



## A la nage

Pas de rame possible sans matériel.....

Découvrez ici les points de vigilance à avoir dans la manipulation au sol afin de garantir une flotte de bateaux pérenne et ainsi favoriser une pratique sportive dans le partage, la complicité et le plaisir !

## Vie du Ceramm

### Et si vous deveniez coach aviron santé ?

Découvrez ce qui motivent Patrick A. et Paul-Marie P. dans cette activité en lisant leurs interviews [ici](#)



## L'école d'aviron

Vacances pour nos jeunes en cette fin avril sauf pour Thomas qui a rejoint le stage avec le CAC d'Andrésy du 14 au 16 avril avec les clubs de Vilennes et ACBB.



## Brèves du ponton



Des news du nouveau bateau 4x

La production est lancée ce mois-ci !



Le CERAMM sur un bassin royal

1<sup>er</sup> juin

Nous avons besoin de montrer que nous sommes là !



Portrait du mois !

**Pierre D**

[A découvrir là](#)



[Les midis de l'indoor](#) : une nouvelle activité au CERAMM !

## Calendrier Jeunes

Régates de Masses

3 et 4 mai 2025 à Mantes la Jolie

## Régates adultes

Régates de Masses

3 et 4 mai 2025 à Mantes la Jolie

Yole cup des débutants

18 mai 2025 à Meulan

## Randonnées

Courses des Impressionnistes

1<sup>er</sup> mai 2025 à Port Marly

Grand nettoyage de printemps le 17 mai – [cliquez ici](#)