

# Grand Canal Aviron

La lettre d'information du Cercle Nautique de Versailles

## LE MOT DU PRESIDENT

### Nos athlètes de haut niveau.

En 2010, le mot du président intitulé « l'exemple » mettait l'accent sur le parcours de Thomas Baroukh et l'historique de son ascension au niveau national puis international. Au cours de cette année 2011, il a poursuivi sa progression, gagnant de l'expérience dans les compétitions internationales (4° en 2- PL en coupe du monde, et 4° en 8+ PL aux championnats du monde) et améliorant ses indices de performance (entre autres 6'13 au 2000 m à l'ergomètre Concept 2 et 11'42 au 3000 m en 1X sur le Grand Canal - ceux qui taquinent un peu l'ergomètre ou font quelques aller-retour sur le canal apprécieront).

Son exemple a certainement contribué à l'éclosion de deux autres jeunes talents du C.N. V., qui ont rejoint les équipes de France de leurs catégories d'âge. Il s'agit de Vincent Olivier membre de l'équipe de France des moins de 23 ans qui a participé aux Championnats du monde de cette catégorie (4° en 4XPL) et de Jean NOURY qui s'entraîne au pôle espoir à Fontainebleau et fait partie du collectif France Juniors (seule une maladie l'a privé de participer aux championnats du monde).

Mais cette situation n'est pas immuable, ces rameurs doivent refaire leurs preuves chaque année de façon continue au cours des stages, des contrôles d'entraînement, lors des Championnats de France bateaux courts et lors de leurs participations aux régates internationales. Thomas, en particulier est engagé dans une difficile quête de sélection olympique dans un groupe de huit « pointus » poids légers de valeur très proche pour quatre places dans le 4- PL (coque qualifiée en 2011).

Au moment où ces athlètes de haut niveau confirment ou se révèlent au C.N.V et où nos résultats au niveau national dans les jeunes catégories minimales et cadets marquent un peu le pas, tous nos adhérents doivent se pénétrer de l'importance des grands principes nécessaires à l'amélioration des performances, que ces athlètes essaient tous les jours d'appliquer au mieux pour continuer leur progression.

Quel que soit le niveau de pratique, la récompense de l'amélioration de la performance nécessite d'abord un choix individuel clair, une responsabilisation rigoureuse tenant compte des contraintes externes (études, travail, vie familiale...), avec

des objectifs raisonnables dépendant du niveau initial et clairement identifiés. L'atteinte de ces objectifs met en œuvre : un dur et honnête travail, coup d'aviron après coup d'aviron, séance après séance, année après année, maintenu pendant de nombreuses années, une remise en cause objective de sa technique et une concentration sans faille pour y apporter des améliorations, une attention permanente sur « l'entraînement caché » : récupération, sommeil, boisson, nutrition, soins, contraintes de la lutte anti-dopage, une observation curieuse et une réflexion constante du rameur sur son sport, son club, son matériel, sa technique, son entraînement, ses compétitions, sa physiologie, son mental.

Ne progresseront que ceux qui le veulent vraiment; le club, les entraîneurs et les structures de haut niveau ne sont là que comme des supports et des catalyseurs et surtout pour inculquer ces messages de vérité qui débordent largement le cadre de la pratique de l'aviron.

Je souhaite à tous les adhérents, dans cet esprit, une bonne progression sportive en 2012 et à nos athlètes de haut niveau, un accomplissement de leurs objectifs et surtout un épanouissement personnel serein dans cette démarche.

Allez Vincent, Jean, Thomas , "Go, Go for it !"

Jacques BEX



Thomas Baroukh et son coéquipier Nicolas Moutton : une mécanique bien huilée!

## L'aviron à l'étranger

**Dans le cadre de leurs études, deux rameurs du Cercle Nautique ont pu expérimenter l'aviron à l'étranger (Canada pour l'un, Angleterre pour l'autre). Voici leurs impressions sur cette expérience anglo-saxonne :**

Une fois mordu, il est difficile de s'arrêter... quelque soit l'endroit où on est !

Après avoir fait neuf ans d'aviron, écumé toutes les sections depuis benjamin jusqu'à senior au Cercle Nautique de Versailles, je décidais de partir au Canada pour mes études supérieures.

Voulant naturellement continuer mon sport de toujours de l'autre côté de l'atlantique, j'ai décidé de m'inscrire au club d'aviron de l'Université de Montréal. Car s'il est une divergence notable entre le fonctionnement du sport en France et en Amérique du Nord, c'est bien le fait qu'à la différence du système français des clubs et associations sportives, la pratique d'un sport de compétition en Amérique se fait avant tout au niveau universitaire.

1<sup>er</sup> choc : les horaires

Comme beaucoup au Cercle Nautique de Versailles, j'ai été traumatisé par les entraînements du dimanche matin à 8h30 et étais adepte des réveils en sursaut et des courses en vélo pour éviter (le plus possible) d'arriver en retard à l'entraînement.

Le fait est que les horaires versaillais ont finalement du bon, tous les entraînements étant dorénavant à 6h du matin à l'autre bout de la ville, sur le bassin olympique montréalais. La vie universitaire regorgeant d'activité par ailleurs, il faut alors s'organiser pour satisfaire à la fois les dimensions académiques, sociales et sportives tout en dormant un peu. Bref, des siestes s'imposent, donnant lieu à des cycles de sommeil pour le moins spéciaux.

2<sup>e</sup> choc : les types d'entraînement

Spécificité canadienne, la rigueur du climat impose par ailleurs des entraînements quotidiens sur l'eau entre le début du mois d'avril et le début du mois de novembre. La glace présente l'autre moitié de l'année sur le bassin (qui sert alors de parking pour les bus !) force les athlètes à s'entraîner uniquement dans les salles de musculation, sur l'ergomètre, et dans les bacs à ramer.

Loin de moi l'idée de remettre en cause les types d'entraînement suivis à Montréal, le fait est que le physique semble tout de même être d'une importance capitale dans la valeur d'un athlète. Tant sur l'eau qu'à l'intérieur, les entraînements sont axés du travail fragmenté, un type de travail plus puissant que le travail d'endurance auquel on est habitué sur le Grand Canal. Cela se fait notamment dans le cadre de bord à bord quotidien que ce soit entre coéquipiers ou entre

bateaux d'universités concurrentes.

Les compétitions en revanche ne diffèrent pas fondamentalement de celles qu'on connaît en France : une tête de rivière ou un 2000m reste évidemment un effort aussi demandant quelque soit l'endroit où on le réalise. Le seul paramètre de taille qui varie serait par contre la distance à parcourir pour se rendre en compétition... Aller de Versailles à Mantes est légèrement plus rapide que les 8h de route pour couvrir le trajet Montréal-Toronto ou les 12-13h pour aller à Philadelphie.

Enfin, une constante, et la plus importante à mes yeux, est l'esprit de camaraderie qui règne indifféremment en France et au Canada dans les clubs d'aviron. Même si les universités canadiennes ont sûrement certains moyens à mettre à disposition des clubs, et peuvent même attribuer des bourses substantielles aux athlètes, l'aviron est par définition un sport amateur que les passionnés pratiquent pour se faire plaisir. C'est donc avant tout un moyen de forger des amitiés.

Finalement, l'endroit importe peu pourvu qu'on ait un plan d'eau... l'encadrement, les amis, la bonne ambiance sont en revanche des conditions sine qua non pour apprécier à sa juste valeur un sport exceptionnel tel que l'aviron.

Alix SICAUD



Le huit canadien, champion olympique à Pékin.

## L'Aviron a Sheffield

Le programme Erasmus m'a permis de partir pour un semestre à Sheffield, ancienne ville sidérurgique du nord de l'Angleterre. Sortant d'une saison exceptionnellement encourageante (première participation aux championnats de France bateaux courts ainsi qu'à la coupe de France, première sélection internationale avec à la clef une quatrième place aux championnats du monde des moins de 23 ans), je n'avais aucunement l'intention d'abandonner ou de ralentir ma pratique de l'aviron. J'ai donc pris les renseignements nécessaires et me suis inscrit au club de l'université de Sheffield.



Les anglais se sont montrés très accueillants et j'ai pu découvrir la pratique de l'aviron dans un contexte universitaire radicalement différent de ce que j'avais connu au sein du Cercle Nautique de Versailles. Les rameurs prennent eux même en charge les nombreuses charges inhérentes à chaque association (trésorerie, secrétariat, administration...) ainsi que les fonctions d'encadrement et d'entraînement des nouveaux comme des plus expérimentés. Le club est donc dépourvu d'adultes (les membres les plus vieux ont 22 ans), ce qui comprend un certain nombre d'avantages et d'inconvénients.

Le changement le plus sensible au premier abord est l'ambiance qui règne au club. Elle est extrêmement conviviale car tous ses membres sont des étudiants. Le contact est donc facile, et les sorties très fréquentes ! Sport traditionnellement plus populaire outre-manche, l'aviron est une des associations de l'université de Sheffield qui compte le plus de membres. Il faut aussi souligner qu'en Angleterre, les étudiants en université font en général plus partie d'associations étudiantes qu'en France (surtout à Sheffield dont la « Student Union » est la première d'Angleterre par la taille et l'activité).

Cependant on peut reprocher à une telle organisation de ne pas favoriser l'ouverture de ses membres, puisqu'ils restent entre étudiants dans le cadre de leur pratique sportive.

L'absence d'adultes et le fort turnover au niveau des cadres (une fois leurs études terminées les étudiants en charge de responsabilités les lèguent à leurs successeurs) empêchent l'adoption de stratégies de long terme, que ce soit au niveau de l'entraînement ou du matériel. Ainsi le programme d'entraînement est parfois erratique et surtout change d'une année sur l'autre en fonction des expériences et de la motivation des rameurs. Par ailleurs l'absence de suivi peut porter préjudice à l'efficacité de l'entraînement, notamment les sorties bateaux au cours desquelles les progrès techniques ne sont absolument pas formalisés.

Plus concrètement, j'ai été totalement dépaycé par le programme d'entraînement, radicalement différent de celui que je suivais en France. Sans rentrer dans des détails techniques on peut résumer en disant que l'entraînement est fondé sur la capacité à « se mettre minable » à chaque entraînement. L'accent est mis sur les qualités d'explosivité et de puissance, e

et moins sur l'endurance et les capacités cardio-vasculaires. Par ailleurs les athlètes ne suivent pas une ligne directrice comme celle proposée par la fédération française des sociétés d'aviron. Cela s'explique par le fait que le haut niveau n'est en aucun cas l'objectif des étudiants. En effet le recrutement pour l'équipe nationale se fait bien plus tôt, et les étudiants prennent part à des compétitions qui leur sont exclusivement. Les meilleurs font donc partie, en plus du « University of Sheffield Rowing Club » d'un club de leur ville d'origine pour participer à d'autres compétitions.

Très enrichissante, cette expérience m'a confirmé que le sport permet un rapprochement des gens de tous horizons. J'étais ravi de pouvoir intégrer un groupe aussi chaleureux lors de mon séjour en Angleterre ! Cependant j'ai également pu apprécier à sa juste valeur la richesse du Cercle Nautique de Versailles, qui rapproche des gens de tous âges et qui offre un suivi hors-pair des compétiteurs.

Vincent OLIVIER



L'aviron en Angleterre : un phénomène de masse...

## Un peu d'histoire

### In Memoriam... « L'Aviron »

Que le lecteur se rassure, « L'Aviron » cité en titre n'est que l'appellation du bulletin, puis de la revue de la F.F.S.A.

Créé à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, cet organe de communication a été pendant des décennies le lien entre la fédération, les clubs et les rameurs grâce au dévouement de bénévoles passionnés, parmi lesquels il faut citer Jean Rodenfuser.

Dans les années récentes, la conception et la réalisation de la revue ont été confiées par la fédération à une agence de communication, tout en conservant respectueusement le titre traditionnel, « L'Aviron ».

Une révolution a eu lieu il y a deux ans, avec la publication d'une nouvelle revue « Ramer » - grand format, avec beaucoup d'images, peu de textes, pas de résultats – en lieu et place du vénérable magazine.

Hélas, cette ultime création a été bien éphémère. Dans le dernier numéro publié, l'éditorial du président annonce que ce numéro sera... le dernier !

« Sic transit gloria avironi »

G.T. alias K.G.

### 2012... Pour un nouveau centenaire ?

Le centenaire du Cercle Nautique de Versailles a été dûment célébré tout au long de l'année 2008, comme l'avaient été auparavant le cinquantenaire en 1958 et le 75<sup>ème</sup> anniversaire en 1983.

De fait le C.N.V. – jeune association par rapport à de nombreux clubs d'aviron plus anciens parmi lesquels la société des régates du Havre créée en 1838 ! – est répertoriée au sein de la F.F.S.A. comme ayant été fondée en 1908.

Pourtant si l'on examine l'histoire de notre association, force est de constater qu'en 1908, à l'instigation d'un rameur du Rowing Club de Paris, a été installée au bord du canal une section aviron d'un club omnisport de l'époque, le Stade Versaillais.

En fin d'année 1911, le président fondateur, Jean Calmettes, décide de se détacher du stade Versaillais et de fonder le cercle nautique de Versailles, admis en fin d'année à la F.F.S.A. et officialisé en février 1912 par la préfecture de Seine-et-Oise.

Gabriel Tissier



## Le compte de résultat 2011

	Budget AG 2011	Budget réalisé 2011	Proposition Budget 2012
Cotisations- Droits d'admission	102500	113006	106500
Conventions	5000	14280	7000
Dons	340	172	300
Subventions	67850	68997	64205
Produits	57820	70521	58400
<b>Total Recettes</b>	<b>233510</b>	<b>266976</b>	<b>236405</b>
Achat	39249	68475	35205
Fonctionnement	91341	85556	95200
Frais de personnel	102920	103349	104000
<b>Total dépense</b>	<b>233510</b>	<b>257380</b>	<b>234405</b>
<b>Résultat d'exploitation</b>	<b>0</b>	<b>9596</b>	<b>2000</b>

# L'entraînement à l'aviron

**Tous les rameurs en sont conscients : l'aviron est un sport exigeant. Voici un petit aperçu des approches possibles de l'entraînement, pour une optimisation des résultats à long terme...**

## **12 principes de base pour la construction de jeunes athlètes saints de corps et d'esprit**

*Avery D. Faigenbaum, Ed.D. Larry Meadors, College of New Jersey Sport Spectrum Training*

*Traduction et adaptation : Thomas Baroukh*

Sous la houlette d'un entraîneur qualifié, les jeunes athlètes peuvent apprendre les compétences techniques et tactiques d'un sport, prendre confiance en leurs capacités physiques, développer des qualités de leadership, et travailler en vue d'un objectif commun. De plus, les entraîneurs qui adoptent un comportement approprié et développent une philosophie d'entraînement en accord avec les spécificités physiques et psychosociales des adolescents sont en mesure d'inculquer à ces jeunes qu'ils inspirent des leçons dont ils se souviendront pendant leur vie entière. Mais quelle confiance devrait accorder des parents à un entraîneur qui n'aurait aucune des connaissances de base en matière d'éducation physique adaptée aux jeunes ou qui croit que les jeunes ne sont que des modèles réduits d'adultes ?

Mis à part les professeurs d'EPS et les spécialistes de l'exercice physique des jeunes, peu d'entraîneurs sont formés à la pédagogie, à la kinésiologie ou à la physiologie qui traitent spécifiquement des nécessités de l'entraînement des enfants et adolescents. Et même en ayant suivi de telles formations, il est difficile de se tenir au courant des recherches en cours dans les domaines du développement moteur et athlétique et de la psychologie sportive.

Bien qu'il n'y ait pas suffisamment de place ici pour traiter de façon adéquate l'ensemble de ces sujets, il est important de comprendre quelques principes qu'on pourrait appeler « FUN » damental. Plutôt que de se concentrer uniquement sur les capacités techniques et la performance, les entraîneurs doivent véritablement intégrer la spécificité de l'enfance et de l'adolescence en soulignant l'importance de se faire plaisir, d'acquérir de nouvelles connaissances et d'éveiller un attrait de long terme pour l'activité physique.

Quelles sont donc les connaissances à avoir sur l'entraînement, la façon d'apprendre, de motiver et de construire de jeunes athlètes ? Notre réponse est une liste de 12 principes auxquels tout entraîneur devrait réfléchir. Certains s'appuient sur des recherches dans le domaine de la pédiatrie, de la médecine du sport et de la psychologie du développement, d'autres sur des années d'expérience auprès des jeunes. Cette liste n'a pas la prétention d'être figée ou complète, mais plus modestement d'être une synthèse de principes qui aideront les entraîneurs à construire de jeunes athlètes saints de corps et d'esprit. Par souci de simplification, les termes « jeunes » et « jeunes athlètes » désignent à la fois les enfants et les adolescents.

1. Les jeunes athlètes ne sont pas des adultes miniatures. Quelque soit la taille, la force ou la coordination d'un jeune, les entraîneurs doivent intégrer que les enfants et les adolescents sont toujours en train de grandir, de se développer et de gagner en maturité. Par conséquent, la préparation physique des jeunes requière une approche spécifique. La constitution d'un programme d'entraînement approprié pour un jeune athlète dépend de son développement neuromusculaire, de sa capacité à se positionner, à contrôler ses gestes, de sa maturité psychologique autant que de son niveau de développement physique. Les programmes d'université et les philosophies d'entraînement des adultes (par exemple, « il faut souffrir pour être bon ») ne doivent pas être imposés à des jeunes, moins matures physiquement et psychologiquement.

2. La valeur d'une pratique de développement physique. Pour un enfant, la pratique d'un sport ne devrait pas débiter par la compétition mais devrait plutôt y aboutir après être passée par des séances d'entraînement consacrées au développement physique et au travail sur les faiblesses et les points à améliorer de chacun. Les préparations physiques inadéquates (i.e. trop et trop tôt) sont récurrentes dans les cas de blessure d'usure chez les jeunes athlètes. En raison de l'augmentation de l'obésité infantile et du déclin apparent de l'activité physique libre (les jeux) au sein de la jeunesse, les structures chargées d'attirer les jeunes athlètes peuvent être mal préparées pour gérer les exigences de l'entraînement et de la compétition.

3. Eviter la spécialisation dans un sport avant l'adolescence. Une large participation à des activités variées pendant les années d'école primaire et l'acquisition de compétences sportives pendant l'enfance sont davantage liés à une activité physique et une bonne santé à l'adolescence que ne le serait une spécialisation précoce dans un seul sport. Qui plus est, pratiquer différentes activités sportives semble diminuer le risque de désordres musculosquelettals, qui sont plus souvent associés à la pratique d'un unique sport. Les jeunes athlètes doivent se frotter à différents sports, dans différentes conditions, avec différentes personnes pour pouvoir découvrir ce qu'ils aiment, tout en maximisant leur développement physique, psychologique et social.

4. Développer les connaissances physiques. Parents, professeurs et entraîneurs doivent travailler ensemble afin de former une jeunesse « physiquement alphabétisée » (i.e. dont les compétences et connaissances physiques sont développées) par une approche positive et amusante. Les entraîneurs devraient apprécier l'importance d'améliorer les capacités motrices et leur rôle dans l'amélioration des qualités athlétiques. Les capacités locomotrices fondamentales (courir, sauter, lancer, attraper,

frapper...) qui nécessitent agilité, équilibre, coordination et vitesse constituent les fondations pour des mouvements plus complexes spécifiques à certains sports qui seront pratiqués plus tard. Il faut noter que ces capacités de base doivent être maîtrisées avant toute capacité sportive. Les futurs jeunes athlètes qui parviennent à maîtriser les capacités motrices fondamentales et se perçoivent comme plus doués que la normale sont plus à même de participer à des activités stimulantes et trouvent dans le sport plus de plaisir que les jeunes dotés de capacités locomotrices plus limitées.

#### 5. Mieux vaut sous entraîner que surentraîner

Entraîner des jeunes, quelque soit leur âge, implique de maintenir un équilibre entre des séances « dures » (nécessaires pour obtenir une adaptation physique) et des séances moins intenses (qui sont tout aussi nécessaires pour l'adaptation à l'effort). Alors que n'importe qui peut fatiguer un athlète, un entraîneur efficace comprend et insiste sur l'importance d'acquérir une gestuelle de qualité et met en valeur la technique lors de séances à intensité modérée. Un planning bien organisé et équilibré avec pratique, entraînement et compétition optimisera la progression tout au long de la carrière d'un athlète.

#### 6. Se centrer sur une éducation positive

Les entraîneurs qui tombent sur de bons athlètes et qui louent publiquement leur performance lors d'une séance peuvent accroître leur confiance en eux et du même coup améliorer la qualité de la séance. Donnez aux jeunes une chance de réussir et aidez-les à comprendre ce qu'on attend d'eux. En retour, ils seront plus à même de considérer leurs erreurs comme faisant partie du processus d'apprentissage et utiliseront leurs échecs pour entretenir leur motivation. Les motivations les plus importantes des jeunes sont de développer et de montrer leurs qualités physiques, d'être socialement intégré, et de se faire plaisir.

#### 7. Maximiser la récupération

Les entraîneurs doivent faire au moins aussi attention à ce qui se fait pendant les séances d'entraînement qu'à ce qui se fait entre. Les entraînements, les compétitions et le travail physique génèrent une grande quantité de stress pour les jeunes athlètes. L'importance d'une récupération adéquate doit être renforcée car une attitude du type « plus on en fait, mieux c'est » est contreproductive et engendrerait probablement blessures, maladies ou épuisement. Les stratégies de récupération peuvent comprendre une récupération active, une hydratation adéquate, des interventions concernant la nutrition, des stratégies de relaxation appropriées (telles que voir des amis) et au moins 8 à 9 heures de sommeil par nuit.

#### 8. Ce que tu fais compte plus que ce que tu manges

Les entraîneurs et les jeunes athlètes sont bombardés par les publicités pour des produits et marques alimentaires qui semblent garantir un accroissement de la taille des muscles et de leur performance. Tout en reconnaissant l'importance d'une nutrition suivie et adaptée et d'une récupération adéquate, les jeunes athlètes doivent se rendre compte que le meilleur moyen d'améliorer leur performance est de suivre

un programme d'entraînement régulier sous la conduite d'un entraîneur de qualité.

#### 9. Etre à l'écoute

Les entraîneurs efficaces sont des personnes à l'écoute des autres et des communicants hors pairs qui comprennent les besoins, les capacités et les particularités de chacun. Prenez le temps d'apprendre le nom de chaque athlète, traitez toutes leurs préoccupations, encouragez-les, et montrez un intérêt réel pour chaque individu. La séance d'entraînement doit être à la fois stimulante et motivante tout en étant ludique et plaisante. Un jeune athlète qui se sent bien avec son entraîneur et son équipe sera plus à même de se faire des amis et de suivre les instructions, et par là même moins susceptible de perturber l'entraînement ou d'avoir un comportement négatif. Un entraîneur qui ne s'engagerait pas dans une telle démarche de partenariat avec ses athlètes aura bien du mal à les motiver et à les pousser à atteindre leurs objectifs.

#### 10. Engagez-vous sur le long terme

Bien que certains observateurs veuillent des résultats immédiats et sont à la recherche de solutions immédiates aux problèmes qu'ils peuvent rencontrer, un plan de développement athlétique à long terme est nécessaire pour optimiser la performance, réduire les risques de blessures liées à la pratique sportive, réduire la probabilité d'abandon et construire des athlètes de haut niveau. Malheureusement, certains entraîneurs et parents mettent bien trop l'accent sur la compétition à un jeune âge et ont une approche de l'entraînement et du développement des capacités peu en rapport avec une progression du jeune athlète sur le long terme voir absolument pas. Il n'y a pas de raccourcis vers le succès.

#### 11. Pas de secrets

Il n'existe pas une combinaison optimale de séances ou une liste magique d'exercices qui améliorera les qualités athlétiques de tous les jeunes. A l'inverse, c'est la progression sensible et systématique d'un certain nombre de variables au cours du temps, associée à un suivi de qualité de l'entraîneur et à un soutien intelligent des parents qui déterminera les résultats d'une « politique » sportive. Il n'y a pas de secret, de raccourci ou de méthode d'entraînement furtive qui puissent garantir le succès sportif. Une implication de longue haleine dans un entraînement correct est nécessaire pour construire des athlètes d'élite.

#### 12. Ne pas cesser d'apprendre

Etre un entraîneur avec de bonnes intentions et une volonté de travailler avec les jeunes n'est pas suffisant. Les leçons d'un entraîneur sont la base du développement à long terme d'un athlète. Les meilleurs entraîneurs sont toujours prêts à changer de vieilles habitudes et à acquérir de nouvelles compétences. En en apprenant plus sur l'art et la science de l'entraînement des jeunes, les entraîneurs seront mieux préparés pour aider leurs athlètes à atteindre leur meilleur niveau en adaptant les entraînements en fonction du niveau d'entraînement et de développement de chaque individu.

**Mais l'aviron en compétition s'entend aussi comme un engagement complet du rameur.  
Voici une « charte » proposée aux rameurs d'un collège écossais...**

**Qu'est-ce que le club nautique est en droit d'attendre d'un rameur?**

Un rameur doit:

Ø Maintenir un bon niveau d'études universitaires et de travail – les bons rameurs sont de bons élèves

Ø Être ponctuel aux réunions et aux entraînements – les bons rameurs sont bien organisés

Ø Ne pas traîner au club après les entraînements – les bons rameurs ne perdent pas de temps

Ø Utiliser les enseignements de l'entraînement et ses règles comme un modèle pour l'organisation du temps dans d'autres domaines

Ø Être correctement et convenablement vêtue à l'entraînement et en compétition

Ø Suivre les conseils concernant l'alimentation et l'hygiène de vie

Ø Prendre soin et être responsable des équipements du club et le respecter les bâtiments, vestiaires, toilettes, douches.

Ø Respecter les règles de son club

Ø Être un soutien pour les autres rameurs de tous niveaux du club

Ø Être capable de reconnaître, d'apprécier et d'applaudir les bonnes performances en aviron, et en particulier de ses concurrents immédiats

Ø Être responsable

Ø Représenter son club au plus haut niveau possible et au meilleur de sa capacité

Ø Apprécier chaque jour le plaisir de la pratique de l'aviron

Ø Chaque équipage du club, sur l'eau, sur l'ergo, dans le vestiaire, à une régata doit être un exemple pour ses membres et pour le Club



Le réglage et l'entretien du matériel : une priorité en aviron, quel que soit le niveau...



La tenue vestimentaire, un signe d'unité de l'équipage...





### 15-18 AVRIL – AIGUEBELETTE ( juniors / seniors bateaux courts )

**Thomas Baroukh, Nicolas Moutton** (Thonon-Les-Bains) 4<sup>èmes</sup> en deux sans barreur seniors hommes poids légers.

**Jean Noury, Hugo Laborde** (AMMH): 5<sup>èmes</sup> en deux sans barreur juniors hommes

**Vincent Olivier**: 17<sup>ème</sup> en skiff senior homme poids léger (5<sup>ème</sup> finale C)

**Joy Kante** : 21<sup>ème</sup> en skiff senior femme (3<sup>ème</sup> finale C)

**Fabian Decour, Vincent Behagel**: 28<sup>ème</sup> en deux sans barreurs seniors hommes

### 3-5 JUN – BRIVE LA GAILLARDE ( seniors bateaux longs )

**DEUX DE COUPLE HOMMES POIDS LEGER** 4<sup>ème</sup> (Vincent Olivier, Thomas Baroukh)  
3<sup>ème</sup> en repêchage (François Teroin, Alexis Noël, équipage junior)

**QUATRE BARRE HOMMES** : 3<sup>ème</sup> en repêchage (Fabian Decour, Paul Lagrange (j), Thomas Ribot(j), Félix Berrest(j), Bar. Paul-Louis Gallet

### 24-26 JUN – MACON (minimes et sprints seniors )

**DEUX SANS BARREUR SENIORS HOMMES** 5<sup>ème</sup> en quart de finale (Fabian Decour, Fabien Dagada-Carreer)

### 1-3 JUILLET – VICHY (cadets et juniors bateaux longs )

**HUIT BARRE CADETS** : 17<sup>ème</sup> (5<sup>ème</sup> de la finale C)  
P. Noel, L. Corbier, M. Millischer, M. Dubin, A. Dauquier, . De Guillebon, M. Iliou, E. Gendron, Bar. : H. Bleriot

**QUATRE SANS BARREUR CADETS** : 4<sup>ème</sup> en repêchage (Q. Fourgeot, D. Vaast, M. Mercier, G. Amirat)

**QUATRE BARRE CADETTES** : 10<sup>ème</sup> (4<sup>ème</sup> de la finale B) (Piro, Decour, Baleynaud, Le Seyec, Bar. : Valérie Noël)

**DEUX DE COUPLE JUNIORS HOMMES** : 11<sup>ème</sup> (5<sup>ème</sup> de la finale B) (F. Teroin, A. Noël)

**QUATRE BARRE JUNIORS HOMMES** : 2<sup>ème</sup> (P. Lagrange, J. Noury, T. Ribot, F. Berrest, Bar : P.L. Gallet)

## SELECTIONS INTERNATIONALES

**Thomas BAROUKH** 4<sup>ème</sup> en huit de pointe poids léger aux championnats du Monde à Bled (Slovénie)  
4<sup>ème</sup> en deux sans barreur poids léger à la troisième étape la coupe du monde (Lucerne, Suisse)

**Jean NOURY** Sélectionné dans le quatre barré juniors participant aux championnats du monde d'Eton, forfait pour cause de maladie

**Vincent OLIVIER** 4<sup>ème</sup> en quatre de couple poids léger aux championnats du Monde des moins de 23 ans à Amsterdam