sur la Régate de Masse de mai 2024
- 10 rameurs pourraient être tentés par les régates master de Brive également en mai 2024

#### **Le principe ?**

**• Sous l'égide de coach Catherine, nos trois excellents bénévoles, Carole, Guillaume & Héroïc, proposent aux rameurs intéressés des exercices coordonnés pour progresser techniquement**

Vous n'avez pas répondu au sondage ? Pas de souci, [en voici le lien](#) pour partager vos souhaits.

Vous souhaitez plutôt faire des randonnées ?

Rapprochez-vous de Amina & Alain, et répondez au [sondage ici](#)



Stage d'aviron pendant les vacances de la Toussaint 2023



**Newsletter: 7 November 2023**

**[Membership Registration / Renewal for 2023/24](#)  
[\(click here\)](#)**

Please remember to indicate the date of your bank transfer, the amount, the name of the bank and the reason for the transfer (see bank details at the bottom of the form) or deposit your cheque in our rowing association letterbox, located to the left of the entrance gate.

**[Otherwise, you risk not being able to row with the rest of us.](#)**

The fundamental aim of our association is to provide a positive, fulfilling rowing environment for all our members, whether competitive or recreational, young or old, and to enable everyone to get involved in club life to the best of their ability.

**[Telethon Ceramm Friday, 8 December from 6pm](#)**

This year Ceramm's Indoor Rowing coaches and our ultra-motivated super-volunteers are organizing 24 hours of indoor activities a part of the Telethon 2023! On the program: 24h challenge, Seine challenge, 500-meter record, discovering ergo, just for fun and many other surprises...

**[Register here.](#)** Please note that there are two tabs:

- One for the challenges
- One to contribute to the refreshment bar

**[Volunteers needed](#)**

On Monday's and during Coach Catherine's professional training it is volunteers that open the club. In addition, there are the competitions, that will be covered later in this newsletter, that Coach Catherine will be at, thus not at the club.

As part of Coach Catherine's training « Le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport est un diplôme du Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports » **[BPJEPS Aviron et disciplines associées - Nautisme en île-de-France \(sports-nautiques.fr\)](#)** Coach Catherine will be at the Olympic nautical stadium of Ile-de-France in Vaires-sur-Marne, where Coach Catherine will be taught by some of the French Olympic team (one of her classmates has been selected to compete in the 2024 Olympics!)



Tuesday, 13 November from 6:30pm to 8:30pm  
Wednesday, 14 November from 2pm - 5pm  
Thursday, 15 November from 6:30pm to 8:30pm  
Friday, 16 November from 6:30pm to 8:30pm  
Saturday, 17 November from 2pm - 5pm  
Sunday, 19 November adults

Tuesday, 21 November from 6:30pm to 8:30pm  
Wednesday, 22 November from 2pm - 5pm  
Thursday, 23 November from 6:30pm to 8:30pm  
Friday, 24 November from 6:30pm to 8:30pm  
Saturday, 25 November from 2pm - 5pm  
Sunday, 26 November (**Tête De Rivière de Meulan**)

Sunday, 3 December (**Journée des Minimes**) for PJ2  
Tuesday, 5 December from 6:30pm to 8:30pm  
Wednesday, 6 December from 2pm - 5pm  
Thursday, 7 December from 6:30pm to 8:30pm  
Friday, 8 December from 6:30pm to 8:30pm  
Saturday, 9 December from 2pm - 5pm  
Sunday, 10 December adults

Sunday, 17 December adults

**Sunday, 14 January 2024** there is the **Challenge BC1** for the J16 for distances of 1,500 meters and 2,000 meters. It will be held at Olympique d'Île-de-France de Vaires-sur-Marne. Selection will be made by the coach before Christmas.

**Sunday, 21 January 2024** is the **Coupe LIFA 1**, also held at Olympique d'Île-de-France de Vaires-sur-Marne for All youth age categories: J12

**We need you, [sign-up here](#)**

### **Wanted:**

If you have a **boat license**, it would be fabulous if you volunteered 1 session per month towards the safety of all club members. This is increasingly important with the autumn weather. The French Rowing Federation (FFA) allows only 20 persons or 10 boats out on the water per security boat.

Reminder "I am joining an **ASSOCIATION**, which can only function thanks to the **VOLUNTEERING** of its members. I undertake to participate to the best of my ability in the Association's operations, at the request of the Association's executives, and to be an active member of at least one committee.

**Your engagement is key to our rowing association's success:**

Name	Function	Commissions
Laurent Boisroux	Président	
Paul Poncelet	Vice-Président	<b>Base, Matériel Aviron</b>
Pierre Drouard	Trésorier	<b>Sécurité, Matériel Aviron</b>
Paul Johnson-Ferguson	Secrétaire Général	
Marie-Catherine Guiraud Carlier	Membre du CA	<b>Adhésions</b>
Guillaume Biron	Membre du CA	<b>Avifit</b>
Kimberly Stewart	Membre du CA	<b>Communication</b>
Patrick Assailly	Membre du CA	<b>Sécurité, Aviron Santé</b>
Claude Oudin	Membre du CA	<b>Adhésions</b>
Didier Lalevée	Membre du CA	<b>Base</b>
Amina Elbarkaoui	Membre du CA	<b>Randonnées</b>
Héloïc Quirin	Membre du CA	<b>Accueil Nouveau, Compétitions</b>
Catherine Gré	Coach, Invitée	

**[Remember to wear your club colors, click here to order](#)**

## **It is in every member's interest to maintain our precious equipment**

The Base and Equipment Commissions are currently updating the list of our association's equipment.

**Too many of which have required repairs** over the past year.

At present, a team of dedicated volunteers are repairing:

- Eight scull
- Quad scull
- Fun skiff

We will provide more details in future newsletters.

## Successful rowing school vacation day camp

The first rowing school half-term vacation day camp of the 2023/24 season was a great success. (Youth 12 - 18 years). It was held from 10am to 4:30am from Monday, 23 October to Friday, 27 October. They made great progress on working as a team, their technic on the water, as well as balance and agility. One youth, new to rowing, decided to join our club. Everyone had an excellent time.

The next school vacation day camp will be the first week of the winter half-term vacation:  
**Monday, February 12 - Friday, February 16, 2024, 10 a.m. to 4:30p.m.**

**Remember to sign up for the Spring rowing camp at Léry Poses, site of the 2024 Olympic and Paralympic rowing competitions:**

[Léry-Poses : un nouveau bassin pour l'aviron français - FFA \(ffaviron.fr\)](https://www.ffaviron.fr)

**Monday, 8 April – Friday, 12 April 2024**



## Upcoming competitions

The Tête De Rivière de Meulan les Mureaux 78250 will be held on **Sunday, 26 November**. This interregional competition with distances of 3,000 meters and 4,500 meters for the youth team **J12 – 14** and **J16**. We have 4 team members who have been selected by the coach to participate.

**Driver with a BE or B96 licence is needed for this event.**

The 49th "**Journée des Minimes**" will be held at the Rowing Club Port Marly (RCPM) on **Sunday, December 3, 2023**. This day is traditionally organized at the RCPM by the Comité Départemental d'Aviron des Yvelines (CDAY), every year on the first Sunday in December. It's an information and assessment day for rowers in the "Jeunes" categories of clubs in the département, as part of the French Rowing Federation's "Programme Jeune", during which they are grouped together and take part individually and collectively in a dozen or so workshops, led by executives from the various participating rowing clubs.

Around 70 young rowers from the **J11 to J14** categories from 7 clubs in the Yvelines region are expected to partake in the various evaluation and workshops organized during the morning: jogging, ergometer, stretching, rowing quiz, technique, refereeing, equipment, dietetics, rowing tank and weight training. The afternoon was devoted to boat trips and ergometer relays.

Historically, one of the highlights of the vent is an opportunity for the youth to exchange with a member of the Olympic team.

**Please let Coach Catherine know if you could bring other youth with you.**

**Sunday, 10 December Cross Rameurs/Rameuses open to everyone from J10 to Masters.** The location has yet to be confirmed. Will provide more details when made available.

Winter Concept 2 rowing machine '**ergo**' tests to be held on **Saturday afternoon, 16 December**. Please speak with Coach Catherine if you are interested in the 2k test.

**Sunday, 14 January 2024** there is the **Challenge BC1** for the J16 for distances of 1,500 meters and 2,000 meters. It will be held at Olympique d'Île-de-France de Vaires-sur-Marne. Selection will be made by the coach before Christmas.

**Sunday, 21 January 2024** is the **Coupe LIFA 1**, also held at Olympique d'Île-de-France de Vaires-sur-Marne for All youth age categories: J12-14-16-18

## Start training now for the “Culs gelés”

**Sunday, 21 January 2024** It is a busy weekend, for which we will need volunteers.  
(Coach Catherine will be with the youth team in Vaires-sur-Marne)

This epic 25km race is open to all Junior, Senior -23, Senior, Veteran. Last year there were over 400 rowers in yolettes at Coudray-Montceaux (91). Initially, the event was called the Grand Prix d'aviron. But, with a sense of humor, the event's competitors soon gave themselves a nickname: the Frozen Asses! The term stuck.

Please let Coach Catherine know of your team, 5 plus 1 alternative (that time of year, someone tends to get ill)

### **Does your team have the discipline and desire to row 25km in the cold in less than 2 hours?**

Following the survey proposed on our website to adult members, 22 rowers have responded on their wishes for progress, whether on the disengagement, the replacement phase or the reference body postures:

- 8 rowers would like to take part in the Match des Yvelines in March 2024
- 11 rowers would like to take part in the half-marathon, or even the May 1st marathon
- 7 rowers are planning to take part in the Régate de Masse in May 2024
- 10 rowers could be tempted by the Brive master regatta, also in May 2024.

#### **The principle?**

- **Under the aegis of coach Catherine, our three excellent volunteers, Carole, Guillaume & Héloïc, offer interested rowers coordinated exercises to improve their technique.**

You have yet to answer the survey? Simply click on [this link](#) to share your wishes.

Would you rather go on a rowing tour? Please get in touch with Amina & Alain, and take the [survey here](#).

## School outreach

Help spread the joys of rowing!

[If your local school would be interested, please do let Coach Catherine and Kimberly know.](#)

This program is important for Ceramm: <https://scolaire.ffaviron.fr/>

- **Potential future club members**
- **Club financing**
- **Community outreach**