



Photo Daniel PAGE

## DOUBLE MÉDAILLE D'ARGENT À LA COUPE DE LA JEUNESSE

Après le bronze aux Championnats d'Europe, Jessica RAVOIRE de l'Aviron Club d'Aiguebelette, représentait à nouveau les couleurs de la France en équipe de France Juniors les 05 au 07 août 2022. Associée à Lucie ASSIER, Eléa CLOUTIER et Maelle MERDENS en 4x, elle a concouru à la coupe de la jeunesse à Castrelo de Mino, en Espagne.

15 pays étaient présents.

Les courses se sont déroulées sur deux journées, où les compteurs étaient remis à zéro chaque jour.

C'est un **doublé d'Argent** pour cet équipage, puisqu'elles ont fait le samedi ET le dimanche une belle 2ème place derrière la Pologne et devant la Grande Bretagne.

Ce résultat, qui vient clore la saison de Jessica, est très prometteur puisqu'elle n'est que juniore 1ère année. On espère la retrouver à nouveau sur les podiums Internationaux juniors la saison prochaine.

### Témoignage de Jessica



"J'ai vécu une année exceptionnelle, riche en émotions. Tout a commencé aux Championnats de France à Cazaubon. Je finis 4ème de ma 1/2 finale... quelle déception et quelle tristesse ! Clément me rebooste et je reprends confiance et la niaque. Le lendemain, je dois tout faire pour gagner la finale B. C'est ce que j'ai fait. Dans la foulée, la décision est prise de me faire passer les sélections pour entrer en équipe de France, en double avec Eléa d'Aix les Bains, afin de pouvoir participer aux Championnats d'Europe.

On y va décontractées car ce n'est que du bonus pour nous et ça a payer.

Je vais pouvoir ramer sous les couleurs bleu, blanc, rouge comme Suz ! L'objectif de notre bateau pour les Europes était de monter sur le podium. On l'a fait fait avec cette belle 3ème place. Une ambiance de fou !... une équipe extra !... Ce résultat nous mène tout droit à la coupe de la jeunesse en Espagne et là nous sommes doublement médaillées d'argent... le rêve !..

J'espère pouvoir continuer sur la même lancée cette nouvelle saison, en tout cas je vais m'entraîner pour ça.

Je tiens à remercier Clément (et le reste de l'équipe ACLA) et aussi mes parents qui me suivent et me soutiennent car je ne suis pas toujours de bonne humeur tous les jours !"



## INITIATIONS ADULTES

Sur les mois de Juillet et Août, des initiations pour les adultes étaient proposées tous les matins, du mardi au vendredi. Avec ce beau soleil, ils ont été nombreux à venir essayer l'aviron pendant leurs vacances.

Laurent et Clément se sont relayés pour proposer ces initiations.

Se fût un franc succès et nous avons eu plaisir à retrouver certains d'entre eux parmi nos nouveaux licenciés à la rentrée de septembre.

## STAGES JEUNES

En parallèle des initiations adultes, les traditionnels stages "jeunes" étaient proposés sur une semaine complète. Cette année, les stages se sont déroulés sur 4 semaines (contre 3 semaines les autres années).

Paulo a encadré 3 semaines et Clément la 4ème.

Ces stages multi-activités comprenaient de l'aviron avec des défis individuels et collectifs, des olympiades (jeu sur terre et sur l'eau), de l'accrobranche, etc... Cette année encore, ce fût une belle réussite.

## STAGE VTT

Comme chaque année, pour marquer la reprise de l'entraînement après des vacances bien méritées, un stage VTT était organisé. Il s'est déroulé au Revard des 22 au 25 août. Ce stage était destiné aux catégories cadets, juniors et séniors. Ce fût l'occasion de souder le Groupe et d'intégrer dans le collectif cadet, les minimales 2ème année qui passent en catégorie J15 sur la saison 2022 / 2023.

Le bonne ambiance était au rendez-vous, mais il n'en reste pas moins que le programme était chargé : VTT, musculation, renforcement musculaire, randonnées, etc...

De quoi se remettre en jambe rapidement avant la rentrée de septembre.

Tous sont sortis fatigués de ce stage, mais prêts à recommencer.



Photo Daniel PAGE





# C'EST LA RENTREE



## Journée portes ouvertes

Le 03 septembre, le club ouvrait ses portes.

Le beau temps était au rendez-vous.

Différents ateliers étaient organisés pour faire découvrir notre discipline : Ergomètre, tank à ramer, initiation bateau individuel et collectif.

Des personnes de tout âges sont venues à notre rencontre. Merci à Christelle pour l'organisation et à tous les bénévoles qui n'ont pas hésité à se mettre à l'eau.

## Reprise de l'entraînement

Le 03 septembre marquait également la reprise de l'entraînement pour les plus jeunes.

Ils étaient nombreux samedi après-midi.

Parmi les minimes, la moitié de l'effectif est nouveau cette année. Un beau collectif dont la majorité vient de la classe sport du Collège de Novalaise.

Une année qui s'annonce encore une fois, avec de belles perspectives pour l'avenir sportif du club.



## RETROUVER TOUTES LES ACTIVITÉS DE LA RENTRÉE

Sur notre site internet : <https://www.avironaiguebelette.fr/>

### Compétitions



### Loisirs



### AviFit



#### COMPETITIONS:

- 18 au 25 septembre : Championnats du Monde Elite pour Susannah
- 01 et 02 octobre : Championnats de France Sprint (Vaires sur Marne)
- 16 octobre : Coupe Auvergne Rhône Alpes (Aiguebelette)
- 29 au 30 octobre : Coupe de France des Régions (Mantes la Jolie)
- 13 novembre : Tête de rivière de zone (Belley)

## À venir

#### RANDONNEES

- Rand'eau Ancilevienne 09 octobre (Annecy)
- Les Avironnades 29-30/10 (Lac de Ste Croix)

avironcla@gmail.com

1011 Route des plages  
73470 NOVALAISE  
FRANCE

**Aviron Club du Lac d'Aiguebelette**

**contactez nous**

**suivez nous**



avironaiguebelette



Aviron Club du Lac d'Aiguebelette



avironaiguebelette.fr