



# Pelle-Mêle

N° 46 MAI/AOUT 2012

Aviron-Club du Lac d'Aiguebelette - 1011 route des plages  
73470 NOVALAISE - ☎ 04 79 36 02 90  
Internet : <http://avironaiguebelette.fr/>  
Courriel : [acla@laposte.net](mailto:acla@laposte.net)

La saison 2012 vue par les rameurs

Les loisirs en rando

## Championnats de France Des médailles à la pelle !





**La Baronnie**  
ESPACE COMMERCIAL ET ARTISANAL  
PONT DE BEAUVOISIN



Vos ACHATS AU GRAND AIR

DES SERVICES POUR TOUS

PRÈS DE CHEZ VOUS LE PONT DE BEAUVOISIN

**La Baronnie**



### VOS ENSEIGNES - COMMERCE ET ARTISANS

**A TABLE :** LA VERRIERE, LE SARTO, RESTAURATION ZOU **ALIMENTATION :** ERO-FRUIITS, LES PRODUCTEURS DE SAVEURS, LA VIE CLAIRE, INTERMARCHÉ, SUPER U, LES CAVES DU TOUR BILLON, **AUTOMOBILE :** FORD-SUZUKI AUTOS GERBELOT, CONTRÔLE AUTOVISION, RENAULT CARS AUTO, CONTRÔLE AUTO EXPERT 73, FIRST STOP, PEUGEOT GARAGE DE SIMONE, CITROËN GARAGE OGIER, GEMINA LAVAGE AUTO, MAS AUTOMOBILE & MAS RECYCLAGE, CARROSSIER FIVE STAR Jean-Yves MILLARD, NORAUTO **EQUIPEMENT DE LA MAISON ET DU BUREAU :** CARRE SAS, MEUBLES DU GRAND BOIS, VENETA CUCINE, FLEURISTE PASSIONNEMENT A LA FOLIE, PAPETERIE RECTO-VERSO, **EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET PUERICULTURE :** CAMARLY, NEW BABY - AMOUR DE BEBE, TWINNER, OPTICIEN KRYS **EQUIPEMENTS ET SERVICES :** CABINET MGA & ASSOCIÉS, BH DESIGN, NEW-DATA, SERRURERIE METALLERIE TOMASSETTO, MAP CURTET, GUISEPPIN & FILS **INDUSTRIE :** LE ROBINET FRIGORIFIQUE FRANÇAIS, **LOISIRS DETENTE VOYAGE :** JOUETS SAJOU **MATERIAUX BRICOLAGE JARDINAGE :** CBF BERTHOLLIER, GOMEZ Jean-Michel CARRELAGE ARTISAN, MARKET SOL, PERROUSE CONSTRUCTIONS, GENIX, LA BOITE A OUTILS, SAMSE, PNE PAYSAGE NATURE ENVIRONNEMENT, L'ESPRIT JARDILAND, NATURA RHONE ALPES PEINTURES BIO **MOTOS ET CYCLES :** BIKE 738 VELO PASSION, AVENIR MOTOS **SANTE :** PHARMACIE DU PONT (SUPER U), THIERY MEDICAL



5

## La saison des minimes garçons



7

## La saison des cadets

8 - Championnats de France cadets et juniors à Vichy

10 - Les bonnes tables, hôtels, restaurants

11 - Rando loisirs golf du Morbihan

12 - La vie du club  
Stage de reprise (VTT, rando etc...)

Le partenariat est un élément essentiel de la réussite



6

## L'épopée d'un 4+ cadettes



9

## Les sénières médaillées à Mantes la Jolie

**Crew Line®**  
Sports

Vêtements techniques  
Sportswear  
et Accessoires

Pour les CLUBS ET les PARTICULIERS

[www.crewlinesports.com](http://www.crewlinesports.com)  
BOUTIQUE EN LIGNE

Retrouvez nos articles dans notre boutique sur les bords du lac d'aiguebelette

Le Gojat - 73 470 NOVALAISE - Tel : 04 79 44 12 16

## Edito



Ce début de saison pour l'Aviron-Club du Lac d'Aiguebelette nous amène de très beaux titres de Champions de France. Le titre en quatre sans cadets garçons, le bronze en 4 barré cadettes, l'argent pour le 2 de couple minimes garçons et pour terminer la saison, un titre en quatre sans barreur seniors femmes (dont deux juniors surclassées). C'est la troisième fois que nous l'obtenons, avec une belle médaille de bronze en double et la seconde place des finales B. Cela fait bientôt 10 années de première division féminine. Les objectifs sportifs sont atteints, dans une saison particulière, puisque nous étions depuis le 1<sup>er</sup> mars avec un seul technicien sportif mais heureusement avec la présence très active d'un encadrement bénévole.

Depuis 1987, date de fondation du club, ce sont 18 titres de champions de France, 2 titres en Critérium, 1 titre handisport et en 2000, le titre olympique de Xavier Dorfman.

J'y vois quelques raisons à une réputation "élitiste". Ne dérogeons pas!!

Nous sommes heureux du travail effectué auprès des plus jeunes, fiers de nos résultats exceptionnels, un peu à l'écart dans notre ruralité, paraît-il.

Avec une reprise en force et en nombre, je remercie nos rameuses et rameurs pour leurs talents et leur travail.

Sportivement.

**Françoise Boucher**  
Présidente ACLA

# MINIMES FILLES

## L'AVENTURE DES MINIMES FILLES

Une aventure palpitante du début du huit minimes filles qui s'est déroulée dans le soleil et la bonne humeur.

Pour les nouvelles ce n'était pas facile ainsi que pour les anciennes. Pour les entraînements et pour leurs premières sorties en skiff, les filles ont un peu galéré. Il y a même eu quelques baquages mais elles ont très vite progressé et on s'est toutes très bien amusées, tout en restant concentrées sur le bateau. Lors des entraînements pour l'aviron d'or compétition certaines sont tombées à l'eau.

En tout cas on s'est vraiment beaucoup entraînées et c'est grâce à nos entraîneurs qu'on a progressé autant. La

compétition s'est bien passée et nous avons réussi à aller en finale grâce au repêchage où nous avons battu un bateau de Marseille !

On a fait de très bons temps pour une première fois où il y avait du niveau ! Pour les championnats de France, la pluie était au rendez-vous, mais la motivation était toujours présente au sein de l'équipe. Malheureusement deux d'entre elles ne pouvaient pas être prises dans le bateau, une des filles qui n'a pas été prise barrait les seniors filles. Pour les séries, nous sommes arrivées en dernière position avec le dernier temps au général comme pour les repêchages mais sur

l'ensemble des courses nous avons réussi à battre un bateau.

Lors des finales, nous avons quand même de très grands espoirs de dépasser nos limites et de pouvoir battre quelques bateaux. Enfin nous avons été 3<sup>e</sup> de la final D et nous nous sommes placées 18<sup>e</sup> au général sur un total de 23 bateaux.

Cette saison nous a apporté de l'ambition, de l'enthousiasme, de la confiance et du courage pour cette nouvelle année. Plein de souvenirs inoubliables avec tout le monde.

**Les minimes filles**



Le 8X+ minimes filles



Le 8x+ minimes filles en course



Le groupe des minimes filles



# MINIMES GARÇONS

## LA SAISON DES MINIMES GARÇONS

Le quatre minimes composé de Louis, Damien, Samuel, Valentin barré par Eléna n'a pas réussi à se qualifier aux championnats de France mais a vécu une superbe expérience avec ses entraînements acharnés.

Le double minimes garçons de Jules et Quentin s'est qualifié aux Championnats de France et passe avec une avance de 3 secondes.

Avec un travail très suivi de Paulo et Gwen et les encouragements de tout le monde on est parti avec confiance pour les championnats de France.

Arrivés sur place, nous montons notre bateau et nous partons pour la première course que nous remportons en 3'31, largement devant les autres bateaux. Pour la demi-finale ça devient plus difficile. Nous sommes tombés contre

2 bons bateaux que nous connaissons depuis déjà un moment, donc nous plaçons sur la ligne de départ. Avec un départ très poussé, nous prenons la tête et la gardons jusqu'à la fin devant les grenoblois et les aixois. Nous terminons cette demi-finale en 3'28. La finale se jouera donc l'après midi.

L'après-midi venu, nous nous sommes présentés au départ. Nous sommes partis avec un énorme démarrage devant tout le monde avec plus de 2 longueurs d'avance au 500 m ! Mais le bateau toulousain commence à remonter sur nous. Après 900 m, le bateau toulousain est juste à côté de nous. Notre puissance était pratiquement au Max sauf que Toulouse nous passe devant juste à la ligne d'arrivée

nous devançant de seulement 0,64 centièmes. Par contre les 3<sup>e</sup> sont à 7 secondes derrière nous. C'est une très grande avance !

Nous sommes quand même très heureux et fiers de nous, une deuxième place au France ça ne se commande pas!!!

Louis, Damien, Samuel, Quentin et Jules



Les médaillés aux Championnats de Savoie



Jules et Quentin médaille d'argent aux Championnats de France

## L'ÉPOPÉE D'UN 4 BARRÉ CADETTES

Suite aux nombreux problèmes rencontrés pendant le début de saison (épuisement, blessures, absence), rien n'était décidé pour les championnats de France.

Étant donné que l'équipage n'était pas au complet nous avons dû aller chercher une coéquipière au delà des rives d'Aiguebelette et même au delà de la frontière française, (en Suisse). Ainsi, au mois de mai dans le petit club de Genève nous l'avions trouvée. Mais ce ne fut pas la solution à tout car elle avait aussi ses obligations de compétitrice suisse. C'est pour cela que nous n'avions pas pu préparer le bateau comme on l'aurait voulu ... voilà pourquoi nous ne sûmes qu'une semaine avant les fameux championnats de zones, le bateau dans lequel nous allions terminer notre saison compliquée.

Pour mener jusqu'au bout notre projet d'obtenir une médaille aux championnats de France, ils nous fallait passer par cette étape obligatoire que sont les championnats de zones sud-est. Cette étape devait nous permettre d'obtenir l'un des neuf billets disponibles pour les championnats nationaux. Dès l'entame de la compétition notre équipage montrait qu'il pouvait prétendre à remporter la finale du dimanche.

Au départ de la finale, nous savions que cette course serait pour nous, une dernière répétition avant les championnats de France.

Une fois en finale, notre manque d'expérience en quatre barré nous a joué un tour, après une course mal gérée et un temps loin de nos objectifs, même si nous remportons cette finale. Malheureusement nous quittâmes ces championnats de zones avec beaucoup de doutes et de frustrations...

Avec très peu d'entraînements derrière nous, nous arrivâmes aux fameux championnats de France ! Sous le soleil éclatant de Vichy nos esprits ne s'éclaircirent pas...

Au départ de la première course du week-end, la pression et le stress envahirent notre équipage au point de faire vomir notre chère Juliette (rires). Nous gagnons tout de même notre série et gagnons notre place pour la demi-finale du lendemain. La confiance regagna notre dream team. Nous terminâmes deuxièmes de notre demi-finale avec le quatrième temps au général et un temps satisfaisant. C'est avec le podium en vue que nous nous sommes alignées au départ de la course de notre saison...

C'est le moment qu'on attend tous depuis 1 an, les starters nous appellent

au départ. L'alignage commence deux minutes avant le départ...

Le starter appelle enfin les équipages, les feux s'allument d'une couleur rouge... nous savons alors toutes que le départ sera donné dans une poignée de secondes...

« BIP » ça y est ! C'est enfin parti ! Tout le stress accumulé jusque là s'évacue dès la première poussée de jambes. Nous pensons toutes à la même chose, finir cette course de la plus belle des manières possible.

500 mètres sont déjà passés, nous sommes bien placées. Avec un rythme bien au-delà de nos habitudes, c'est avec une fatigue extrême que nous finissons le premier 1000 mètres.

Il reste alors 500 mètres, tout se joue maintenant. La fatigue se fait ressentir mais la barreuse nous encourage, nous oublions alors toutes nos douleurs et c'est avec notre mental que nous attaquons les derniers 100 mètres avec l'enlèvement de la saison... « BIP ..BIP.BIP » La médaille de bronze était pour nous !!!

C'est avec le sourire que nous accostons au ponton d'honneur, et c'est ainsi que se termine la saison particulièrement difficile des cadettes.

**Lara et Susannah**



Les cadettes au cours de la saison avec pour terminer la médaille de bronze aux Championnats de France à Vichy

## LA SAISON 2012 RACONTÉE PAR LES CADETS

À la sortie de l'hiver, tous les cadets du groupe ont participé aux tests de ligue afin d'évaluer le niveau en bateaux courts de chacun (Skiff et deux sans barreur) ainsi que la qualité et la quantité d'entraînement réalisés durant l'hiver.

Après une analyse minutieuse des résultats de tous, le choix des bateaux long pour la suite de la saison n'a pas été chose facile.

Le premier projet envisagé fut de travailler avec la quasi totalité du groupe sur un huit avec barreur, tout en continuant de travailler sur des bateaux plus « courts » (exemple : quatre de couple, quatre de pointe, ...) au cas où le projet du huit n'aboutirait pas. Et ce fut malheureusement le cas, car à la suite des différentes régates et compétitions nous nous sommes rendus

compte que le huit n'obtenait pas les résultats attendus et cela malgré un très fort investissement de la part du club... Le projet du huit abandonné, il nous fallait maintenant trouver une solution rapidement pour pouvoir composer des équipages performants aux championnats de zone. C'est à ce moment là qu'une nouvelle question est apparue, qui mettre dans les bateaux ?

Pour y répondre nous avons organisé une pige (course interne au sein du club). Suite à cette pige un quatre de couple composé de Adrien, Hugo, Quentin et Thomas a été formé. Pour les autres le choix d'un deuxième quatre sans barreur et d'un skiff a été fait tout en sachant que ces cinq rameurs auraient pu ramer dans le quatre sans barreur mais pour diffé-

rentes raison ce fut Vincent qui continua en skiff alors que Yann, Rémi, Zakaria et Clément poursuivirent la saison en quatre.

Puis le temps des championnats arriva très rapidement, avec des moments difficiles pour certains (mais beaucoup de leçons seront tirées de cette expérience) et beaucoup de bons souvenirs pour d'autres...

Nous remercions nos entraîneurs, tous les dirigeants du club, ainsi que toutes les autres personnes qui nous ont permis de vivre tout ces bons moments durant la saison et nous vous donnons rendez-vous à l'année prochaine pour une nouvelle saison.

**Clément pour les Cadets**



Vincent en skiff



Le 4 de couple cadets avec Adrien, Hugo, Quentin et Thomas



Le 4 barré cadets à la régata de Mâcon



Zakaria, Clément, Yann et Rémy champions de France cadets en 4-

# JUNIORES

## CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS ET JUNIORS - 6/7 JUILLET 2012 - VICHY

Nous ne sommes que 3 juniores filles. C'est Anne VERNAIN, une suisse qui vient sympathiquement s'intégrer à notre petit groupe et nous permettre de participer au championnat de France bateaux longs qui se déroule à vichy. Anne vient régulièrement en Savoie le week-end pour s'entraîner et c'est avec plaisir que tour à tour nous la recevons

à la maison, l'occasion de connaître un peu mieux la Suisse. La première partie de la compétition est encourageante car nous gagnons les séries et notre demi-finale. Parties en retrait, lors de la finale, nous mettons du temps à réagir et notre effort à mi-course ni changera rien. Nous franchissons la ligne à la 4<sup>e</sup> place. C'est sans un

regard vers le ponton d'honneur que nous débarquons, déçues de notre contre-performance. Cependant nous nous réjouissons déjà à l'idée de fêter le magnifique titre de Champion de France de nos quatre cadets ainsi que la belle médaille de bronze du quatre barré fille cadette.

**Estelle, Agathe et Evangéline**



***Vous désirez insérer  
un pavé publicitaire***

Contact : **Colette Grubmenann**

☎ **06 88 70 29 38**



**ROSSI Michel**  
Agent **RENAULT**


Z.A. la Girondière  
73520 SAINT-BÉRON

**Tél. 04 76 31 15 34 - Fax 04 76 31 15 02**



**Le partenariat  
est un  
élément essentiel  
de la réussite**



*Le Cygne Gourmand*  
  
*Boulangier - Pâtissier - Chocolatier  
Salon de Thé  
J. Salavert*  
73610 Lépin-le-Lac - Tél. 04 79 36 09 77  
Ouvert le dimanche toute la journée  
Fermeture hebdomadaire le mercredi



## LA SAISON DES SÉNIORES FILLES

Le passage à la catégorie sénior est associé à la fin du lycée, au début des études post-bac, et parfois même au départ du domicile familial : c'est une nouvelle vie qui commence. Comme nous n'avons pas toutes les mêmes disponibilités il faut faire preuve d'autonomie et se prendre en charge pour s'entraîner seule. Cela est moins facile que les années précédentes où nous avions l'habitude de nous retrouver toutes ensemble aux entraînements.

En ce qui concerne le calendrier des compétitions, la saison sénior est quasiment identique à celle des années juniors. L'automne est marqué par l'entraînement individuel, l'hiver venu, les équipages pour les championnats de zone bateau court sont déterminés (pair-oar ou skiff), les entraînements sont donc consacrés à la préparation de ces embarcations autant physiquement lors des séances de musculation que techniquement lors des sorties en bateau. Au printemps une tête de rivière

inter-régionale permettant d'évaluer la qualité de l'entraînement hivernal est rapidement suivie des championnats de zone afin de se qualifier aux championnats de France au mois d'avril. Fin du printemps, début de l'été l'accent est mis sur les entraînements en bateaux longs tout en continuant la préparation physique en vue de préparer les sprints et les championnats de France bateaux longs. Cette année, ces derniers ont été repoussés au mois de septembre à cause du déroulement des jeux olympiques. La saison a donc duré un an !! Suite à la 3<sup>e</sup> place du 8+ Junior-Sénior en juin 2011 à Brives la Gaillarde, nous pensions à nouveau faire du 8+ en septembre. Cependant, lors des Sprints, nous avons fait du 8+ avec les filles disponibles, nous ne finissons qu'à la 10<sup>e</sup> place. Cette piètre performance a immédiatement remis en question le projet du 8+ aux championnats de France. Nous avons toutes dû nous remettre en question. Afin de

constituer les équipages du mois de septembre, nous avons effectué un test ergo courant juillet. Malheureusement les performances individuelles n'ont pas été satisfaisantes et nous avons renoncé au projet du 8+. Finalement, un 4 sans barreur (Bénédicte Dorfman, Joanie Laffez, Agathe Bordier et Estelle Cattin-Masson), un double Toute Catégorie (TC) Julie Maréchal et Evangéline Calloud ainsi qu'un double Poids Léger (PL) avec Amélie Breiller-Tardy et Chloé Astier ont participé aux Championnats de France à Mantes la Jolie du 26 au 30 septembre. Notons les belles médailles d'or du 4 sans barreur et de bronze du double, le double PL termine 8<sup>e</sup>. Toutes ces performances ont rapporté suffisamment de points au club pour qu'il puisse rester en première division dans le secteur féminin. Merci à Elodie Rubaud qui est venue nous encourager et à Xavier Dorfman pour les briefings !!

**Chloé**

## LES CHAMPIONNATS SENIORES RACONTÉS PAR LES JUNIORES - 09/2012

Mantes la Jolie, les 29, 30 septembre. Année olympique, les championnats de France seniors se déroulent fin septembre. Au début l'ACLA engagera finalement 3 bateaux :

- Le double TC : Julie Maréchal et Evangéline Calloud (juniors).
- Le double PL : Chloé Astier et Amélie Briller-Tardy.
- Le 4 sans : Bénédicte Dorfman, Joanie Laffez, Agathe Bordier (juniors) et Estelle Cattin-Masson (juniors).

Nous arrivons à Mantes la Jolie le jeudi vers 17 h 00, juste le temps d'effectuer une sortie de repérage et vite nous nous installons au château de Jambville où depuis des années le club a pris ses habitudes.

Durant ces 3 jours, ce n'est pas tout à fait la vie de château... Réveil musculaire à 5 h 30, footing au clair de lune, dans le parc de notre résidence, courses et récupération...

Belle surprise, le 4 sans barreur, s'impose en finale. L'ACLA est à

nouveau Champion de France sénior. Julie et Evangéline remporte une très belle médaille de bronze après une course bien disputée. Chloé et Amélie, en finale B, une de leurs meilleures courses du week-end et termine 3<sup>e</sup>.

Que de magnifiques souvenirs, nous courions pour la première fois avec Bénédicte Dorfman qui obtenait là son 25<sup>e</sup> titre national. Agathe fête ses 17 ans dans une chaleureuse ambiance, joyeux anniversaire Agathe !!!

**Estelle Cattin Masson**



Au premier plan, le 2X composé de Julie Maréchal et Evangéline Calloud, médaille de bronze  
A l'arrière, le 4- composé de Joanie Laffez, Bénédicte Dorfman, Agathe Bordier et Estelle Cattin-Masson, championnes de France

# Les bonnes tables, Hôtels, Restaurants

## Hôtel-Restaurant les «LODGES DU LAC»

Dans un grand parc au bord du canal, Katell et Yves vous proposent, dans une ambiance conviviale et chaleureuse :

- Son restaurant avec cuisine traditionnelle mise en œuvre par Lionel.
  - Ses 8 chambres «confort» très spacieuses (dont 3 familiales jusqu'à 4 personnes), ses 5 chambres qui donnent sur le parc dans un bâtiment annexe bordées par le canal.
  - Ses 7 chalets rustiques pour amoureux de la nature.
  - Sa piscine découverte.
  - Sa salle de séminaire.
  - Ses 2 tables de ping-pong, son aire de pétanque.
- English spoken, wir sprechen deutsch, we spreken nederlands.

Ouvert toute l'année, 7/7 (en saison d'été), fermé le dimanche et lundi (hors saison d'été).

Menus de 13,50 € à 29 €  
Chambres de 54 € à 74 €

La Curiaz - 73610 Saint-Alban de Montbel

☎ : 04 79 36 00 10

Courriel : [bienvue@leslodgesdulac.com](mailto:bienvue@leslodgesdulac.com)

Web : [www.leslodgesdulac.com](http://www.leslodgesdulac.com)

## Auberge de Mandrin

A 2 km du lac d'Aiguebelette, ouvert toute l'année, grosse capacité d'accueil pour votre groupe en hébergement et restauration dans notre petit village. Un cadre privilégié avec de nombreux atouts sport et détente.

73610 Dullin.

Renseignements et réservations :  
04 79 36 76 98

Courriel : [aubergedemandrin@wanadoo.fr](mailto:aubergedemandrin@wanadoo.fr)  
Site : [www.aubergedemandrin.com](http://www.aubergedemandrin.com)

## Centre de vacances «les Tilleuls»

A proximité du lac d'Aiguebelette, le centre de vacances "Les Tilleuls", vous donne rendez-vous dans le cadre prestigieux du massif de la Chartreuse et de l'Épine. Une terre de rencontres en pleine nature, ou vous serez séduit par la diversité du paysage et la richesse de son patrimoine.

Nous recevons les groupes en pension complète, les stages sportifs, classes de découverte, classes de lac, stages B.A.F.A.

73470 Ayn

☎ 04 79 28 72 02 - Fax : 04 79 28 97 07

E.mail : [tilleulsvac@aol.com](mailto:tilleulsvac@aol.com)

[www.les-tilleuls-ayn.com](http://www.les-tilleuls-ayn.com)

## «Chez Michelin-Dufour»

Restaurant avec quelques chambres, référencé dans de nombreux guides.

Sur une pointe dominant le lac, face au bassin d'aviron, terrasse panoramique, tradition, gastronomique autour du marché, foie gras et terrines maison, noix de St-Jacques en capuccino, spécialités de poissons frais, filet mignon de veau aux pleurottes, sorbets maison.

Le sommelier Jean-Philippe vous fera découvrir une carte exceptionnelle,

(citée dans de nombreux guides).

Cave 500 références dont 120 vins de Savoie, 120 Vallée du Rhône etc..., 30 champagnes.

Menus de 24 € à 49 €

Simone à l'accueil

Jean, chef de cuisine et Delphine

et leur équipe vous réserveront le meilleur accueil. Anglais parlé.

Fermeture hebdomadaire :

- mardi soir et mercredi d'Avril à Septembre.
- mardi et mercredi d'Octobre à Avril.

Rive Est du lac. «La Combe»

73610 Aiguebelette

☎ 04 79 36 05 02 - Fax 04 79 44 11 93

Mail : [chezmichelon@nordnet.fr](mailto:chezmichelon@nordnet.fr)

Internet [www.chez-michelon.fr](http://www.chez-michelon.fr)

## Restaurant " les Belles Rives "

Les Belles Rives

Rive EST, côté montagne

73610 Aiguebelette-le-Lac

☎ 04 79 36 05 03 - Fax 04 79 44 10 22

Mail : [lesbellesrives.wanadoo.fr](mailto:lesbellesrives.wanadoo.fr)

Internet : [www.lesbellesrives-aiguebelette.fr](http://www.lesbellesrives-aiguebelette.fr)

Bienvenue dans ce restaurant fondé en 1936. Sa situation exceptionnelle et ses terrasses ombragées vous enchanteront. Salle panoramique sur pilotis, terrasses fleuries au bord du lac, vue imprenable sur le lac, accès normes handicapés.

Une 2<sup>e</sup> salle équipée vous permet d'organiser vos séminaires et repas de groupe.

Cuisine traditionnelle : poissons de lac, friture, perchots, cuisses de grenouilles pour les spécialités. Menus spéciaux pour événements, repas de groupe.

Ouvert mi-avril à mi-octobre.

Menus à partir de 19 € et carte.

Chèques vacances et tickets restaurant acceptés.

LUMINAIRE ÉLECTROMÉNAGER CHAUFFAGE  
**CARRE**  
Le plus grand choix  
ZI La Baronnie  
73330 PONT-DE-BEAUVOISIN  
Tél. 04 76 37 03 50  
LE SPÉCIALISTE DU POÈLE À GRANULES DE BOIS  
Simple après avoir vu? pas plus tard!


TÉLÉ  
HIFI  
VIDÉO  
CADEAUX  
TÉLÉPHONIE  
MULTIMÉDIA  
ÉLECTRICITÉ

Le grand Verney  
Camping Caravanes  
**M. André BERTIN**  
Lac d'Aiguebelette 73470 Novalaise Lac - France  
Tél. : 04 79 36 02 54 - Fax : 04 79 36 06 60  
contact@camping-legrandverney.com  
Web : [www.camping-legrandverney.info](http://www.camping-legrandverney.info)  
Siret 344 491 063 00014 RCS A 344 491 063 NAF (APE) 552 E  
N° TVA intracommunautaire / FR 874449106300014

**AREA**

**EPICERIE DU LAC  
PROXI**  
PLACE DE LA GARE  
73610 LEPN LE LAC  
TEL/04.79.69.05.57  
OU/06.31.26.61.29

**Camping des Aiguebelettes**  
Sylvie et Michel BASILE  
Camping avec plage privée - Location de mobile home  
Lac d'Aiguebelette Tél. : 04 79 36 04 76  
73470 NANCES Fax : 04 79 44 12 06

**BOISSONS - COMBUSTIBLES**  
**C10**  
**CAVES  
BILLON**  
LA BRIDOIRE 04 76 31 10 27

**Camping des Chavannes\*\*\***  
Camping caravanning à 1 km de la base d'aviron.  
Locations de chalets et mobil homes. Piscine chauffée  
Ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre  
Cécile et Patrick DAMIAN-TISSOT  
Le Neyret 73470 NOVALAISE  
Tél. : 04 79 36 06 38 - Portable 06 12 63 96 78  
Fax 04 79 36 04 92  
E-mail : [camping.des.chavannes@wanadoo.fr](mailto:camping.des.chavannes@wanadoo.fr)  
[www.camping-des-chavannes-lac-aiguebelette.com](http://www.camping-des-chavannes-lac-aiguebelette.com)

**Vous désirez insérer  
un pavé publicitaire**  
Contact : **Colette Grubmenann**  
☎ 06 88 70 29 38

## RANDO GOLF DU MORBIHAN 16 ET 17 JUIN 2012

Dans le golfe du Morbihan, l'eau n'est pas si froide, quand on est bien couvert... Le 15 juin 2012, 8 heures, départ de Chambéry ; Denis, Christelle, Jean-Paul et leurs accompagnatrices : Christiane et Henriette. Direction Vannes (Bretagne Sud). 987 kilomètres à faire, pour atteindre l'extrême ouest. L'île d'Arz, l'île aux Moines, Port Navalo, Stibiden, et d'autres noms bizarres nous attendent.

À l'arrivée en fin d'après midi, après un voyage sans histoires, un peu fatiguant tout de même, nous découvrons notre gîte, un bungalow sympa dans un camping accueillant. Casse croute rapide, comme à la maison, ces dames avaient tout prévu. Les conversations ne s'éternisent pas, la journée du lendemain promet d'être longue. Elle le sera encore plus que nous ne pouvions l'imaginer...

Rendez vous le lendemain au club d'aviron de Vannes. Une yolette nous attend mais il faut l'armer et descendre la rivière pour rejoindre la troupe au départ. Nous retrouvons les deux rameurs Michel du nord de la France et Marie-Hélène de Bruxelles qui vont

compléter le bateau.

Le temps n'est pas très engageant. Ça souffle et chacun a en tête la mauvaise réputation du golfe, ses courants violents, ses vagues qui s'entrecroisent... Mais enfin, le départ est donné. Les organisateurs savent ce qu'ils font. Une fois sorti de la rivière, c'est plus mauvais qu'on ne le pensait. Ça danse, Chaque vague remplit un peu plus le bateau. Denis qui est à la barre, écope, écope encore, écope toujours.

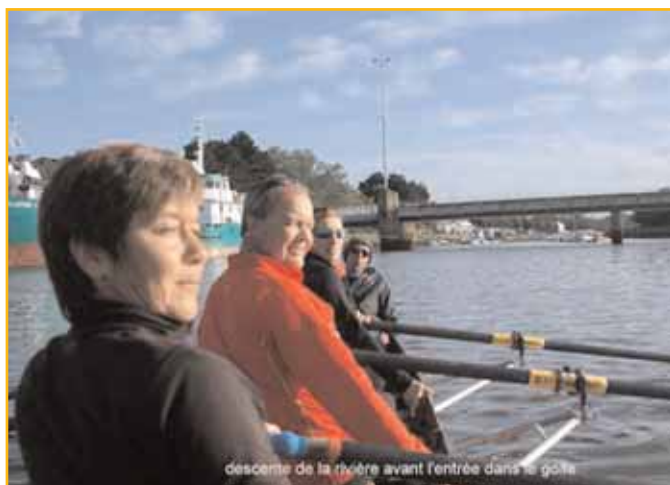
« On va y aller, tu crois, rame, t'arrête surtout pas, tu crois, oui, je te dis qu'on va y aller... » Ça y est, une vague plus forte remplit la yolette qui n'est pas faite pour la mer et n'apprécie pas du tout ça. Elle s'enfoncé doucement, et nous voici flottant à quelques encablures de l'île d'Arz. Les secours sont vite là. Christelle, Denis, puis Michel, puis Marie-Hélène et Jean-Paul... Récupération de tout ce qui flotte : gilets, sacs étanches... Désarmement du bateau ! avirons à bord du canot à moteur, Jean-Paul part avec le gars de la sécu pour tirer la yolette qui bascule et refuse de se redresser. On la récupère quand même et elle est ramenée sur la plage où les autres prennent le repas. Après un moment de détente bien

méritée, c'est de nouveau le départ pour le retour vers Vannes. Heureusement, l'un d'entre nous a l'idée de récupérer un gros bidon vide. La mer est toujours aussi mauvaise, Jean-Paul est à la barre, et sans cet ustensile, nous étions bons pour le deuxième bain de la journée.

Douze bateaux ont coulé le matin, deux d'entre eux y sont allés une deuxième fois l'après midi. La suite est sympa : entrée dans la rivière de Vannes, remontée en défilé jusqu'au centre de la ville, accueil en fanfare, discours, apéro...malheureusement on était trempé depuis plusieurs heures et les soirées sont fraîches en Bretagne... Le lendemain, beau temps, rame sans histoire dans des paysages magnifiques. Un petit détail : notre yolette de la veille était abimée, on nous en a donné une autre....

Repas pantagruélique accompagné d'huitres à volonté sous un soleil éclatant. On accompagne Christelle à la gare et on démarre avec les Foray pour un petit séjour en Bretagne avant de rejoindre la Savoie...et préparer les randos suivantes.

Jean-Paul



Les loisirs lors de la rando du golfe du Morbihan



**Super U**  
**Pont de Beauvoisin (Z.I. Baronnie)**

☎ 04 76 37 38 39

Horaires d'ouvertures :  
du lundi au samedi de 8h30 à 20h00  
Station essence : 24h/24h – 7j/7j



# LA VIE DU CLUB

## STAGE DE REPRISE - VTT, RANDO etc...

Le départ du club s'est fait à 8 h 30. Arrivés à la Féclaz la pluie tombait, nous nous sommes installés dans le chalet. Nous avons mangé le repas froid qu'on avait.

L'après-midi nous sommes sortis en vélo pour nous initier et régler nos vélos, pour ensuite faire une petite descente technique et un peu de sport collectif (foot au gymnase qu'on nous prête). Le soir un bon repas a été fait par les cadets et les cadettes. Le lendemain matin, réveil à 8 heures pour le petit déjeuner. Avec la pluie qui était là, on est allé au gymnase pour du sport collectif : pas de foot mais du hand-ball avec des équipes très bien faites. Quand nous sommes rentrés au chalet, les minimes filles étaient à la cuisine et d'autres jouaient aux cartes ou autres jeux.

Puis est venu le moment de faire un

choix car il n'y avait pas de soleil mais une pluie qui ne voulait pas partir. Donc les entraîneurs ont pris la décision de faire du hand-ball. On rentre dans notre chalet après une fin de journée bien faite avec un très bon repas préparé par les minimes garçons (Louis, Samuel et Damien) puis un jeu de mime pour tous le monde.

Le Samedi matin les courbatures étaient au rendez-vous pour une grande partie des rameurs, et là, il n'y avait plus de pluie mais elle n'était pas très loin ! un brouillard épais et très froid ne nous donnait pas envie de sortir du chalet. Mais on avait une rando à faire alors c'était parti pour la conquête de la Croix du Nivolet. Arrivés au sommet a eu lieu la photo traditionnelle du groupe. Le midi on a mangé le repas que les cadettes et cadets nous ont

bien préparé. Pour suivre, une petite sortie en VTT; la pluie ne nous a pas résisté.

Arrivés au chalet, douche, puis barbecue : saucisses et côtes très bien cuites, enfin le traditionnel jeu des stages, « le loup garou ». Dimanche était une grosse journée. Après un petit déjeuner bien garni, une très longue sortie se fait en deux groupes, une partie avec Alain et l'autre avec Fred. Le premier groupe est arrivé au chalet avec Alain où les minimes filles préparaient des crêpes, cuites par Clément, Susannah, Rébecca et Clarisse.

Puis vint le moment de ranger les affaires et de nettoyer ! Cela s'est terminé par un match de hand-ball de 30 minutes et retour au club.

**Damien et Jules**



A gauche, Le groupe dans le brouillard à la Croix du Nivolet



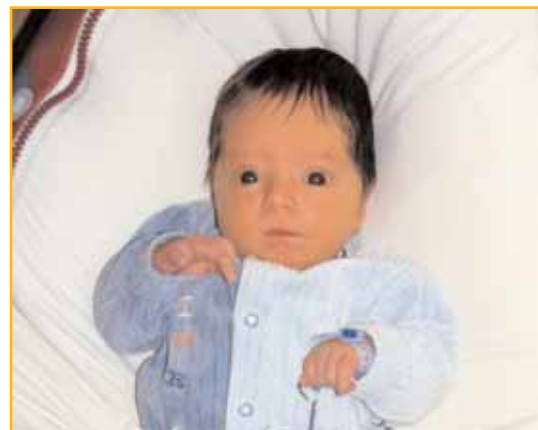
## EVENEMENT

### NAISSANCE

Voici le petit ENZO de Céline BOUYSSIERES et Vincent RUGGIERO membre loisir du club!

A la naissance, il mesurait 52 cm et pesait 3,8 kg!

Félicitations aux heureux parents



**Conception et réalisation : Emmanuel COLÉ**

*avec la participation de :*

Textes : Françoise, Clément, Chloé, Estelle, Agathe, Lara, Susannah, Jules, Evangéline, Louis, Damien, Samuel, Quentin et Jean-Paul

Photos : Frédéric Chevalier, les membres du club

Tirage à 250 exemplaires