Aviron Club du Lac d'Aiguebelette

Pelle-Mêle

N° 52/2014

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

Résultats toutes catégories aux divers championnats de France

Julie Maréchal raconte sa saison

Susannah Duncan et le mondial juniors à Hambourg (Allemagne) sous les couleurs de la Grande-Bretagne

Création d'une classe sportive au collège de Novalaise

La Baronnie

ESPACE COMMERCIAL ET ARTISANAL

LE PONT DE BEAUVOISIN - DOMESSIN

Vos ACHATS AU GRAND AIR

DES SERVICES POUR TOUS

La Baronnie
A seulement **10 min**
du lac d'Aiguebelette,
Plus de 80 commerçants et artisans
à votre service.

PRÈS DE CHEZ VOUS

LE PONT DE BEAUVOISIN

VOS ENSEIGNES - COMMERCES ET ARTISANS

ASSURANCES CARRIER-VIDELIER GENERALI - AUDITEC - AURORE EVASION - BH DESIGNS - BURAIS CONCEPTION MECANIQUE - CABINET MGA & ASSOCIES - CAMARLY - CARROSSERIE JEAN YVES MILLARD - CARS AUTOMOBILE (RENAULT) - CHAUSSURES BOUCHARD ROUGE CACTUS - CONCEPT GARDEN PAYSAGE CONTROLE AUTO EXPERT 73 – ERO FRUITS - ETS GUISEPPIN - ETS CARRE - ETS TOMASSETTO - GARAGE CITROEN - GARAGE DE SIMONE (PEUGEOT) - GENIX - GOMEZ GALLEGO (CARRELAGE) - GUETAT SCI - INTERMARCHE - JOUET SAJOU - KRYS - LA BOITE A OUTILS - LA FOURNEE DU GUIERS - LA VIE CLAIRE - LE KIOSQUE A PIZZAS - LES CAVES DU TOUR'BILLON - LES PRODUCTEURS DE SAVEURS - L'ESPRIT JARDILAND - M.A.P. - MARKETSOL - MAS AUTOMOBILE & RECYCLAGE - MENUISERIE TAVELLA - MEUBLES DU GRAND BOIS - NATURA RHONE ALPES - NEW BABY - NEW-DATA INFORMATIQUE - NORAUTO - OFFICE NOTARIAL - OLALA - PAPETERIE RECTO VERSO - PASSIONNEMENT A LA FOLIE (SUPER U) - PERRET LOCATION - PERROUSE SAS - PHARMACIE DU PONT (SUPER U) - PNE.PAYSAGE NATURE ENVIRONNEMENT - RADIO ISA RESTAURANT LA VERRIERE - RESTAURANT LE SARTO - RFF - SAMSE - SARL AUTOS GERBELOT - SARL AVENIR MOTOS - SARL CCAP - AUTOVISION - SOFACTORY.FR - SUPER U - TABAC LOTO PRESSE MASARINES - TEMPS'DANCE MUSCU - TEMPS'DANCE FITNESS - THIERY MEDICAL - TILLEULS SCI BERTHOLIER PASCAL - TWINNER - VENETA CUCINE

Sommaire

Championnats de France seniors 7 et 8 juin à Bourges

Coupe de la jeunesse 2 et 3 août à Libourne

Ma saison 2013/2014 racontée par Julie Maréchal

Susannah Duncan ou la force tranquille

5 - Championnats de France minimes filles
28 et 29 juin à Mâcon

- Championnats de France cadettes
4 au 6 juillet à Vichy

6 - Championnats de France cadets
4 au 6 juillet
à Vichy

7 - Les juniors racontent leur saison

10 - Les bonnes tables, hôtels, restaurants

11 - Stage de reprise à Courchevel

12 - Création d'une classe sportive au collège de Novalaise

- Départ de Xavier Dorfmann

Edito

Bonjour à tous.

Après la régate Savoie Mont-Blanc riche en résultats pour notre club et nos jeunes rameuses et rameurs, j'ai eu la désagréable surprise de ne pas retrouver les mêmes équipages aux championnats de zone à Mâcon et de ce fait à Vichy pour les Championnats de France Cadets cadettes et Juniors.
Si certains n'on pas vraiment compris l'esprit d'équipes et de club, d'autres par contre l'ont bien assimilé et à l'avenir j'aimerais que nous prenions en compte ces valeurs qui sont l'esprit de club et d'équipe afin de ne plus revivre les moments difficiles que nous avons tous vécu, rameurs, entraîneurs et dirigeants.

Je vous donne rendez-vous pour une nouvelle saison, qui je l'espère, sera riche en émotions.

Vincent RUGGIERO
Président ACLA

Le partenariat est un élément essentiel de la réussite

COTISATIONS 2014/2015

Minimes/cadets/juniors	= 190 €
Etudiants/performeurs	= 200 €
Seniors/loisirs	= 235 €

CHAMPIONNATS DE FRANCE SENIORS - 7 et 8 JUIN 2014 - BOURGES

La saison des seniores femmes a été quelque peu chamboulée par des problèmes de santé successifs de chaque rameuse. En effet, un mois avant l'événement nous ne savions toujours pas si le bateau était toujours d'actualité. Mais grâce à l'intervention du kiné Sylvain et du médecin du sport Stéphane De Jésus, que nous remercions fortement, nous avons pu participer aux championnats.

Julie étudiant à Rennes, les entraînements se faisaient avec la participation d'Adrian Cattin-Masson, que nous remercions également.
Le 6 juin, veille de la première course, nous retrouvons Julie à Bourges pour notre première sortie au complet. C'est à ce moment-là que nous décidons de la composition finale. Nous testons l'efficacité de notre équipage pour valider cette composition lors de la série où nous terminons 1e. Ceci nous permet alors de nous qualifier pour les demi-finales en tête de série. Lors de la demi, nous finissons 3e derrière le bateau n°2 de l'Encou qui s'est « cassé » au départ, et l'ACBB. Cela ne nous a pas tant déstabilisées car notre but était de nous qualifier pour la finale de l'après-midi tout en gardant des ressources.

L'heure de la finale arrive enfin … ligne d'eau 1, au plus près des encouragements. Après un bon premier 1000 m où nous pointons à la 2e place, nous subissons une attaque de l'ACBB à l'entrée du dernier 500 m. Jusqu'au dernier coup de pelle, la place reste indéterminée. Le bip final retentit. La première place revient assurément au bateau n°1 de l'Encou qui a fait la course en tête, et c'est pour 8 centièmes de seconde que nous décrochons la 2e place devant l'ACBB !

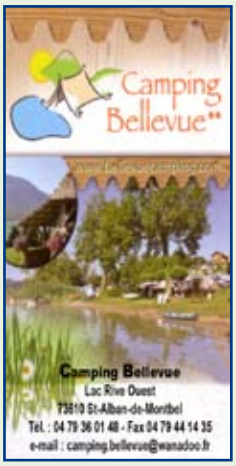
Pour le podium, nous avons tenu à ce que notre petite mascotte Simba soit avec nous. Grâce à un sprint effréné de Clément, nous avons eu notre lionceau pour la cérémonie protocolaire. Finalement, cette saison (mal engagée) s'est terminée sur une bonne note avec une ambiance très agréable au sein du bateau.
Après notre podium, Xavier nous a offert une bière, pour la récupération bien sûr ! XD

Après s'être gavés de cerises, nous avons pris le chemin du retour sur lequel nous avons eu droit au petit arrêt traditionnel au Mc Do de Paray-le-Monial pour clôturer une saison riche en émotions !

Estelle et Evangéline

Les filles séniores en 4x médaillées d'argent

Le podium du 4xSF nouvelle génération



ROSSI Michel
Agent RENAULT
Z.A. la Girondière
73520 SAINT-BÉRON
Tél. 04 76 31 15 34 - Fax 04 76 31 15 02

CHAMPIONNATS DE FRANCE MINIMES FILLES - 28 et 29 JUIN 2014 - MÂCON

Environ un mois et demi avant notre championnat de France qui se déroula fin juin, nos entraîneurs, après de nombreuses hésitations, se sont rendus compte que nous avions peut-être une chance d'atteindre la finale, voir le podium de notre championnat. À partir de ce moment, nous avons commencé à augmenter nos entraînements et à redoubler d'effort et de motivation. Nous nous entraînions de plus belles et alors est arrivée la régate de Mâcon. Nous n'étions pas prêtes et ce fut un échec total... C'était la régate où nous devions tester le niveau de notre huit et nous ne sommes pas passées en finale. Ce fut une grosse déception mais nous n'avons pas perdu espoir. Deux semaines après devaient se dérouler le championnat de zone, toujours à Mâcon. Et comme nous commencions à connaître le bassin très agité, nous sommes allées nous entraîner à Aix-les-Bains pour nous habituer. De plus, la coupe du monde se déroulait en même temps sur notre lac, à Aiguebelette, ce qui rendait l'entraînement impossible. Nous avons pris la 4e place lors de ce championnat de zone, avec quelques incidents, ce qui n'était pas si mal. Après ça, le stress monta encore d'un cran et là est arrivé le championnat de France. Nous avons réussi à nous qualifier pour la demi finale et la finale sans aucune difficulté. Néanmoins nous n'étions pas physiques et la finale se révéla assez compliquée. Malgré tout, nous avons réussi à nous emparer de la 5e place de ce championnat avec dans le bateau cinq minimes 1 dont une qui débutait. Ce fut une expérience magique car le huit est sûrement le plus beau bateau à pratiquer. Nous avons passé une année riche en émotions et nous avons travaillé dur pour obtenir ce résultat que nous avons mérité. Mais tout ça n'aurait rien été sans nos épiques entraîneurs : Paul CRELEROT, Alex THOMAS et Marlène MANGEOLLE.

Merci beaucoup à vous, car Dieu sait que ça n'a pas été toujours facile mais malgré ça, vous nous avez toujours soutenues.

Margaux BAETCHE & Lena BARITHEL

Le groupe minimes filles 5e aux championnats de France avec Paul et Alex leurs entraîneurs

CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETTES - 4 au 6 JUILLET 2014 - VICHY

Cette année d'aviron sera conclue par les championnats de France cadettes à Vichy avec trois bateaux engagés : un pair oar avec Léa Magnea et Nina Courtois et deux quatre barré avec dans le premier, Jessica Detournay, Katya Duncan, Louison Gros, Mélanie De bauge barré par Chloe Astier et dans le second Alisée Demichel, Maude Tasset, Lou Chabert, Marine Daulin barré par Joris Grando.

Chaque bateau a fait sa préparation de son coté, 1 mois avant la date prévue. Les entraînements n'ont pas été facile mais il fallait absolument être à la perfection et être le meilleur de sa catégorie !
De jour en jour, chaque bateau progressait à son rythme et ce fut le jour J.

Les séries et les demi-finales se déroulèrent pour chaque bateaux d'une manière différente, mais nous avancions vers les finales. Malheureusement le 2e quatre barré n'accèda pas en finale et le 1e quatre barré gagne haut la main la finale C»
Seul le pair-oar Léa et Nina accède en finale A et termine vice-champion de France derrière Mimizan !

Cette année fut forte en émotions pour toutes les cadettes. Merci à notre entraîneur Fred Chevalier et au soutien du club !

Nina COURTOIS et Léa MAGNEA

Nina Courtois et Léa Magnea en 2- cadettes, médaille d'argent

CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS - 4 au 6 JUILLET 2014 - VICHY (suite)

Tout d'abord la flotte gabélane des cadets engagée aux championnats de France édition 2014 était composée d'un quatre sans barreur et d'un double. Malheureusement, un quatre de couple a quitté l'aventure sur les eaux mâconnaises quelques semaines auparavant à la régate qualificative (chpts de zones).
Ces championnats de France commencent comme par habitude par les séries. Le quatre sans barreur montre une belle progression comparé aux régates précédentes sur un bassin agité. Ce bateau termina 2e de sa série, derrière les futurs vice champions de France (Marseille).
Le double fit de même en clôturant sa série en 2e position.
Ces 2 chronos donnèrent lieux malheureusement à des repêchages car chaque gagnant de chaque série était directement qualifié en demi finale, ce qui n'était pas le cas de nos bateaux.
Du coup, direction les repêchages. Le double gagna son repêchage et le quatre fit 2e.
Ce début de championnat sonnait pour nous comme une bonne note pour l'instant, du coup nous partions pour la suite tête dans les cales-pieds.
Le double fit une 1/2 finale remarquable en terminant 3e sur le fil avec les 4e in extrémiste.
Mais pour le quatre il passa à côté de leur 1/2 finale en terminant bon derniers à plus de 6 secondes des 5e.
Le bilan de ce samedi après midi resta mitigé même si nous savions que le quatre n'avait quasi point de chance de passer par la grande finale, l'équipage et les coachs pensaient qu'ils se rapprocheraient des leaders mais rien n'y a fait.
Le double maîtrisa son parcours, en assurant sa qualification en finale A avec un beau finish.
Le quota que nous nous étions fixé bien avant les championnats était finale B pour le quatre et une médaille pour le double.
le Travaille du quatre avait été éffectué la veille en repêchage et pour le double tout le travaille était encore à faire.
Arriva le dimanche synonyme de finale. Chaque bateau fit un échauffement au sol sur le bassin. On croisa des adversaires, le regard tranchant, décisif et orné d'énergie.
La bataille se passerait sur l'eau, à celui qui en veut le plus.
Nous attendions notre course, de muscles fermes !
Le double s'élança en premier. Jules et Quentin partirent fort, comme à leur habitude jusqu'aux 200 m puis ils se sont fait remonter petit à petit jusqu'aux 500 m. A partir de là, ils avaient vite compris que la médaille serait dure, voir très dure à aller chercher.
Ils se bataillèrent avec Château-Thierry et Liverdun. Au final, ils empochent une belle 5e place à ces championnats.
Pour le quatre, c'était une tout autre histoire après avoir raté leur 1/2 finale.
L'équipage devait à tout prix se reprendre en main. L'équipe composée de Louis, Thilbault, Damien et Samuel avait encore bon espoir de finir dans les 3 premiers de la petite finale.
Ils montèrent au départ. Aucun mot n'avait été échangé depuis l'embarquement avec les coachs.
Le feu passa au vert et la course fut lancée. Nous avons affiché de suite nos prétentions en bataillant avec Sud-Grésivaudan et Meulan-les-Mureaux dans les 1000 premiers mètres avant de se faire passer par celui-ci dans les 250 derniers mètres et le Sud Grésivaudan qui eux étaient partis pour assommer cette finale, ce qu'ils ont fait avec brio !
Comme vous l'avez bien compris ces championnats on été tout bonnement extraordinaires. Le quatre a réussi à s'intercaler dans les 3 premiers de la petite finale.
Le double était aussi content malgré cette médaille manquante à leur tour de cou. Ils ont bien vu que la densité de la catégorie et le niveau était très haut, la médaille étant à ceux qui géraient leur parcours.

Ce fut pour ma part, la plus belle saison en aviron de ma courte «carrière» (3 ans) et j'espère que cette aventure sera une des plus belles parmi tant d'autres encore.
Cet événement reflète aussi 11 mois d'acharnement, d'abnégation et d'assiduité !
Je tenait à remercier tout particulièrement Gwénaëlle Carron et Frédéric Chevalier pour cette saison avec des hauts et des bas. Ces deux personnes nous on permis de faire ceci et de mûrir dans ce «monde de l'aviron» et à côté dans la vie de tous les jours.

Samuel Floret

Le groupe cadets et Gwénaëlle Carron (entraîneur)

Le partenariat est un élément essentiel de la réussite

LES JUNIORS GARÇONS RACONTENT LEUR SAISON

Pour la saison 2014, le groupe junior homme du club d'Aiguebelette se composait de quatre rameurs.
Le plus jeune de nous quatre : Adrian CATTIN-MASSON était junior première année, tandis que les trois autres rameurs, à savoir Yann CARRON, Vincent MARTIN et moi-même étions deuxième année.
Pendant l'été 2013, nous avons réalisé qu'il serait possible, en fin de saison de monter un quatre. Et c'est à ce moment là que notre aventure à commencé. Durant tout l'automne et l'hiver nous avons fait un important travail foncier en bateaux courts afin de préparer au mieux les différentes étapes de sélection qui nous attendaient au printemps. De temps en temps, il nous arrivait de « casser la routine » en réalisant une sortie en quatre. Après les étapes de sélections individuelles pour les équipes régionales et nationales terminées, nous avons pu nous consacrer entièrement à la préparation des championnats de France bateaux longs.
Le choix entre le quatre de couple (deux pelles par personne), le quatre de pointe (une pelle par personne) et le quatre avec barreur n'a pas été facile, mais c'est au final celui du quatre de couple qui est apparu comme le plus évident, étant donné le profil de rameur de chacun de nous.
Après une préparation réalisée en partie sur le Rhône (au club de l'ABHR que nous remercions beaucoup pour l'accueil génial que ses membres nous on offert), nous sommes arrivés à Vichy, lieu où se déroulaient les championnats. Le samedi matin nous avions rendez-vous avec les séries, où nous avons réussi à nous qualifier pour les demi finales du lendemain. En analysant les résultats, nous nous sommes rendus compte que la densité dans notre catégorie était assez relevée puisque huit bateaux se détachaient avec des chronos très proches. En demi finales nous terminons deuxième de la course alors que les quatre premiers bateaux se tenaient en moins de deux secondes.
L'après-midi, nous nous alignons pour la finale de ces championnats. Après un mauvais départ qui nous place directement à la sixième place, nous réalisons une meilleure deuxième partie de parcours qui nous ramène légèrement vers la tête de course. Au final, nous terminons cinquième à un centième des quatrièmes et à une seconde des médaillés de bronze.
En arrivant à Vichy, nous espérions repartir avec une médaille, mais malgré le fait que nous soyons passés à côté de notre finale, nous sommes repartis avec la fierté de s'être alignés dans l'une des disciplines les plus denses du week-end.
Nous tenons à remercier le club de nous avoir soutenus dans notre projet, ainsi que nos entraîneurs Xavier, Fred et Paul, ainsi que toutes les autres personnes qui nous on aidé à un moment ou un autre dans notre saison.
Et surtout merci les gars pour cette belle aventure humaine.

Clément Gaime

Le 4X JH avec Clément Gaime, Adrian Cattin-Masson, Yann Carron et Vincent Martin

Boulanger - Pâtissier - Chocolatier
Salon de Thé
J. Salavert
73610 Lépin-le-Lac - Tél. 04 79 36 09 77
Ouverture le dimanche toute la journée
Fermeture hebdomadaire le mercredi

La Dent du Chat
Tradition des fromages de Savoie
Coopérative Laitière de Yenne
Porte de Savoie
Vente
Tél. 04 79 36 71 57
Tél. 04 79 28 73 63
www.coop-de-yenne.com

ASSOCIATION de SAVOIE

SEIGLE location
LOCATIONS DE VOITURE
FOURGONS, CAMIONS,
MINIBUS, MONOSPACE
UTILITAIRES MINIBUS VOITURES 4X4
Marie-France BELLEMIN
Directrice Commerciale
www.seigle-location.com
E.mail : seigle-location@wanadoo.fr
ANNECY SEYNOD 74600
Z.I. des Césardes - 231, Route des Creuses
Tél. 04 50 52 12 95 - Fax 04 50 52 23 47
CHAMBÉRY 73000
111, av. de Villarcher - ZI des Landiers Nord
Tél. 04 79 96 35 55 - Fax 04 79 62 94 08
AIX LES BAINS 73100
41, avenue de Marlioz - B.P. 446
Tél. 04 79 61 09 55 - Fax 04 79 61 65 29

MA SAISON 2013-2014 RACONTÉE PAR JULIE MARÉCHAL (rameuse en skiff PL)

J'ai commencé la saison par un stage de reprise avec bateau, muscu, vélo et rando. C'est un moment utile afin de reprendre les bases et redémarrer la saison sur une bonne optique et motivée.
Ensuite, le pôle nous a inscrit au triathlon de la Baule, course avec trois discipline; nage, vélo et course. Un pure moment de rigolade tous ensemble et cela permet aussi de créer des liens avec les membres du pôle.
De retour sur le pôle, un rythme d'entraînement s'installe jusqu'à la première tête de rivière.
La TDR, un moment clé car on doit montrer ce que l'on vaut avec peu d'entraînement. Et je gagne, ce qui m'a permis de me motiver pour un hiver long dure et froid.
Durant cet hiver, j'ai participé a quelques stages ou j'ai ramé très peu en double.
Je rappelle qu'en Femme poids légère, le seule moyen de participer aux Jeux olympiques est en 2 de couple, c'est la seule embarcation possible.
Ensuite, plus loin dans la saison, je tombe malade plusieurs fois jusqu'au France, mais j'arrive à m'entraîner même si j'ai une grosse baisse de moral.
Concilier aviron et les études aide beaucoup car on peut se raccrocher à l'un des deux pour avancer. Notons que les entraîneurs sont là dans les moments difficiles pour nous rappeler nos objectifs.
Au Championnat de France à Cazaubon, je suis vraiment motivée car je ne sais pas mon niveau. Je n'ai pas participé aux qualifs. (Championnat de zone).
Je remporte ainsi un deuxième titre, que je suis allé chercher à chaque course.
Suite au résultat précédent, notre chef de secteur décide d'emmener toutes les championnes de France sur la coupe du monde à Aiguebelette afin de voir notre niveau par rapport aux autres nations. Je peux dire que cette coupe du monde à domicile est réussie et encourageante pour les championnats du monde moins de 23 ans car je termine 4e devant de belles personnalités mondiales.
Après, viennent les championnats du monde moins de 23 ans. Pour moi, c'est la dernière chance car l'année prochaine je n'aurai plus moins de 23 ans. Et oui déjà, et je termine 7e.
C'est une saison dure qui ma permis d'évoluer et d'apprendre en l'aviron, la manière de réaliser des parcours. Cependant, l'objectif principal est 2015 et pouvoir qualifier le double.

Alors suivez moi et allons tous ensemble au championnat du monde à Aiguebelette pour qualifier ce bateau pour les jeux olympiques à Rio.

Julie Maréchal

Julie Maréchal en skiff PL

MOTOCULTURE SERVICE
SARL BICHARD ET FILS
VENTE ET REPARATION TOUTE MARQUE
MATERIEL AGRICOLE ET MOTOCULTURE
Tondeuses - Tronçonneuses - Débroussailleuses - etc...
Magasin pièces de rechange - Aliment du bétail
ZA Le Guigardet
73470 GERBAIX
NOVALAISE
Tél. 04 79 28 78 29
Fax 04 79 28 79 47
STIHL
VIKING

François HORTICULTEUR
PRODUCTION et VENTE aux PARTICULIERS
Plantes d'intérieur
Végétaux d'extérieur
Plants potagers - Graines
Terreaux - Paillages
Pépinière... et conseils !
73610 St-Alban-de-Montbel - 04 79 36 09 96
Notre boutique
CÔTÉLAC
DECORATION MAISON & JARDIN
plus de 100 m² de déco et cadeaux

BOUCHERIE CHARCUTERIE
Gaëtan GUILLAUD
Inscrit au Guide CHAMPERARD
• Spécialités maison
• Tickets restaurant, Chèques déjeuner acceptés
73470 NOVALAISE - Face à l'Eglise
Tél./Fax 04 79 28 70 16 - www.boucherieisabelleetgaetan.com

novalnet
nettoyage des hottes / vmc/toute surface
benoitdaulin@live.fr
73470 novalaise
06/60/08/00/97
se deplace sur 73/74/38/01/69
n°siret48774720600026

Le grand Verney
Camping Caravaning
M. André BERTIN
Lac d'Aiguebelette 73470 Novalaise Lac - France
Tél. : 04 79 36 02 54 - Fax : 04 79 36 06 60
Piscine et pataugeoire chauffées
Location mobil-homes climatisés
contact@camping-legrandverney.com
Web : www.camping-legrandverney.info

COUPE DE LA JEUNESSE - 2 et 3 AOÛT 2014 - LIBOURNE

Suite à un début de saison chargée en émotions, en performance et en entraînements, nous avons commencé à préparer la sélection de qualification. Pour cela Clément a été appairé en 2x avec Erwan (Aviron Thonon), Vincent et Yann ont été mis en 4- avec Jean et Lucas (Aviron Aix-les-Bains). Après plusieurs entraînements et tests, les équipages ont confirmé leurs bateaux et ainsi leurs coéquipiers suite à la régate Savoie mont-blanc.

Peu de temps s'est déroulé entre la confirmation et le départ pour Bourges où se déroulaient le championnat de France séniors et la régate de qualification. Nous étions 10 Rhône-alpins. Les 4 filles ont réalisé une très belle performance lors championnats de France séniors en décrochant une médaille d'argent. Il ne restait plus que le 2x et le 4- à faire de même. Le 2x a terminé 4e de la finale derrière un 2x de l'équipe de France A, un 2x Toul-Grenoble et un 2x Bourges-Libourne. Pour le 4-, la finale était la première mais aussi la dernière course pour prétendre à la sélection, pour vous dire qu'il fallait se mettre directement dans la course, dès les premiers coups de pelles. Bien sûr çà n'a pas été le cas … le 4- exclusivement savoyard a du mettre 1 000 m pour enfin avoir de bonnes sensations. Nous terminons 3e de notre finale derrière un 4- Joinville/Meulan/Andrésy et un 4- Toulouse/Bergerac/Bordeaux.

Ainsi pour ces deux embarcations, la sélection n'était pas encore gagnée. Il a fallu attendre 5 jours interminables, dont l'issue à été favorable. Ce sont 3 Gabelans, 2 Aixois et 1 Thononais qui ont rejoints l'équipe de France juniors B. Malheureusement à cause de problèmes, Erwan n'a pu venir au stage et à la coupe, laissant l'équipe B et Clément en skiff.

Globalement le stage a été une réussite, autant sur le point humain (car il y a eu de belles rencontres rameur-rameur, rameur-coach et coach-coach) que sur le point technique (de bons chronos réalisés sur les 500 m, B2, mais aussi une progression en bateau).

C'est avec impatience et détermination que le groupe junior B est arrivé sur Libourne lors de coupe de la jeunesse 2014 pour en découdre avec les autres pays. Nous pouvons citer les 12 nations présentes : - l'Irlande, - la Grande-Bretagne, - le Portugal, - l'Espagne, - l'Italie, - la Suisse, - les Pays-Bas, - la Pologne, - la Belgique, - la Hongrie, - l'Autriche et La France ! Le week-end s'annonçait particulièrement intense.

Le samedi sonnait le début de la plus grande compétition à laquelle nous n'avions jamais participé !!!

Le 4- réussi à rentrer en finale A. Dans l'après-midi, se déroulait la finale. La START liste était la suivante : - Italie, Espagne, Grande-Bretagne, Autriche, Portugal et France.

L'appel des équipages reste un moment gravé dans nos mémoires, tous les frissons dans le corps quand l'arbitre annonce «FRANCE». Cette finale a été magique, nous avons fait la course en tête pendant 1 300 m puis les Italiens nous sont passés devant mais nous avons réalisé une superbe 2e place et médaille d'argent (comme quoi l'argent fais le bonheur :D). Ainsi nous avons réussit à faire lever le drapeau français au piquet, un autre moment inoubliable !

Clément a réalisé une belle performance en skiff remplaçant en terminant 2e derrière la Grande-Bretagne mais il voulait sa vengeance !

Le dimanche nous réalisons une 6e place en finale suite à une série très compliquée avec les Suisses et trop peu de récupération.

Clément quant à lui, réussi son objectif et s'impose sur le bassin devant la Grande-Bretagne et les 2- et se voit ainsi récompensé.

Cette expérience a été quelque chose de magique, d'extraordinaire pour nous tous, surtout quand on la vit avec plein d'amis, nous avons eu cette chance et nous souhaitons à tout le monde de vivre au moins une fois cela car les souvenirs restant sont tout simplement merveilleux !

Merci à Fred pour le stage, la coupe et cette médaille, merci à nos coéquipiers, aux supporters et merci à nos familles.

Vincent et Yann

Les juniors médaillés d'argent

Le groupe juniors et leur entraîneur Frédéric Chevalier

AVIA
OUVERTE 7/7
STATION TARDY
Lundi au samedi : de 7 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 19 h 30
Dimanche : de 8 h à 12 h et de 14 h à 19 h
Route du Lac - 73470 NOVALAISE
Tél. et Fax 04 79 28 75 32

Aux Délices des Montagnes
Boulangerie • Pâtisserie
Novalaise 04 79 28 77 14

L'Arcade Fleurie
Artisan Fleuriste
Livraison à domicile
Route du Lac - 73470 Novalaise
Tél./Fax: 04 79 28 72 42

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 :
- Leur restaurant avec cuisine traditionnelle mise en œuvre par Lionel.
- Leur hôtel avec 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.

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 14,50 € à 31 €
Chambres de 56 € à 76 €

La Curiaz - 73610 Saint-Alban de Montbel

✆ : **04 79 36 00 10**
Courriel : bienvenue@leslodgesdulac.com
Web : 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
Site : 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'Epine. 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 : tilleulsvrac@sfr.fr
www.les-tilleuls-ayn.com

«Chez Michelon-Dufour»

Restaurant avec quelques chambres, référencé dans de nombreux guides.

Sur une pointe dominant le lac, face au bassin d'aviron, terrasse panoramique, tradition, gastronomie 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,
(cité dans de nombreux guides).
Cave 500 références dont 120 vins de Savoie, 120 Vallée du Rhône etc..., 30 champagnes.

Menus (semaine) 16,50 €,19,50 €, 23 € 29 € et Gourmand.
Week-end 23 €, 29 €, 45 € 50 €.

Delphine, chef de cuisine
Jean-Philippe à l'accueil avec Simone et Jean à leurs côtés. 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
Internet : www.chez-michelon.fr

Restaurant «les Belles Rives»

S.A.R.L. Les Belles Rives
Le Port
73610 Aiguebelette-le-Lac

✆ **04 79 36 05 03 - Fax 04 79 44 10 22**
Mail : lesbellesrives@wanadoo.fr
Internet : www.lesbellesrives-aiguebelette.fr

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

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

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

Ouvert mi-avril à mi-octobre.

Menus à partir de 20,50 € et carte.
Chèques vacances et tickets restaurant acceptés.

Le Beau Rivage

Le Port - 73610 Aiguebelette-le-Lac
✆ **04 79 36 05 91**
www.beaurivage-aiguebelette.com

ouvert de mars à novembre 7 jours/7
CB, chèques vacances et tickets resto acceptés
Accès handicapés. Terrasse au bord du lac, plage à proximité.
Menus à partir de 20,50 € à 35,50 €
La semaine, menu du jour à midi 15 €
Poissons de lac, grenouilles et spécialités savoyardes.

LUMINAIRE ÉLECTROMÉNAGER CHAUFFAGE
CARRE
Le plus grand choix
ZI La Baronnie
73330 PONT-DE-BEAUVOISIN
Tél. 04 76 37 03 50
TÉLÉ HIFI VIDÉO
CADEAUX TÉLÉPHONIE MULTIMÉDIA ÉLECTRICITÉ
LE SPÉCIALISTE DU POÊLE A GRANULES DE BOIS
Service après vente assuré par nos soins

Camping ★★ L'Ambroisière
Sylvie et Michel BASILE
Camping avec plage privée - Location de mobil home
Lac d'Aiguebelette
73470 NANCES
Tél. : 04 79 36 04 76
Fax : 04 79 44 12 06

Boucherie • Charcuterie
Bottan Jérémy
Viande de Qualité • Rôtisserie
Plats à emporter • Produits Régionaux
La Gare - 73610 Lépin-le-lac
Tél. 04 79 44 12 58 / 06 83 43 26 96
bottanjeremy@gmail.com
NOUVEAU

ARTISAN BOULANGER PATISSIER
BONNET Jean-Luc
47 route du col de l'Epine
73470 NOVALAISE
Tél. : 04 79 28 71 29
Ouverture du mardi au samedi de 6h30 à 12h30 - 15h à 19h30
Dimanche de 6h30 à 12h30
Fermé le lundi - Fabrication maison

Camping des Chavannes***
Camping caravaning à 1 km de la base d'aviron
Location de chalets et mobil homes. Piscine chauffée
Ouvert du 1er avril au 31 octobre
Cécile et Patrick DAMIAN-TISSOT
Le Neyret
73470 NOVALAISE
Tél. : 04 79 36 06 38 - Portable 06 34 51 29 34
Courriel : camping.des.chavannes@wanadoo.fr
www.camping-des-chavannes.com

Le partenariat est un élément essentiel de la réussite

INTERNATIONAL

Susannah DUNCAN ou la force tranquille et le MONDIAL JUNIORS - 6 au 10 AOÛT - HAMBOURG (Allemagne)

Susannah Duncan découvre l'aviron au club du lac d'Aiguebelette alors qu'elle est minime première année. De nationalité Anglaise elle arrive en 2009 avec sa famille au bord du Lac d'Aiguebelette à Lépin-le-Lac précisément. Rapidement elle sympathise avec sa voisine Lara Guillerez qui l'entraînera au club d'Aviron à quelques kilomètres de vélo de leur domicile. Ensemble, elles deviendront championnes de France en double minimes et médaillées de bronze en quatre cadettes. En juniores Susannah sera surclassée séniore et sera vice-championne de France du quatre de couple en 2014.

C'est outre manche que cette jeune Britannique va devoir décrocher une sélection pour espérer ramer au niveau international. Blessée au cours de l'hiver dernier, elle participera malgré tout au sélections UK. Poids légère, Susannah n'a rien à envier aux autres filles, elle compense son gabarit par le dynamisme et la volonté. D'apparence très calme, elle n'en est pas moins une rameuse qui aime relever les défis.

Les derniers tests du mois de juillet confirment son potentiel et sa guérison. Elle sera dans le quatre de couple pour le mondial juniores du 6 au 10 Août à Hambourg en Allemagne. En conclusion, se sera une médaille de bronze en 4X JF qui viendra clore cette saison pleine de promesses. Susannah, surnommée « Little Rocket » en Angleterre, va faire sa rentrée en terminale au Lycée VAUGELAS à Chambéry. Elle continuera donc au club du Lac d'Aiguebelette, sa préparation pour la saison 2015 en vue d'une nouvelle saison sportive pleine de promesses, car elle sera encore Juniore…

Alain Gaime

Susannah (Little Rocket) à gauche

STAGE

STAGE DE REPRISE A COURCHEVEL

C'est un stage en altitude qui a eu lieu pour les jeunes du club d'aviron du lac d'Aiguebelette.

Du 28 au 31 Août, une vingtaine de jeunes rameuses et rameurs se sont rendus à Courchevel 1850 pour le traditionnel stage de début de saison.

Au menu quotidien, bonne humeur, ambiance vacances mais aussi des journées qui étaient bien remplies. Chaque matin, footing et réveil musculaire avant le petit déjeuner. Ensuite se sont trois heures de VTT. L'après-midi, deux heures de randonnées et pour finir sports collectifs ou patinoire.

Un stage rendu possible financièrement grâce à l'aide de la station de Courchevel qui met un point d'honneur à accueillir les jeunes sportifs savoyards dans les meilleures conditions.

Des images plein la tête et les jambes un peut lourdes, les jeunes de l'avant-pays se sont promis de revenir en 2015 pour profiter des bienfaits d'un séjour en montagne. Frédéric Chevalier l'entraîneur du club, s'est déclaré pleinement satisfait du travail effectué pour ce premier regroupement d'une saison qui promet d'être pleine de belles surprises, avec en point d'orgue un championnat du monde à domicile.

Alain Gaime

L'ACLA en stage

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 service : 24h/24h - 7j/7j

CRÉATION D'UNE CLASSE SPORTIVE AU COLLÈGE DE L'ÉPINE

C'est officiel ! le partenariat débuté depuis plusieurs années entre le club d'aviron du lac d'Aiguebelette et le collège de l'Epine à Novalaise vient de se concrétiser avec l'ouverture à la rentrée de septembre d'une section sportive aviron.

A destination des élèves de la 5e à la 3e, les horaires du collège sont aménagés une fois dans la semaine et le transport entre le collège et la base d'aviron est pris en charge pour permettre aux jeunes rameurs de venir s'entraîner l'après midi.

Les sections sportives dans les établissements scolaires ont pour but de permettre aux jeunes collégiens d'associer une pratique sportive de compétition à une scolarité réussie.

L'encadrement sportif est assuré par les techniciens sportifs du club d'aviron et les professeurs d'EPS sont chargés d'assurer une coordination entre les différents interlocuteurs (les rameurs, le club, les parents et le collège) pour permettre un bon suivi de la scolarité des élèves engagés dans ce dispositif.

Les rameurs vont se préparer toute l'année pour participer aux compétitions fédérales mais ces élèves participeront aussi aux compétitions UNSS pour représenter leur collège.

L'an dernier les élèves du collège de l'Epine, licenciés au club d'aviron du lac d'Aiguebelette, ont brillé lors des championnats de France UNSS, sur ergomètre à Paris en terminant 3e et ils ont terminé vice champion de France sur yolette au Creusot.

Pour cette première année, 9 élèves de 5e viennent tous les vendredis après-midi de 13 à 16 heures s'entraîner au club et le mardi après midi de 15 à 18 heures ce sont aussi 9 élèves de 4e et 3e. Souhaitons leur bonne chance dans leur parcours scolaire et sportif.

Stéphanie MARTIN

DÉPART DE XAVIER DORFMANN

Depuis plus de 10 ans, la silhouette de Xavier arpente quotidiennement la cour du club. Sa passion pour l'aviron, il a choisit d'en faire son métier lorsqu'il raccroche les pelles. C'est bien naturellement au club d'Aiguebelette qu'il a troqué sa combi de rameur pour un compte cadence d'entraîneur et son typique chapeau de Berger Australien.

Sous sa conduite, très rapidement, le club accède à la première division et ne la quittera plus. Une vingtaine de titres de champion de France un nombre très important de médailles en bronze et en argent sans compter les sélections en équipe nationale pour celles et ceux qui ont suivi ses conseils avisés, pas mal pour un petit village….

Un palmarès de coatch digne du rameur de haut niveau qu'il fut, champion du monde et champion olympique, Xavier est avant tout un homme de défi toujours à la recherche de la perfection.

Aujourd'hui, il se lance un nouveau challenge, alors qu'il eut été très simple pour lui de négocier son talent d'entraîneur, il choisit de créer sa propre entreprise. Passionné de voitures, Xavier sera donc prêt à accueillir tout ceux qui auront besoin d'un garage et peut-être aussi de rendre la voiture un peut plus performante (on ne se refait jamais complètement).

Une chose est sûre, il y a toujours une place au club dans un bateau à rame ou à moteur ou simplement pour boire un coup avec les copains car le lac d'Aiguebelette et Xavier c'est un peut comme une histoire d'amour.

Merci Xav et bon vent. Reviens nous voir souvent.

Alain GAIME

Conception et réalisation : Emmanuel COLÉ

avec la participation de :

Textes : Les rameurs du club, Stéphanie Martin, Vincent Ruggiero, Alain Gaime
Photos : Frédéric Chevalier, autorisation MEDIASAVIRON
Tirage à 250 exemplaires - Imprimé par