



Newsletter du 26 septembre 2023

Bienvenue aux nouveaux membres de notre association d'aviron, et c'est un plaisir de faire connaissance avec nos membres fondateurs, nos membres fidèles et ceux qui lisent cette newsletter. Il y a 25 ans, le Ceramm voyait le jour et nous évoquerons quelques-unes de ces aventures dans les prochaines newsletters. Pour commencer la saison 2023/24, afin que tout le monde ait les mêmes informations, cette newsletter sera axée sur le fonctionnement général du club.

Les communications des activités du club se feront via cette newsletter.
La newsletter sera envoyée par courriel à tous les membres inscrits.

(coup de pouce : Merci de [remplir le formulaire](#) de réinscription et de le déposer avec votre règlement)

Un lien vers la newsletter, sur le site web, sera également envoyé aux deux groupes WhatsApp

Le Groupe Officiel réservé au Coach:



Messages du coach: Seule la coach Catherine, et parfois les personnes qui ont été déléguées (par exemple pour l'envoi de la newsletter) doivent poster sur ce groupe. Les communications doivent porter sur les heures d'ouverture du club house ou de fermeture des séances (dernièrement, Alerte canicule vigilance orange)...

Si vous avez des commentaires à faire sur ce qui est posté sur Messages du coach, merci de vous adresser à la personne directement ou via l'autre groupe WhatsApp :

Le Groupe "amical" gérés par des bénévoles engagés



Les amis du Ceramm: Il s'agit d'un forum ouvert, qui va des photos d'aviron autour du monde, aux échanges agréables. Nous vous demandons bien gentiment de garder vos messages dans l'esprit du club "L'objectif fondamental est un environnement positif, épanouissant et, surtout, avec des **membres engagés**."

Bien entendu, il existe de nombreux autres groupes WhatsApp liés aux activités variées du CERAMM, certaines desquelles sont présentées ci dans cette Newsletter

Bénévoles tous engagés

Nous vous invitons à **être membre d'au moins une des commissions qui veillent au bon fonctionnement de la vie du Ceramm** : Les membres du Conseil d'Administration qui chapotent ces commissions sont indiqués ici, parlez-en avec eux pour connaître leurs besoins :

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

Accueil des nouveaux membres, chacun a un rôle

Comme nous sommes une association, au cours des prochaines semaines, vous aurez à accorder du temps pour accompagner les nouveaux membres à appréhender les joies de l'aviron.

Partagez-vous aussi votre enthousiasme en prenant part à nos ateliers :

Ateliers

Afin d'assurer la sécurité de tous les membres, ainsi que celle de notre précieux (et coûteux) matériel, coach Catherine organisera des ateliers de manipulation et maintenance du matériel. La majorité du bris de matériel, se fait lors des manipulations notamment à terre.

Nous invitons donc **tous les membres de l'association**, de 10 à 77 ans, pour les adultes, les jeunes ainsi que leurs parents, à prendre part à nos ateliers pour apprendre les bons gestes.

Vous êtes invités à apporter **vos outils** (clef 10 & 13):

Parents de jeunes rameurs : Samedi 20 septembre à 14h ou 17h

Samedi 7 octobre à 14h ou 17h

Adultes-loisirs : Samedi 30 septembre à 10h

Samedi 7 octobre à 10h

Ecole d'aviron

Le Ceramm prévoit de développer et pérenniser des actions en direction du monde scolaire. Découvrez davantage sur cet excellent programme avec des écoles de la région dans les prochaines newsletters e.g. Rame en 5eme

Horaire des entrainement école d'aviron

Mardi 18h30

Mercredi 14h -17h

Jeudi 18h30

Vendredi 18h30

Samedi 14 - 17h

Dimanche 10h - 12h, sur invitation du coach Catherine

Ecole d'aviron Stages

Notez vos calendriers pour **2023/24**, Jeunes 12 – 18 ans :

Lundi 23 octobre au vendredi 27 octobre 2023, de 10h à 17h

Lundi 12 février au vendredi 16 février 2024, de 10h à 17h

Stage de Pâques : 7 jours à Léry Poses

(Stage résidentiel 500€ acompte 200€ avant la Toussaint)

Il y aura également des **stages d'été 2024** (ouverts aussi aux non-adhérents, qui deviendront membres, nous l'espérons, à l'automne 2024/25) Jeunes 10 – 15 ans :

Lundi 24 juin au vendredi 28 juin : Débutants

Lundi 1er juillet au vendredi 5 juillet

Lundi 8 juillet au vendredi 12 juillet

Lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet

Lundi 22 juillet au vendredi 26 juillet

Adultes-loisirs

Pour les adultes de 20 à 77 ans, vous êtes les bienvenus pour : Initiation, perfectionnement, passage des brevets, entraînements des compétitions, en plus des stages, et des randonnées avec d'autres clubs.

Horaire des entrainement Adultes-loisirs

Mercredi 9h – 11h, rameurs confirmes

Jeudi 18h30 – 20h, **heure d'été**, rameurs confirmes

Vendredi 18h30 – 20h, **en salle**

Samedi 8h30 – 10h ou 10h15 – 11h45

Dimanche 8h30 – 10h ou 10h15 – 11h45

Adultes-loisirs Stages

Nous offrons encore plus d'opportunités avec des stages d'aviron pour débutants et de perfectionnement.

Les stages pour adultes de l'été 2023 ont été un grand succès.

Ce n'est que le début ! Des dates seront programmées.

Nous aurons plus de détails de la stages adultes-loisir et de photos dans la prochaine Newsletter. Aussi, dans les prochaines newsletters, nous vous proposerons des conseils pour améliorer votre technique d'aviron et des liens vers des vidéos.

Aviron Santé

La démarche Sport santé du Ceramm vise à accueillir des personnes atteintes d'une affection de longue durée (obésité, diabète, cancer, cardiopathie...), conformément au décret N°2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant.

Son objectif est :

- D'améliorer leur qualité de vie
- De leur permettre, après une période de remise à niveau physique, de (re)trouver une pratique sportive normale en club, afin de faciliter leur insertion dans la société en créant du lien social
- De contribuer à modifier leur hygiène de vie afin de réduire les risques de récurrence

Nous proposons aux patients concernés une activité physique qui se fait dans un premier temps exclusivement au sol via des exercices appropriés (ex : marche, exercices de renforcement musculaire, etc.), et au moyen de matériel adapté : rameurs (ergomètres), vélos indoor, appareils de renforcement musculaire, etc.

Dès que l'état de santé du patient le permet, elle se fait sur l'eau dans un bateau approprié pour apprendre les bases techniques de l'aviron avec l'objectif final de devenir un adhérent Ceramm comme les autres pratiquants de l'aviron loisirs.

Afin de mesurer la progression du patient, nous effectuons régulièrement des tests de référence en lien avec la pathologie concernée et les recommandations du corps médical.

Le Ceramm a obtenu la certification « Prescri'forme » de l'Autorité Régionale de Santé (ARS) de l'île de France et est identifié comme un des rares clubs pratiquant l'aviron santé en Île de France. Il a 3 éducateurs sportifs qui ont été formés et habilités Sport Santé et accueille tous les ans 4 à 5 patients.

Avi-Fit

Le nouvelle saison sur l'eau a commencé. Votre dossier d'inscription au Ceramm vous permet de vous inscrire à une activité complémentaire proposée par l'équipe de Coachs Indoor du club composée de nos vaillants bénévoles : Gloria, Jean-Marc, Frédéric et Guillaume.

Cette activité, l'AviFit®, se présente sous la forme d'un cours collectif encadré par un coach qui anime chaque séance par des exercices à réaliser en musique. Pour les habitués, cette année, vous aurez aussi l'occasion de découvrir les séances de RoWning®... L'équipe y travaille ! [Plus d'infos : ICI.](#)

L'équipe vous propose, a minima, deux séances par semaine (**le lundi et le mercredi dès 19h15**) auxquelles vous pourrez vous inscrire dans la limite des places disponibles (environ 10 pratiquants par séance).

Vous n'avez jamais essayé et vous êtes tenté ? Venez vous tester sur 1 séance offerte jusqu'au retour des vacances scolaires de la Toussaint ! Venez comme vous êtes, aucun matériel supplémentaire n'est à prévoir. Votre tenue de rameur habituelle et votre gourde suffiront !

Si vous êtes convaincus et motivés, les inscriptions sont à l'année et le club vous demande une cotisation de 80 €. Cette cotisation est destinée à entretenir et renouveler le matériel (ergomètres, PM5, ...), former les coach, acheter les séances proposées par la Fédération Française d'Aviron, etc. **Clôture des inscriptions mi-novembre.**

Randonnées

Bons engagements, bonne promenade, bonne randonnée !

Le Club participe à certaines randonnées organisées par les clubs membres de la FFA.

Si vous êtes rameur confirmé et que vous avez une forme physique qui vous permet de ramer une voire deux journées entières, ces randonnées vous feront passer un moment convivial avec des membres du Ceramm et d'autres clubs.

Les organisateurs vous proposent de remplir le sondage pour exprimer vos souhaits / pré-inscriptions pour l'année 2024.

Nous vous invitons à bien vouloir remplir le **Randonnées - Sondage pour 2024 : [ICI](#)**

Les dates, une fois confirmées en fonction de l'intérêt exprimé

Compétitions

Les compétitions sont un élément important du Ceramm. En y participant, le club reçoit des points qui déterminent non seulement nos prouesses, mais également notre accès aux bateaux (il y aura des bateaux fantastiques disponibles auprès de la FFA post Jeux olympiques 2024...).

La commission adultes-loisir compétitions souhaite vous entendre dans le cadre d'un [sondage que nous vous invitons à bien vouloir remplir](#) : [ICI](#)

Jeunes et adultes-loisir : les dates des compétitions 2023 / 2024

Date	Manifestation	Régate	Remarque	Catégorie d'âge / autre remarque
19/11/2023	Avirathlon	Fontainebleau	yolette vélo course à pieds	J12-14*
26/11/2023	TDR de Meulan	Meulan les Mureaux	4000	J12-14 (yolette et 4x+) et J16 (1x et 2-)
03/12/2023	Journée des minimes	Port Marly	Ateliers sportifs	J12-14
10/12/2023	Cross des Rameurs	Lieu à définir IdF	distance variable selon âge	Tous publics, toutes catégories d'âge J10 à Masters y compris débutants
14/01/2024	Challenge BC1	Vaires	1500 2000	J16 Sur sélection du coach avant Noël
21/01/2024	Coupe LIFA 1	Vaires	1000 1500 2000	Toutes catégories d'âge jeunes : J12-14- 16-18
21/01/2024	Culs gelés	Coudray Montceaux (91)	25 km	Yolette tous publics adultes (sous réserve de remorque disponible)
28/01/2024	PJ3	Club	Parcours au sol	J12-14, besoin de bénévoles
17/12/2023	Test ergo	Club	2000	Toutes catégories d'âge jeunes et adultes, test hivernal
03/02/2024	Chpt France Ergo	Club	1000 2000	Toutes catégories d'âge jeunes et adultes
11/02/2024	Challenge BC2	Lieu à définir IdF	2000	J16 Sur sélection du coach
02/03/2024	France Longue distance	Mâcon ?	25	Adultes entraînés. Hébergement et remorque
10/03/2024	TDR Caen	Caen	6000	J16 J18 sur convocation du coach 1x et 2-
10/03/2024	PJ4	Andrésy	2000	J14 yolette
17/03/2024	Régate de Versailles	Versailles	1300	Toutes catégories d'âge jeunes et adultes 4 et 8
24/03/2024	Zones BC	Lieu à définir IdF	2000	J16 J18 sur convocation du coach 1x et 2-

Date	Manifestation	Régate	Remarque	Catégorie d'âge / autre remarque
01/05/2024	Impressionnistes	Port Marly	21 km	Adultes et jeunes à partir de cadets
04/05/2024	Régate de Masse	Mantes la jolie	Durée 2 jours	Tous publics, toutes catégories d'âge J10 à Masters y compris débutants
25/05/2024	Chpt de Ligue	Lieu à définir IdF	Durée 2 jours	Toutes catégories d'âge jeunes : J12-14-16-18
02/06/2024	Chpt France BL	Lieu à définir IdF	Durée 2 jours	J16 J18 sur convocation du coach
02/06/2024	Yole Cup débutants	Meulan les Mureaux	Yolettes	Adultes débutants de l'année
09/06/2024	Traversée de Paris	Paris	Yolettes	Sous réserve de confirmation
15/06/2024	Zones BL	Lieu à définir IdF	Durée 2 jours	Toutes catégories d'âge jeunes : J12-14-16-18
29/06/2024	France jeunes et Masters	Lieu à définir	Durée 2 jours	J12 14 et Masters (= adultes)
04/07/2024	France J16	4 jours lieu à définir		J16 si qualification à l'issue des Zones BL en juin
à définir	Grand Huit 2024	Villennes Poissy	18 km en yolette	Adultes entraînés

Nous avons rafraîchi notre site web, qui inclut, entre autres, un [calendrier](#) que vous êtes invités à consulter, il se passe beaucoup de choses dans les semaines à venir.
(Merci à Paul Johnson-Ferguson)

