

La 4^{ème} année de la section sportive Aviron est lancée !

6 Septembre 2022 :

Première séance mardi 6 septembre avec les nouvelles recrues et aussi nos anciens, chevronnés, qui n'ont rien perdu de leur talent durant les vacances.





Avant le gouter de bienvenue il faut porter, laver et ranger les bateaux !



Voici l'équipe 2022/2023

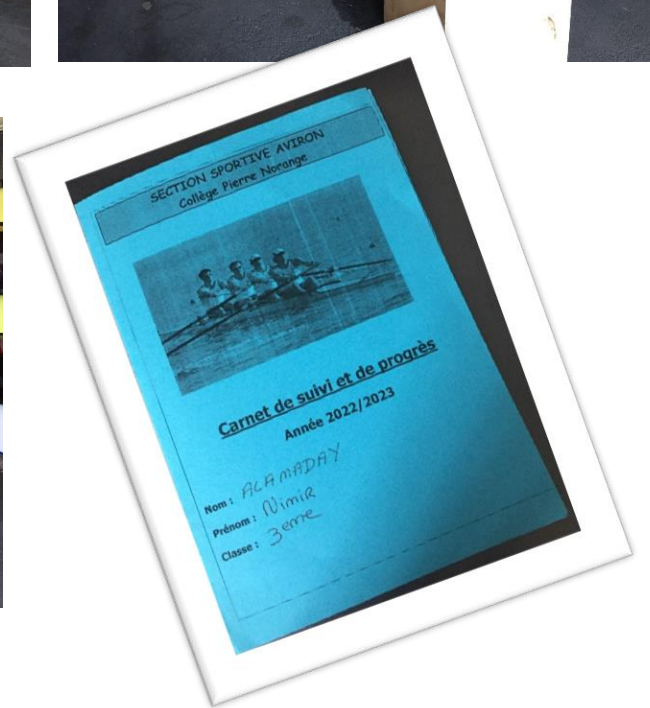
(Manque Tyam et Diego)



20 Septembre 2022 :

Séance de test pour les élèves. Au programme de l'explosivité avec le test « du cube » et le test de 2000m en ergomètre.

On remplit les premières lignes du carnet de progrès. Cela permettra de voir l'évolution tout au long de l'année.



4 octobre 2022 :

Les élèves ont la chance de profiter de 3 entraîneurs sur la séance.

Les anciens sont partis sur un bateau de compétition de mer pour se préparer à la compétition du 19 novembre.

Siam part en solo sur un skiff, tandis que Enzo et Mathéo continuent de bien progresser sur le double.



11 octobre 2022 :

Après avoir passé le brevet de rameur « endurance » il y a deux semaines, les nouvelles recrues valident le brevet de maîtrise technique avec des départs autonomes au ponton en skiff canoé.



25,26,27 octobre 2022: Stage de vacances de la toussaint.

Un entrainement intensif de 3 journées consécutives pour nos rameurs.

Ils ont pu essayer le bateau de 8...



mais aussi améliorer leurs techniques et leurs performances sur les bateaux de 5.





8 novembre 2022 : tous en Yolette !



Les visages sont
fermés, les jeunes
sont concentrés !



12 novembre 2022 :

Enfin la sortie en mer, plusieurs fois reportée pour cause de mauvais temps, a pu se faire ce samedi sous un ciel entièrement bleu azur !



15 novembre 2022 :

Une séance d'ergo pour préparer la compétition indoor du 3 décembre 2022.





Ils vont tellement vite que la photo est floue !

Certains se donnent à fond et récupèrent au calme en se posant dans le cadre idyllique de l'entraînement.



16 novembre 2022

Entrainement en équipage pour les 3 minimes de la section pour préparer la compétition Fédérale grand Ouest du 19 novembre



19 novembre 2022 :

Le travail paye ! Pour leur première participation à une compétition en mer les garçons ont fini 2ème et le bateau féminin a fini premier.



La compétition se passait à domicile à Villes Martin.

Voici les 3 rameurs récompensés :

Mathias, Siam, Dalgat



3 décembre 2022

Une compétition fédérale indoor pour nos minimes :



De dos, Siam qui est telle une guerrière !



6 décembre 2022 :

A peine les courbatures parties, on remet ça avec la compétition indoor UNSS.

On a eu de la chance d'avoir avec nous un technicien de la ligue qui est venu nous prêter main forte pour l'organisation au collège.



27 janvier 2023 :

Championnat de France d'aviron indoor à Paris.



UNSS Collège Garçons		04:08
1	03:27.2	
2	03:28.0	
3	03:28.7	
4	03:35.2	1486
5	03:35.8	1460
6	03:36.5	1461
7	03:42.4	1499
8	03:43.5	1482
9	03:43.7	1512
10	03:47.5	1518
11	03:47.8	1537
12	03:50.2	1538
13	03:50.8	1554
14	03:51.6	1567
15	03:53.5	2014
16	04:02.9	

TIME TEAM



Vacances de février 2023

Stage d'aviron pendant les vacances avec des séances au bois Joalland mais aussi sur le bassin de Guenrouet.



Février 2023

Malgré le froid les élèves sont présents aux entrainements du club les mercredis et les samedis.



Samedi 4 mars

Compétition à la Rochelle pour les 3èmes de la section aviron.

Un résultat extraordinaire car Mathias à fini premier avec ces coéquipiers sur la course de 6kms en mer.



Dimanche 5 mars

Au tour des plus jeunes, benjamins et minimes, de participer à une compétition en yolette organisée avec pour partenaire la ligue des Pays de la Loire.





Equipage minime garçons avec Tyam et Evan : 3ème place.

Equipage minime garçons avec Enzo et Mattéo : 8ème place.

Equipage fille avec Glerminda : 4ème place.



Equipage garçons benjamins avec Nahil, Ourane, Younes, Daniyal, Mouhamed : 3ème place

Un atelier d'apprentissage d'arbitrage pour les élèves lors de cette compétition.



Les mardis de mars :

Les élèves de CM2 de l'école Chedid, Réberieux, Camus, Michelet et Blum qui sont intéressés par la section sportive pour la rentrée de 6^{ème} sont venus faire un essai au bois Joalland.



Lundi 20 mars

La section sportive aviron a été reçue par le Maire de Saint Nazaire pour leur belle participation aux championnats de France indoor.

Un bon moment d'échange entre les élus et les jeunes.



Mardi 28 mars

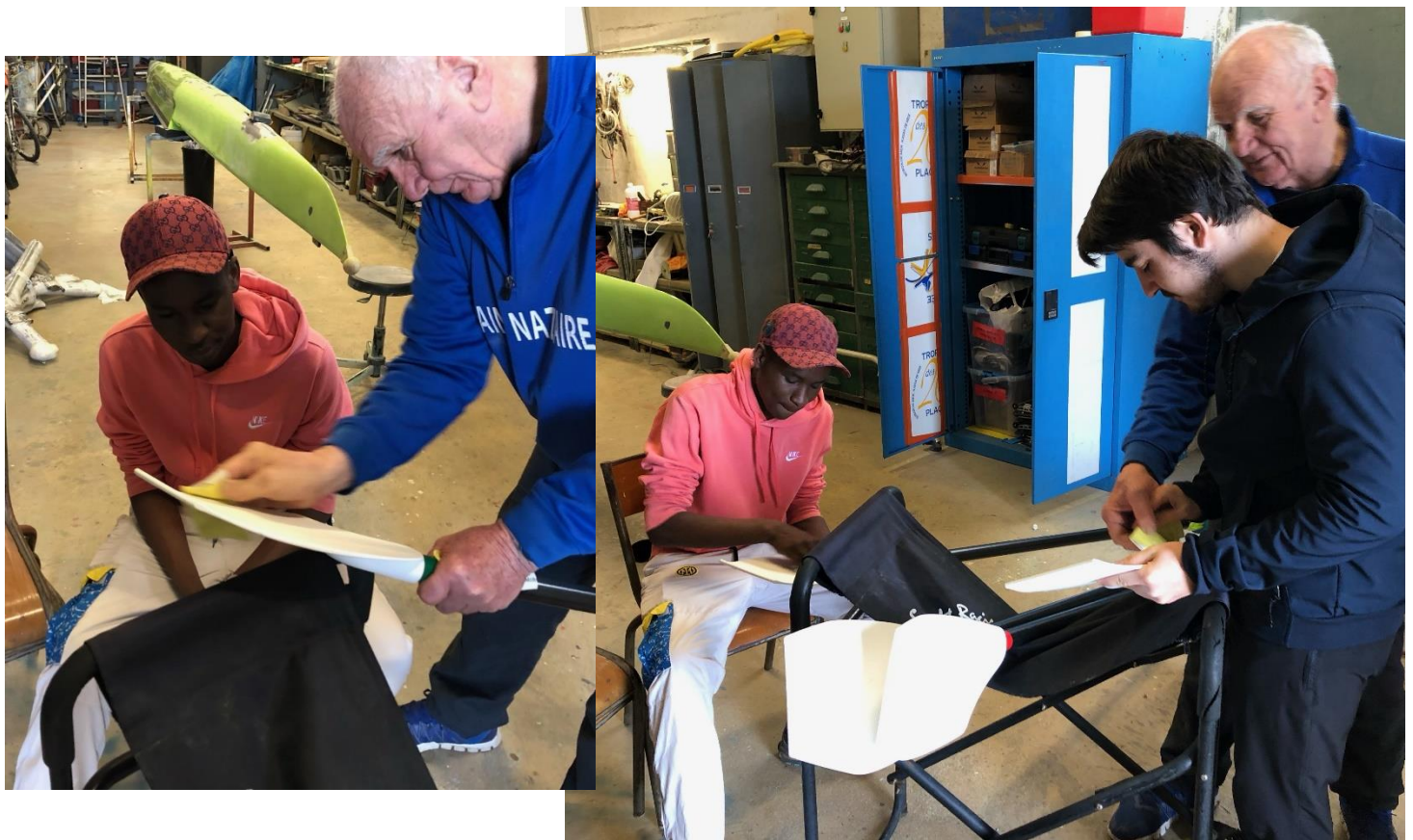
Les plus expérimentés 3èmes coachent les plus jeunes 6èmes.



Certains sont en solo dans des skiffs. La moindre erreur et hop ça tombe à l'eau. Mais Evan « gère » !



Enfin, le plus ancien bénévole du club (Gilbert) transmet ses connaissances aux 3èmes de réparations.



Mardi 9 mai

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Marie LE NEPVOU pour l'entraînement. Double médaillé d'or aux championnats du monde en 2004 et 2008. Elle a barré un bateau et les élèves ont pu ainsi bénéficier de ses précieux conseils lors de la séance.

Un grand merci à elle !

PS : une vidéo sur le site du collège présente ce moment.



La visite d'un AED.

Et oui, notre AED Gabriel, à force de venir accompagner les élèves, a pris sa plus belle tenue sportive et à mis les fesses dans un bateau. Des jolies sensations pour lui !

Il n'est même pas tombé à l'eau. Peut être grâce à Dalgat qui a su être un pédagogue hors pair, patient, pour lui donner les bons conseils et stabiliser le skiff canoé.



26 et 27 mai : Championnat de France

Participation aux championnats de France de mer à Brest pour Mathias et un ancien élève de la session Mathis.

Une médaille d'or pour notre ancien élève qui est maintenant au Lycée à Saint Nazaire.

Et un énorme bravo à Mathias qui pour sa première participation finit avec une médaille de Bronze.



9,10 et 11 juin : Championnat inter-régional

Deux de nos élèves de la section ont été sélectionnés aux championnats inter-régionaux à Vaires-sur-Marnes.

Une belle aventure avec un week-end où l'on monte les tentes et on gagne en autonomie !



Une météo splendide et un beau bassin pour une très jolie compétition ! Quel parcours les garçons !





dpdb - despellesetdesbouillons.org