



COUPE AUVERGNE RHÔNE-ALPES

Première compétition de l'année à domicile pour l'ensemble des catégories du club et ce fût une très bonne entrée en matière.

OR

J16F4x : Marie / Camille / Morgane / Margot

J16F4+ : Méline / Maelle / Eléa / Luna / Barreuse Emma

J16F8+ : Méline / Maelle / Eléa / Luna / Marie / Camille / Morgane / Margot / Barreur William

ARGENT

J16F1x pour Jessica

J16H8+ : Mathis / Valérian / Esteban / Romain / Jules / Antoine / Quentin / Maxime / Barreur William

J18H2- : la mixte Aiguebelette / Aix les bains avec Yanis et Quentin Ducimetière (Aix les bains)

BRONZE

SF2- : Nina / Estelle

J18H2- : la mixte Aiguebelette / Thonon avec Johan et Hugo Roch (Thonon)

J14H1x pour Raphael

J14H8x+ : Clovis / Thomas / Léonard / Adrien / Raphael / Tiago / Lucas / Thibau / Barreur William



TESTS DE LIGUE J16

Pluie de médaille le 26 mars dernier à domicile pour nos J16 ! En effet, lors de ces derniers tests de Ligue, 8 de nos rameurs ont décroché une médaille.

L'ACLA remporte donc l'or en 2-J16H (Antoine HAAS/ Jules GOUTTIERE) et en 1XJ16F (Eléa DALLA COSTA), l'argent en 2-J16F (Maëlle DELORME), le bronze 2-J16H (Maxime TORRES/ Quentin BONNET) et 2-J16F (Méline CARPENTIER/ Luna REIGNIER). De très bons résultats prometteurs pour la suite de la saison.

Record à l'ergomètre

Samedi 26 mars, une étape de plus dans le circuit de sélection, que Susannah a su franchir avec classe puisqu'elle réalise ce week-end son meilleur temps sur 2000m à l'ergomètre.

Avec un temps de 7:03:1, elle bâtit son record personnel et s'impose 2ème meilleur temps PL femme de l'histoire de l'aviron Français derrière Christelle FERNANDEZ (7:02:3 en 1998)



Témoignage de Susannah

« Je ne m'étais pas vraiment fixé d'objectif mais je savais que j'avais réalisé un sacré bloc d'entraînement. J'étais surtout curieuse de voir où j'en étais. Les séances qui ont précédé n'annonçaient rien de spectaculaire mais j'ai gardé confiance sur le fait que ma forme remonterait au moment venu. J'ai fait un premier 1000m dans l'aisance sans trop en mettre. Soudain j'ai ressenti comme une vague de lucidité et d'envie à 800m de la fin et je suis partie ! Je me suis un peu trop emballée dans l'excitation du dernier 100m. J'ai sauté de ma coulisse... haha !!! Heureusement j'ai rattrapé sur ma coulisse suffisamment bien pour finir à cadence 42, en bras-corps, comme une minime ! Je ne me suis jamais sentie aussi puissante en course. J'ai trop hâte de passer au bateau ! »

CHAMPIONNATS DE ZONE SUD-EST

Les Championnats de zone qui se sont tenus les 02 et 03 avril à Aiguebelette, étaient la porte d'entrée pour pouvoir participer aux Tests Nationaux de Cazaubon, 15 jours plus tard.

5 Podiums, 12 bateaux engagés et 13 Gabelans ont décroché leur qualification.

L'ACLA a encore démontré sa capacité à répondre présent aux échéances importantes.

- Coline FRANÇOIS et sa coéquipière Ysé (AUNL) 3ème -**Bronze**- 2-J18F (Qualifiée)
- Johan LABEYE et son coéquipier Hugo (Thonon) 4ème 2-J18H (Qualifié)
- Yanis MAIRECHE et son coéquipier Quentin (Aix les bains) 6ème de la Finale A 2-J18H (Qualifié)
- Simon COTTIN et Thibaut PLANCKEEL 6ème de la Finale B 2-J18H
- Jessica RAVOIRE 2ème -**Bronze**- 1xJ18F (Qualifiée)
- Elisa VACHON 1ère de la Finale B (Qualifiée)
- Léanne WROBEL 6ème de la Finale C 1xJ18F
- Nina COURTOIS et Estelle CATTIN MASSON 2ème -**Argent**- 2-SF (Qualifiées)
- Martin BRUN et Baptiste OBERFALCER 1er -**Or**- 2-SHPL (Qualifiés)
- Mattis SEBERT et Enzo (Mâcon) 3ème -**Bronze**- 2-SHPL (Qualifié)
- Mathilde DUMAS 5ème de la Finale A 1xSFPL (Qualifiée)
- Clélia DORFMAN 1ère de la Finale B 1xSFPL (Qualifiée)
- Susannah DUNCAN déjà qualifiée dans le quotas fédéraux.

CHAMPIONNATS DE FRANCE BATEAUX COURTS - CAUZAUBON -



C'est après 3 ans d'absence que nos rameurs du groupe junior et senior ont pu prendre part aux Championnats de France bateaux courts à Cazaubon le week-end de Pâques ! Un week-end avec de très beaux résultats encourageants pour la suite de la saison, et surtout deux belles médailles de bronze qui confirment la qualité du travail hivernale.

RÉSULTATS PAR ÉQUIPAGES

- Susannah DUNCAN médaille de bronze 1xSFPL
- Martin BRUN et Baptiste OBERFALCER médaille de bronze 2-SHPL
- Coline FRANÇOIS et sa coéquipière Ysé (AUNL) 10ème 2-J18F
- Johan LABEYE et son coéquipier Hugo (Thonon) 18 ème 2-J18H
- Yanis MAIRECHE et son coéquipier Quentin (Aix les bains) 23 ème 2-J18H
- Jessica RAVOIRE 7 ème 1xJ18F
- Elisa VACHON 15 ème 1xJ18F
- Nina COURTOIS et Estelle CATTIN MASSON 14 ème 2-SF
- Mattis SEBERT et Enzo Doussot (Mâcon) 8 ème 2-SHPL
- Mathilde DUMAS 26 ème 1xSFPL
- Clélia DORFMAN 27 ème 1xSFPL



Susannah DUNCAN

« C'était une première pour moi à Cazaubon. J'ai énormément travaillé et je suis récompensée d'une belle médaille de bronze derrière deux médaillées olympiques. »



Martin BRUN et Baptiste OBERFALCER

« On savait qu'on allait partir derrière, mais on croyait en nos capacités. On a rien lâché, Martin a très bien suivi mon rythme jusqu'au bout et ça a payé, j'en garde un très bon souvenir. J'ai hâte d'y retourner. Merci à lui de m'avoir laissé une petite marge sur la balance »
Baptiste OBERFALCER





Championnat d'Académie UNSS

Victoire du collège de l'Epine

La section sportive aviron remporte les Championnats d'Académie en bateaux, devant Saint-Jorioz, La Motte-Servolex, Belley et Villefranche-sur-Saône.

Ils gagnent par la même occasion leur qualification pour les prochains Championnats de France UNSS bateaux qui auront lieu à Brive-La-Gaillarde en mai.

Peau neuve pour nos bateaux

Tous les mercredis matin, notre équipe matériel (Daniel Charquet, Alain Gaime, Richard Mangeolle, Philippe Spinelli, René Bertioz, Clément Gaime) s'attelle à la réparation et l'entretien du matériel. Après des heures de ponçage et réparations par cette joyeuse équipe, 3 skiffs et 1 double ont été sublimes par notre Partenaire

La Carrosserie MILLARD

Le résultat est bluffant



ILS PARLENT DE NOUS



Témoignage de Marie-France, propriétaire du gîte où étaient logés nos rameurs, à Cazaubon...

"Le gîte a été rendu TRES propre, des jeunes ouvert accueillant sympathique un vrai bonheur (si tous les loueurs étaient ainsi..)

Je serai ravie de vous recevoir pour une prochaine compétition ou visite dans le Gers. Encore toutes mes félicitations à toute cette fabuleuse équipe... sans oublier les coachs 😊

Bonne continuation à toute l'équipe
Prenez bien soins de vous" Marie-France

À venir

COMPETITIONS:

- 14 au 15 mai : Championnats de France UNSS et Universitaire (Brive)
- 29 mai : Championnats de Ligue jeunes (Aiguebelette)
- 04 et 05 juin : Championnats de France Bateaux Long (Vichy)
- 11 et 12 juin : Championnats de Zone Sud Est (Macon)
- 25 et 26 juin : National Jeunes (Gérardmer)
- 02 et 03 juillet : Championnats de France J16/U23 (Bourges)
- 01 et 02 octobre : Championnats de France Sprint (Vaires sur Marne)

RANDONNEES

- Traversée de Lyon 01/05 (Pas trop loin)
- Raid aviron Drôme Ardèche 05/05
- Rando Lémanique 28-29/05 (très beau lac)
- Le Monteynard 03/07 (Paysages incroyables)
- Juraviron 27/08 (Magnifique lac de Vouglans)
- Traversée de Paris 04/09 (mythique et incontournable)
- Les Avironnades 29-30/10 (lac de Ste Croix)

Aviron Club du Lac d'Aiguebelette

contactez nous

suivez nous



avironaiguebelette



Aviron Club du Lac d'Aiguebelette



avironaiguebelette.fr

avironcla@gmail.com

1011 Route des plages
73470 NOVALAISE
FRANCE