



## A la nage

### Des stages à la pelle !

Après le succès du stage de février, une offre complète vous est proposée pour les mois à venir : adhérent ou pas, jeune ou moins, chacun (e) y trouvera son compte : [lien](#)

## Vie du Ceramm

Révision régulière [ici](#) pour nos secouristes pour favoriser la confiance en soi. Séance orientée sur les techniques de réanimation, les gestes en cas d'hypothermie ou de choc à la tête. Et notre [première séance d'initiation aux premiers secours](#)



## L'école d'aviron

Record des 100 km par les minimes filles des Yvelines ! Clémence était dans le collectif : [à lire ici](#)

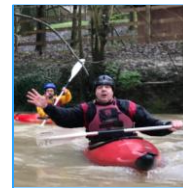
## Brèves du ponton



Le **CERAMM** y était !



Les 7 Défis Capitaux  
un défi collectif et individuel



Portrait du mois  
François P.  
[A lire ici](#)



Soirée raclette  
Convivialité chaleureuse !



#4  
Poignet ou poignée ?



[Cliquez ici](#)

## Calendrier Jeunes

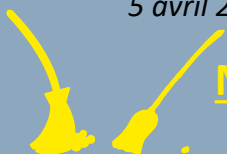
Régates de Versailles  
5 avril 2026

## Régates adultes

Impressionnistes 01 mai 2026  
Masses 16,17 mai 2026

## Randonnées

[YolErdre 06 juin 26](#)  
[Descente du Lot 19 juin 26](#)



Nettoyage de printemps

11 avril à 15h

[Liens vers SportEasy](#)