



**AVIRON
TOULOUSAIN**

La lettre d'info

Février 2019
**A.T
ACTUS**

Rédaction : Xavier SMITH - Emmanuel SIX- Maquette : Métropoles media

Le MOT des Présidents Xavier SMITH et Christophe KÉRAUDREN

Au nom du Comité Directeur, nous vous souhaitons une excellente année 2019 ! La saison 2018 a été très satisfaisante, nous n'en attendons pas moins de cette nouvelle saison débutée il y a déjà plus de 4 mois.

*Sur les résultats sportifs notamment, car nous avons **un effectif qui s'est accru en qualité chez les compétiteurs**. Nous avons ainsi 4 rameurs au Pôle Espoirs de Toulouse. C'est aussi le retour de Thibault Colard (médaillé de bronze à Rio) à son club formateur, signe de confiance dans la nouvelle structure du club. Nous espérons donc revivre des moments de joies et d'émotion comme ceux que nous avons connus en juillet dernier avec l'obtention de 3 médailles aux championnats de France J16-J18.*

***2019, c'est l'année où nous comptons lancer l'Avifit**, l'Aviron Fitness. Nous comptons beaucoup sur cette activité pour nous permettre de financer enfin un deuxième emploi, qui devient de plus en plus indispensable dans le fonctionnement du club, vu le nombre d'adhérents.*

Un préalable au lancement de l'activité concerne l'agrandissement des locaux. Il n'est plus possible de rester en l'état, nous sommes trop à l'étroit. Dans un premier temps, la réorganisation provisoire du stockage des bateaux dans le hangar du 1er étage va nous permettre de dégager la moitié de celui-ci et de l'aménager pour les séances de musculation / avifit.

***2019, c'est aussi l'année des 40 ans du club** et c'est un évènement que nous devons fêter comme il se doit ! La date est d'ores et déjà fixée au 5 octobre. Nous prévoyons des régates sprints pour tous les adhérents devant le quai de la Daurade, puis des épreuves en huit et quatre seniors hommes et femmes avec des équipages d'autres clubs ou constitués d'anciens internationaux du club. La fête continuera avec une réception suivie d'un repas.*

D'ici là, passez une excellente saison au club !

Le débrief de Manu ...



À l'issue de ces quatre premiers mois de la saison 2018-2019, **un excellent état d'esprit règne sur tous les groupes compétition** : J14, J16, J18, senior, master et universitaire. Il se dégage déjà quelques fortes individualités, en particulier chez les J16, les J18 et les seniors.

Nous attendons beaucoup des premières grandes échéances du printemps.

Prochainement les têtes de rivière devraient nous permettre de faire un état des lieux de notre niveau : Moissac, Sainte-Livrade et Marignane.

Le traditionnel stage hivernal à Mimizan devrait aussi nous permettre de peaufiner la préparation de nombreuses équipes. Comme les années précédentes, entre 40 et 50 rameurs devraient y participer.

La saison hivernale se terminera avec le championnat de France bateaux courts qui se déroule comme chaque année à Cazaubon.

Cette année, le déplacement sur ce championnat va se faire avec certaines ambitions. Enfin, un réaménagement de notre structure est en cours pour permettre à tous nos adhérents de mieux travailler au sol, concernant notamment la musculation, l'ergomètre, le gainage, les étirements...

Il devrait être terminé en mars.

Manu SIX



La lettre d'info



AGENDA

3 Février : Tête de rivière Occitanie à Moissac.

9 Février : championnat de France Indoor à Charleix.

16 Février : Assemblée Générale du club. 3ème tentative après l'absence de quorum constatée le 01 décembre dernier, puis un report rendu nécessaire le 19 janvier avec le mouvement social en cours, cette AG est prévue à nouveau le 16 février à 10h dans les locaux du club. Venez nombreux !

4 au 10 Mars : Stage de préparation à Mimizan pour les groupes compétition.

10 Mars : Tête de rivière de la zone Sud-Ouest à Ste Livrade sur Lot.

ACTUS COMPÉTITION

RETOURS DE STAGES ...

Alexandre Barse, Fergus Nevill et Victor Toston Lamm (J18) ont participé début janvier à un stage national à Libourne...

Alexandre (J18) : «Le stage n'a duré que quelques jours mais c'était très intense. On a fait une pige chaque jour, et cela pendant 4 jours. C'était différent des autres stages que j'ai faits, parce qu'on était plusieurs rameurs du club. Il y avait un très bon esprit. Cela donne beaucoup d'expérience de faire ces 4 parcours et cela permet aussi de voir où on en est par rapport aux autres. C'était très intéressant même si c'était un peu dur !»

Nais Agostini, Caroline Lagarde, Rose Aubeleau, Thomas Sene et Théo Soizeau (J16) ont participé les 19 & 20 janvier à un weekend PPI (Programme Performance Jeune) organisé au pôle France de Toulouse : Tous les 5 peuvent espérer une sélection sur un stage PPI national qui se déroulera fin février.

Théo (J16) : «Ce stage m'a permis de ramer avec des rameurs d'autres clubs, de faire connaissance avec les entraîneurs du Pôle et de découvrir leur structure. Cela m'a apporté des réponses pour intégrer ce site. Grâce à ce stage, je vais pouvoir faire le stage national. Ce fut une belle expérience pour moi.»



Podium J16 Filles «100% Club» à l'Open d'ergomètre de Villemur



Les bons réflexes :

- Ne pas négliger les échauffements et les étirements après chaque séance, comme le demandent vos entraîneurs !
- Vigilance sur l'eau : Attention à se retourner régulièrement et à respecter le sens de circulation. En fin de sortie, le bateau ne doit pas heurter le ponton.
- Vigilance sur le matériel : Penser à signaler systématiquement les avaries ou problèmes observés pendant les sorties. Le bateau doit être rangé propre et tel qu'il a été sorti du hangar.
- Chauffage du club : chasse au gaspillage ! Les convecteurs doivent être absolument baissés par le dernier qui quitte le vestiaire ou la salle du haut.



Le débrief de Vincent Houy... référent loisir

En ce début d'année vient une bonne nouvelle pour les rameurs loisirs: un nouveau créneau est disponible le dimanche après-midi entre 14h30 et 16h30 pour les rameurs ayant le niveau aviron d'argent. En lien avec cette nouvelle, il est désormais possible de passer son brevet d'aviron d'argent au club avec Robert. Le brevet consiste à effectuer un parcours en skiff et permet de juger de l'autonomie d'un rameur. Celles et ceux qui sont intéressés pour passer le brevet peuvent s'adresser à lui ou à moi-même. Le livre des randonnées en aviron 2019 est également disponible. Si certaines vous intéressent, venez m'en parler afin d'essayer d'organiser une sortie avec le club.

