



Newsletter du 23 décembre 2023

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.

On a fait appel à des bénévoles

Nous avons besoin de vous pour soutenir notre l'école d'aviron, plus de détails dans le Newsletter s'inscrire ici ou contactez Paul Poncelet

La sécurité est notre première priorité.

Si vous souhaitez savoir quand il est possible de faire de l'aviron sur la Seine, vous trouverez des informations détaillées sur le site Internet de notre association. [lien](#)

Superbe Téléthon Ceramm 8 decembre

Cette année, le club du Ceramm, les coachs Aviron Indoor et nos supers bénévoles ultra-motivés ont organisé 24h d'activités Indoor pour que chacun puisse se dépasser pour le Téléthon 2023 !

Vous êtes très nombreux à vous être mobilisés et cela démontre l'engagement des rameurs pour la cause mais aussi pour le club ! Chacun a musclé le Téléthon à sa manière :

- en endurance sur ergomètre (record de 40 km cumulés par un seul rameur
- en mobilisation, un ergomètre ne s'est jamais arrêté et a cumulé 293,5 km grâce à une rotation formidable des participants
- en volonté, le cumul des autres ergomètres atteint 328,5 km sur le défi de la Seine

Soit en tout 622 km à vous tous

- en rapidité, le record homme du 500m est de 1'33"5, celui des femmes à 1'53"4
- et en soutien, culinaires notamment, de la part de celles et ceux qui sont venus participer moralement aux efforts physiques.

En tout 33 adhérents du club s'étaient inscrits et 19 externes sont venus tester l'aviron indoor !

Notre évènement a même eu la [visite de notre députée et présidente de l'Assemblée Nationale Yaël Brun-Pivet](#)

et surtout, la cagnotte qui sera reversée au Téléthon est de 2010 euros !!

Merci à vous tous,

Des organisateurs fiers et heureux d'un tel succès !

Carole, Chrystelle, Gloria, Fred B., Guillaume, Héloïc, Jean-Marc, Paul JF., Nicolas, Thibault, Valérie

[Faites un don \(jusqu'à fin février\)](#)



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	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	

Si vous avez le **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'hiver. La Fédération Française d'Aviron (FFA) n'autorise que 20 personnes ou 10 bateaux sur l'eau par bateau de sécurité.

Aviron scolaire

Merci de m'envoyer les contacts de votre école pour faire découvrir aux élèves la joie de ramer

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

Médailles remportées par le Ceramm à la 49e journée des minimes

Belle représentation des membres de notre école d'aviron, qui ont participé à la 49e journée des minimes (au club d'aviron de Port Marly (RCPM) le dimanche 3 décembre 2023 avec les jeunes rameurs des 7 clubs des Yvelines.

Quatre jeunes motivés ont porté les couleurs de notre club : Arthur, J14, Clémence, Erwan et Dino, tous J12.

Les Benjamins Clémence et Benjamin Erwan ont chacun reçu une médaille pour leurs grands efforts sur l'ergomètre.

Les 4 membres de l'équipe ont également ramé vigoureusement sur la Seine, par courant fort et température fraîche !

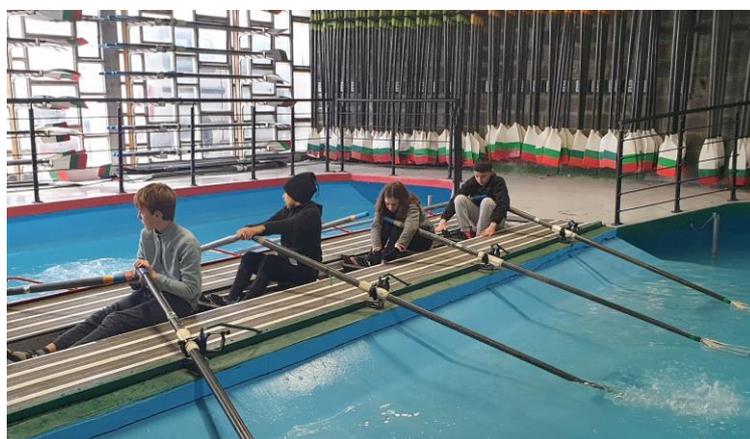
Ils ont également participé à divers ateliers d'évaluation et ateliers organisés : footing, étirements, quizz aviron, technique, arbitrage, matériel, diététique, tank à ramer et musculation.

Le Ceramm peut maintenant sensibiliser TOUS ses jeunes aux bons gestes pour le Climat et la Biodiversité. Participant à l'effort collectif vers "moins de gaz à effet de serre". Un support des quizz retenu par la LIFA est à disposition au Ceramm.

Ce kit, acquis auprès de Madame Karine Canal, présidente Comité Départemental des Yvelines, pourra être pris en main et utilisé par tous les bénévoles. Catherine est en train de les former en commençant par notre vice-Président.

Les prochains ateliers et évaluations pour les jeunes rameurs seront **la PJ3 le 28 janvier 2024** lors du "Match des Yvelines" au Cercle Nautique de Versailles.

Qu'ils viennent tous à la Petite Venise des jardins de Versailles !



L'école d'aviron

Dans le cadre de sa formation BPJEPS* Aviron et disciplines associées, Coach Catherine est régulièrement en stage au stade nautique olympique d'Île-de-France à Vaires-sur-Marne.

Elle y profite de l'enseignement des responsables du Pôle, reçoit les conseils des intervenants de clubs ; et de l'un des jeunes de sa promotion, sportif de haut niveau, qui font partie des espoirs olympiques !

Notre Coach est en train de créer un fichier de programmes d'exercices - pour chacun des 4 niveaux de l'école d'aviron :

- J11 à J14, modulé selon l'envie déjà présente ou pas de venir plus de 2 fois dans la semaine. L'envie des **Jeunes de Jouer, ou leur Besoin** de se dépenser beaucoup.

- J15- J16 (jeunes) plutôt orienté vers le dépassement de soi et la compétition

- J17- J18 (juniors) pour faire découvrir l'aviron à tout un groupe féminin du lycée de l'Ermitage. Certaines ont déjà un palmarès dans d'autres sports et ont entraîné leurs amies novices : amitié, solidarité, entraide mutuelle, traduction simultanée en sus...nous espérons qu'elles fixeront dans le cadre du Ceramm les plus beaux souvenirs de leur adolescence.

Ce qui intègre toutes les séances, y compris celles où elle est absente, dans le programme d'entraînement des jeunes.

Sa volonté est : renforcer la section de compétition du Ceramm ! Ces fiches des programmes d'exercices permettront aux bénévoles de donner d'excellents conseils à des rameurs de différents niveaux, mais motivés.

Encouragez vos jeunes à goûter à la compétition !

Celle du **28 janvier est ouverte à tous, dans un cadre "royal" sur le bassin du château de Versailles.**

Le Ceramm fera tout son possible pour permettre à un maximum de jeunes de goûter à cette compétition.....Si le bassin n'est pas gelé bien sûr.

Test d'ergomètre hivernal

Si vous ne l'avez pas encore fait, demandez à notre entraîneur de passer votre test ergo hivernal, qui est fortement encouragé pour toutes les catégories d'âge, jeunes et moins jeunes.

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

**BPJEPS : 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*

Prêt pour les prochaines compétitions

L'entraînement est toujours possible pour les courageux et courageuses qui désirent régater sur 25 km, Le 21 janvier 2024

Cet événement est passé de la désignation de "grand prix d'aviron", à "**Culs Gelés**". Ce qui témoigne de la spécificité de cette course (humour...)

La course est ouverte à tous les juniors, seniors -23 ans, seniors, vétérans. L'an passé, il y avait plus de 400 rameurs en yolettes au Coudray-Montceaux (91) !

Il faut avoir de l'expérience et s'entraîner dur : le Ceramm vous propose les mardi, soir, jeudi, et vendredi soirs sur ergomètre, entre 18h30 et 20h30 pour un semi-marathon ou bien un simple 15 km.

Si vous êtes déjà inscrits à l'AVI-FIT ou bien en avez le projet, alors l'aviron INDOOR offre un complément intéressant pour une belle préparation à la plus rude des courses en yolette.

Il faut alors tenir au courant la coach Catherine de ton équipe, 5 plus 1 alternative (à cette période de l'année, on a tendance à tomber malade).

Et si vous reportez votre participation à l'année suivante...Le dimanche 21 janvier 2024, le Ceramm vous accueillera, il a besoin de votre bonne volonté et de votre énergie. "

28 JANVIER 2024 : Match des Yvelines à Versailles pour adultes et de jeunes

Si vous êtes intéressés, veuillez contacter nos excellents bénévoles Carole et Héloïc qui prennent en charge l'organisation et l'animation des compétitions adultes sous l'autorité de Coach Catherine qui apportera ses conseils et son expertise technique.

Randonnées et têtes de rivière CERAMM

1) Ce qui est proposé

- Randon'Aviron : catalogue édité par la fédération en janvier de chaque année
- Régates tête de rivière : Les culs gelés, Les impressionnistes, le grand huit
- Des participations à des randonnées diverses (ML-Andrésy, ou événements ponctuels)

2) le calendrier, les modalités

Pour les randonnées Randon'Aviron, le programme est publié début janvier (pour 2024, il est déjà disponible). Cependant, à la date de publication, certaines randonnées sont déjà complètes, d'autant plus que le nombre de sellettes disponibles en location est réduit (sinon il faut emmener les yolettes du CERAMM).

[Lien vers les événements Randonnées'](#)

Aussi est-il important, à des fins de programmation, de déclarer ses options dès octobre-novembre. Les projets peuvent alors être affinés au cours du temps.

Pour les régates des têtes de rivière, il est d'abord conseillé de constituer un équipage complet, ce qui comprend un(e) remplaçant(e). L'inscription est en général possible jusqu'à (environ) un mois avant la course : Parlez-en autour de vous !

3) Le tableau d'inscription et les responsables

Cette année, un sondage a été effectué (pour un nombre de randonnées restreint), complété par des demandes ultérieures.

La liste des desiderata est restée assez confidentielle (elle était consultable au club) mais nous sommes maintenant en capacité de pouvoir vous faire un retour

Si vous souhaitez vous inscrire, vous désister ou simplement obtenir des précisions, merci de contacter :

Votre responsable pour les randonnées : Amina

Aidée de : Alain Girard et Claude Leménager

Après le Culs Gelés, l'événement suivant est le **Randonné des Picantins le samedi, avril 20, 2024 9h00 - dimanche, avril 21, 2024 18h00**

Le 8 novembre dernier, notre camarade **Hubert Cognet** a été victime d'un accident cardiaque fatal lors d'une sortie en Seine. Malgré l'intervention de ses coéquipiers puis du SAMU et des pompiers, Hubert n'a pas pu être réanimé. Ce drame nous attriste profondément. Hubert abordait sa deuxième année de rameur du CERAMM. Assidu sur l'eau pour apprendre et perfectionner sa technique d'aviron, il s'était également investi à l'avifit et ne négligeait pas nos sorties « Pur-sang ». Difficile d'accepter/comprendre un départ aussi soudain à 62 ans en tout début de retraite. Nos pensées vont à sa compagne, ses deux filles et à sa famille vendéenne.



C'est avec beaucoup de peine et une grande tristesse que nous avons appris le 13 novembre le décès de **Laurence Beer** dans sa 50^{ème} année. Ses obsèques ont eu lieu le 18 novembre à Dijon.

Elle luttait contre une longue maladie depuis près de 6 ans quand elle a adhéré au Ceramm début 2022 dans le cadre de notre démarche Sport Santé. Elle a alors participé avec assiduité et beaucoup de volonté et de courage à presque toutes nos séances, malgré la fatigue générée par sa maladie et surtout ses traitements associés. Elle s'est mise à l'aviron en juin 2022 avec le même dynamisme et le même entrain en venant souvent le samedi et le dimanche. Elle aimait notre club où elle avait également inscrit sa fille Mila à l'école d'aviron. Il en résulte qu'elle a bien progressé physiquement et moralement les 6 premiers mois jusqu'à l'automne où elle a dû arrêter ses séances de chimiothérapie qui n'avaient pas d'effet probant sur sa maladie. Elle a alors commencé un nouveau traitement qui lui aussi s'est avéré sans effet, jusqu'en avril 2022 où elle a décidé de déménager sur Dijon où vivaient ses parents pour changer de médecin et engager une nouvelle thérapie expérimentale. Avant de partir, elle nous a dit que le Sport Santé qu'elle pratiquait au Ceramm mais également le Rugby Santé de Montesson lui avait fait beaucoup de bien et lui avait permis de survivre à toutes les épreuves qu'elle avait subies. Elle est revenue une

dernière fois en juin pour ramer en double avec sa fille. Nous avons depuis eu quelques échanges téléphoniques où elle ne se plaignait pas et affichait même une relative confiance en l'avenir.

Laurence était une très belle personne qui portait une grande attention aux autres et dégageait lors de ses séances sportives une énergie communicative. Tous ceux qui l'ont connue l'ont beaucoup appréciée. Elle nous manquera beaucoup, mais sa mémoire restera gravée au fond de nos cœurs.

Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année sportives, joyeuses et reposantes.

Rendez-vous le samedi 13 janvier à 12h30 pour un déjeuner et à 13h30 pour la traditionnelle galette des rois avec tous les membres de notre association, Ceramm, ainsi les parents qui nous soutiennent.

**Apportez un plat à partager
Merci de contacter Héroïc**



Newsletter December 23, 2023

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

Call for volunteers

**Support our rowing school by signing up to volunteer.
More details in the Newsletter.**

Sign up here or contact Paul Poncelet

Safety is our top priority.

If you would like to know when rowing on the Seine is possible, you will find detailed information on our association's website. [link](#)

Superbe Téléthon Ceramm 8 decembre

This year Ceramm - the Indoor Rowing coaches and our ultra-motivated super volunteers - organized 24 hours of Indoor activities so that everyone could excel for 2023 Telethon!

Many of you mobilized, demonstrating the commitment of our rowers not only to the cause, but also to the club! Everyone pulled out all the stops for the Telethon in their own way:

- ergometer endurance (record of 40 km accumulated by a single rower)
- mobilization, one ergometer never stopped and accumulated 293.5 km thanks to a formidable rotation of participants
- willpower, other ergometers accumulated 328.5 km on the Seine challenge

A grand total of 622 km

- speed, with the men's 500m record of 1'33"5 and the women's of 1'53"4
- and support, particularly culinary, from those who came to share in the physical effort.

In all, 33 club members took part, and 19 non-members turned out to try out indoor rowing!

Our event was even visited by our [MP and President of the French National Assembly, Yaël Brun-Pivet](#).

and above all, the total amount to be donated to the Telethon is €2,010!

We thank you all,

Proud and happy organizers!

Carole, Chrystelle, Gloria, Fred B., Guillaume, Héloïc, Jean-Marc, Paul JF., Nicolas, Thibault, Valérie

[You may make a donation \(until the end of February\)](#)



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 running of the association, at the request of its executives, and to be an active member of at least one committee.

Your commitment is the key to the **success of our rowing association.**

Names	Role	Commissions
Laurent Boisroux	President	
Paul Poncelet	Vice-President	Club, Rowing equipment
Pierre Drouard	Treasurer	Safety, Rowing equipment
Paul Johnson-Ferguson	General Secretary	
Marie-Catherine Guiraud Carlier	Board member	Memberships
Guillaume Biron	Board member	Avifit
Kimberly Stewart	Board member	Communication
Patrick Assailly	Board member	Safety, Health Rowing
Claude Oudin	Member of the Board	Memberships
Didier Lalevée	Board member	Club
Amina Elbarkaoui	Board member	Tours
Héloïc Quirin	Board member	Welcome new members, Competitions
Catherine Gré	Coach, Guest	

If you have a **boat license**, it would be **fabulous** if you would do 1 session a month for the **security of all club members**. This is particularly important in winter. The French Rowing Federation (FFA) only allows 20 people or 10 boats on the water per security boat.

School rowing

Please send me the contact details of your school so that pupils can discover the joy of rowing.

This is an essential element for Ceramm: <https://scolaire.ffaviron.fr/>

- Potential future club members
- Club financing
- Community awareness

Medals won by Ceramm on the 49th day of the “minims”

The members of our rowing school put in a fine showing at the 49th “Minimes Day” (at the Port Marly Rowing Club (RCPM) on Sunday, December 3, 2023, along with young rowers from 7 clubs in the Yvelines region.

Four motivated youngsters represented our club: Arthur, J14, Clémence, Erwan and Dino, all J12.

“Benjamines” Clémence and “Benjamin” Erwan each received a medal for their great efforts on the ergometer.

The 4 team members also rowed vigorously on the Seine, in strong currents and chilly temperatures!

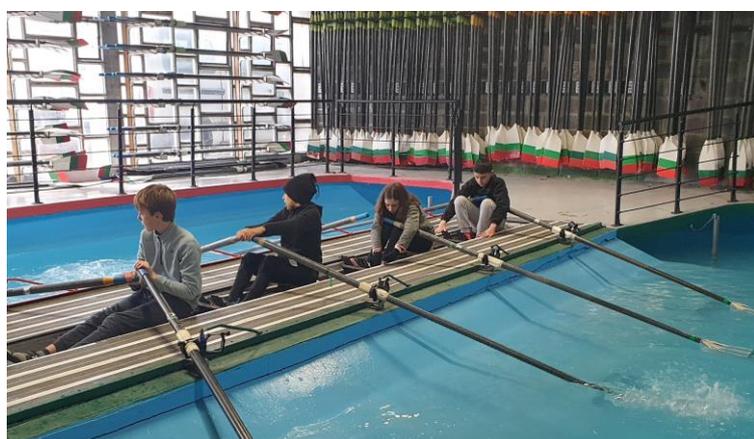
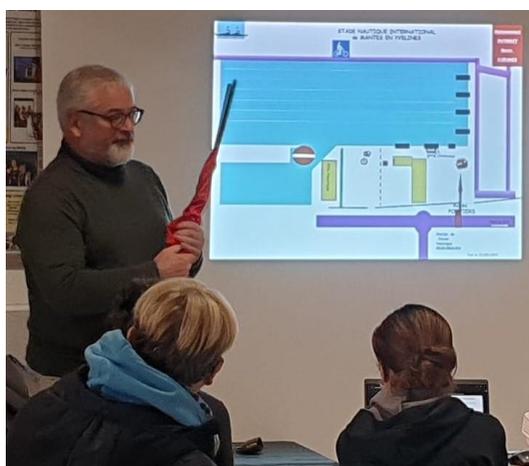
They also took part in various evaluation and organized workshops: jogging, stretching, rowing quizzes, technique, refereeing, equipment, diet, rowing tank and weight training.

Ceramm now has the means to educate ALL its young members about taking action to protect the environment and biodiversity. Participating in a collective effort to "reduce greenhouse gases". A copy of the quizzes selected by LIFA is available at the Ceramm clubhouse.

This kit, acquired from Ms Karine Canal, President of the Yvelines Departmental Committee, is available for use by all volunteers. Catherine is in the process of training volunteers, starting with our vice-president.

The next workshops and assessments for the young rowers will be the **PJ3 on January 28, 2024** during the "Match des Yvelines" at the Cercle Nautique de Versailles.

Come and see Little Venice in the gardens of Versailles!



Rowing school

As part of her BPJEPS* Rowing and Associated Disciplines training, Coach Catherine regularly attends courses at the Stade Nautique Olympique d'Île-de-France in Vaires-sur-Marne.

There, she benefits from the teaching of the Center's managers, and receives advice from club instructors, as well as from one of the students in her class, a top-level athlete, and an Olympic hopeful!

Our coach is currently creating a file of exercise programs; for each of the 4 rowing school levels:

- Youth "J11" to "J14", modules according to the desire to participate more than twice a week. Young people's desire to play, or their need to burn off a lot of energy.

- J15- J16" (youngsters) more oriented towards surpassing oneself and competition.

- J17- J18" (juniors) introduces rowing to a group of girls from the Ermitage high school. Some of them have already won prizes in other sports, while others have coached their novice friends: friendship, solidarity, mutual support, plus simultaneous translation... we hope they will take home with them some of their fondest teenage memories from Ceramm.

As such, all sessions, including those in which Coach Catherine is absent, are integrated into the youngsters' training program.

Chatherine's goal is to strengthen Ceramm's competition section! These exercise program sheets will enable volunteers to give excellent advice to motivated rowers of varying levels.

Encourage your youngsters to develop a taste for competition!

The **January 28 event is open to all, in a "royal" setting on the Château de Versailles lake.**

Ceramm will do its utmost to give as many youngsters as possible a taste of this competition.....If the lake is not frozen, of course.

Winter rowing machine test

If you have not already done so, please ask our coach for your winter rowing machine "ergo" test, which is strongly encouraged for all age categories, young and old.

Under the supervision of Coach Catherine, our three excellent volunteers, Carole, Guillaume & Héloïc, offer interested rowers coordinated exercises to help them progress technically.

* BPJEPS: French Professional Certificate for Youth, Education and Sport (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport), a diploma issued by the French Ministry of Education, Youth and Sports

Ready for upcoming competitions

Training is still available for the brave men and women who wish to race 25 km, January 21, 2024

This event has changed its name from "Grand Prix d'Aviron" to Frozen Bottom "Culs Gelés". Which just goes to show how special this race is (humor...).

The race is open to all juniors, seniors under 23, seniors and veterans. Last year, there were over 400 rowers in yolettes at Le Coudray-Montceaux (91)!

You must have experience and train hard: Ceramm offers you Tuesday, Thursday and Friday evenings on the rowing machines between 6.30 and 8.30 p.m. for a half-marathon or a simple 15 km.

If you have already enrolled in AVI-FIT or are planning to do so, INDOOR rowing is a great way to prepare for the toughest of races.

You need to keep Coach Catherine informed of your 5 team members, plus 1 substitute (at this time of year, people tend to get sick).

And if you postpone your participation until the following year...

On Sunday January 21, 2024, Ceramm welcomes you, as we need your goodwill and energy. **Come cheer on your fellow members and lend a hand!**"

JANUARY 28, 2024: Yvelines match in Versailles for adults and youths

If you are interested, please contact our excellent volunteers Carole and Héloïc, who will be in charge of organizing and running the adult competitions under the authority of Coach Catherine, who will provide advice and technical expertise.

Excursions “Randonnées et têtes de rivière” CERAMM

1) What we offer

- “Randon'Aviron”: catalog published by the federation in January of each year
- “Head-of-river regattas: Les culs gelés, Les impressionnistes, le grand huit“
- Participation in various excursions (ML-Andrésy, or one-off events)

2) calendar, terms and conditions

The Randon'Aviron program is published at the beginning of January (for 2024, it is already available). However, at the time of publication, some tours are already fully booked, especially as the number of rental seats available is limited (otherwise we bring our CERAMM yolettes).

[Link to 'Randonnées' events](#)

For scheduling purposes, it is therefore important to declare your options as early as October-November. Projects may be refined over time.

For river-head regattas, it is advisable to begin by putting together a full crew, including one substitute. Registration is generally possible up to (approximately) one month before the race: **spread the word!**

3) Registration table and managers

This year, a survey was carried out (for a limited number of excursions), supplemented by subsequent requests.

The wish list remains fairly confidential (it is available for consultation at the club), but we are now in a position to give you some feedback.

If you wish to register, withdraw or simply obtain further information, please contact :

Your excursion coordinator: Amina

Assisted by: Alain Girard and Claude Leménager

After the “Culs Gelés”, the next event is the “**Randonné des Picantins**”
Saturday, April 20, 2024 9:00am - Sunday, April 21, 2024 6:00pm

On November 8, our fellow rower **Hubert Cognet** suffered a fatal cardiac arrest while out on the Seine. Despite the intervention of his crewmates and then the emergency services and fire department, Hubert could not be resuscitated. We are deeply saddened by this tragedy. Hubert was approaching his second year as a CERAMM rower. He was always on the water to learn and perfect his rowing technique, he was also involved in avifit and did not neglect our "Thoroughbred" outings. It is hard to accept/understand such a sudden departure at the age of 62 in the early stages of retirement. Our thoughts are with his partner, his two daughters and his family in Vendée.



It was with great sorrow and sadness that we learned on November 13 of the death of **Laurence Beer** in her 50th year. Her funeral took place on November 18 in Dijon.

She had been battling a long illness for almost 6 years when she joined Ceramm in early 2022 as part of our Sport Santé initiative. She participated assiduously and with great determination and courage in almost all our sessions, despite the fatigue generated by her illness and, above all, its associated treatments. She took up rowing in June 2022 with the same drive and enthusiasm, often coming on Saturdays and Sundays. She loved our club, where she had also enrolled her daughter Mila in the rowing school. As a result, she made good physical and moral progress for the first 6 months, until the autumn when she had to stop her chemotherapy sessions, which had no convincing effect on her disease. She then started a new treatment, which also had no effect, until April 2022, when she decided to move to Dijon, where her parents live, to change doctors and start a new experimental therapy.

Before leaving, she told us that the Sport Santé she practiced at Ceramm and the Rugby Santé de Montesson had benefited her greatly and enabled her to overcome all the difficulties she had endured. She returned one last time in June to row a double with her daughter. Since then, we had a few telephone conversations in which she never complained and was even relatively confident about the future.

Laurence was a beautiful person who cared deeply for others and gave off an infectious energy during her training sessions. She was much appreciated by all who knew her. She will be sorely missed, but her memory will remain engraved deep in our hearts.

Wishing you a happy, relaxing and sporty holiday season.

Join us on Saturday, January 13 for lunch at 12:30pm and the traditional galette des rois at 1:30pm with all members of our association, Ceramm, and the parents who support us.

**Please bring a dish to share (Potluck)
Please contact Héloïc**