

Aviron Maisons Mesnil Maisons Mesnil CERAMM

(English below)

Newsletter du 23 Octobre 2023

Adhésions 2023-4

Pensez à effectuer votre virement (ici [coordonnées bancaires en bas du formulaire](#)) ou déposez votre chèque dans la boîte aux lettres de notre association d'aviron, située à gauche de du portail d'entrée.

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

Jusqu'à présent, nous avons accueilli 80 personnes pour des séances découverte. Un grand merci à ceux d'entre vous qui ont adhéré à l'objectif fondamental de notre association d'aviron qui est un environnement positif, épanouissant et surtout avec des membres engagés.

Ecole d'aviron Stages

Cette semaine commence le premier stage des vacances de l'école d'aviron de la saison 2023/24 : (Jeunes de 12 à 18 ans)

Du lundi 23 octobre au vendredi 27 octobre 2023, de 10h à 16h30.

Le prochain stage des vacances scolaires aura lieu la première semaine des vacances d'hiver : du lundi 12 février au vendredi 16 février 2024, de 10 h 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**
(200 € d'acompte à verser avant la Toussaint)

Bénévoles recherchés

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.

[Vous pouvez vous inscrire ici](#)

Notre coach d'aviron est en train de mettre en place une école d'aviron performante avec plus de 30 jeunes rameurs inscrits cette année. Partagez vos connaissances et votre enthousiasme en matière d'entraînement avec les jeunes rameurs. Avec votre soutien, nous pouvons mettre en place un programme de jeunes performant.

Mercredi de 14h à 17h
Samedi de 14h à 17h

(jusqu'à 16 heures en cas de mauvaises conditions météorologiques/de l'eau, donc entraînement en salle)

Permis de conduire pour tirer la remorque du bateau lors des compétitions ([Permis BE](#)). Vous aurez en plus l'avantage de soutenir le club.

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

Si vous n'avez pas encore rejoint à l'une de nos commissions : Prenez contact avec l'un des membres de la commission du club.

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 Nouveaux, Compétitions
Catherine Gré	Coach, Invitée	

Adultes-loisirs Stages

L'été dernier, 13 rameurs ont pris part au stage qui s'est déroulé les 25, 26 et 27 août 2023.

Ce fut une excellente occasion pour chacun de **progresser** grâce aux séances techniques proposées sur l'eau et au visionnage des vidéos avant la reprise l'après-midi.

Ce stage a aussi été un moyen fantastique de renforcer notre **sécurité** au travers des séances de chavirage et du passage de brevets en fin de session. De plus, chaque rameur a pris son tour dans la sécu et a pu en appréhender la responsabilité.



Tout le monde a eu beaucoup de plaisir à participer à ce stage

Merci aux bénévoles qui ont effectué un travail extraordinaire pour organiser ces trois jours fabuleux.

Un merci tout particulier à Carole Malherbe et Guillaume Biron.



Enfin, ce fut un moment de convivialité grâce au déjeuner sur l'herbe lors de la pause méridienne !

Pensez à participer au sondage : 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](#)

Nous vous invitons à prendre part à ce sondage : 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 et participations seront confirmées en fonction de l'intérêt exprimé

Le site web a été rafraîchi, ce qui inclut, entre autres, un calendrier que vous êtes invités à consulter - il y a beaucoup de choses qui sont envoyées cette année.
(Merci à Paul Johnson-Ferguson pour la gestion du site web)

Avrion scolaire

Le 28 septembre, notre coach Catherine a accueilli 28 étudiants du lycée Jean-Paul II de Sartrouville pour la journée (10h - 16h30).

Il s'agissait de la première activité scolaire de la saison Ceramm 2023/24.

Le collège Jean Cocteau de Maisons Laffitte a déjà inscrit des élèves pour des séances en février 2024.

Si votre établissement scolaire local est intéressé, merci de bien vouloir en informer coach Catherine et Kimberly

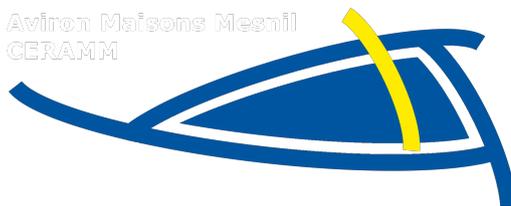
C'est un élément essentiel pour le Ceramm : <https://scolaire.ffaviron.fr/>

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

Partagez les joies de pratique l'aviron

Rowing Association Maisons Mesnil CERAMM

Aviron Maisons Mesnil
CERAMM



Newsletter: 23 October 2023

2023-4 Membership Fees

Remember to transfer your membership fees (bank transfer details at the bottom of the form) [CERAMM-Inscription-2023-24-update.pdf](#) or put your check in our rowing association mailbox, situated to the left of the entry gate.

Otherwise, you risk not being able to row with the rest of us.

Thus far, we have welcomed 80 people for discovery initiation sessions. A big thank you to those of you who have embraced the fundamental objective of our rowing association that is a positive, fulfilling environment and, above all, with committed members.

Rowing School vacation day camp

This week starts the first rowing school vacation day camp of the 2023/24 season:
(Youth 12 - 18 years)

Monday, October 23 to Friday, October 27, 2023, 10am to 4:30pm

The next school vacation day camp will be the first week of the winter half-term:
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 2024 Olympic and Paralympic rowing preparation:
[Léry-Poses : un nouveau bassin pour l'aviron français - FFA \(ffaviron.fr\)](#)

Monday 8 April – Friday 12 April 2024
(€200 deposit due before 1 November)

Volunteers needed

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. [You can sign up here](#)

Coach Catherine is building a successful rowing school with more than 30 youth rowers enrolled this year. Share your training and rowing knowledge and enthusiasm with the youth rowers. With your support we can develop a winning youth program.

Wednesday 2pm - 5pm
Saturday 2pm - 5pm

(until 4pm if there is poor weather/water conditions, thus indoor training)

Driving license to pull the boat trailer to competitions (**Permis BE**). You will have the added bonus of supporting the club.

[Remember to wear your club colors, click here to order](#) **Vêtements aux Couleurs du Club (ceramm.fr)**

If you have not yet joined one of our association commissions: Please contact one of the club board members. Your engagement is key to our rowing association's success:

Name	Function	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 Nouveaux, Compétitions
Catherine Gré	Coach, Invitée	

[Adults-leisure workshop](#)

This past summer 13 rowers took part in the training course held on August 25, 26 and 27, 2023.

It was an excellent opportunity for everyone to progress, thanks to technical sessions on the water, as well as reviewing videos on areas of improvement before the afternoon session.

The rowing workshop was also fantastic in reinforcing our safety knowledge and skills through capsizing sessions and having the skills to advance in our rowing levels. What's more, each rower took turns as part of the security team, thereby understanding our responsibilities.



Everyone had a wonderful time.

Thank you to the volunteers who did an amazing job at organizing these fabulous three days.

Special thank you to Carole Malherbe and Guillaume Biron



We enjoyed a lovely, and well-deserved lunches on the lawn.

[Reminder: Competitions](#)

Competitions are an important part of Ceramm. By taking part, the club receives points that determine not only our prowess, but also our access to boats (there will be some fantastic boats available from the FFA post Olympics 2024...).

The adult-leisure competitions commission would like to hear from you through a survey that we kindly invite you to fill in: [ICI](#)

[Reminder: rowing days out](#)

The Club participates in a number of days out rowing, organized by FFA member clubs.

If you're an experienced rower and you're fit enough to row for a whole day or two, you may enjoy a convivial outing with members of Ceramm and other clubs.

The volunteer committee members invite you to fill in the survey to express your wishes / pre-registrations for 2024.

Please fill in the [Randonnées - Sondage pour 2024 : ICI](#)

Dates will be confirmed according to the interest expressed. Thus please take the survey

The website has been refreshed, which includes, among other things, a calendar that you are invited to consult – there is a lot going on this year.

(Thank you to Paul Johnson-Ferguson for managing the website)

[School outreach](#)

On 28 September Coach Cathrine welcomed 28 high school students from the Lycée Jean-Paul II in Sartrouville for the day (10am – 4:30pm).

This was the first school outreach of the 2023/24 season.

The Maisons Laffitte junior high, Collège Jean Cocteau have already signed up for sessions in February 2024.

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

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

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

Help spread the joys of rowing!