



CAEN, 15 janvier 2005

Aux Nouveaux Membres

Présentation de la Société Nautique

Codifiée dès 1830 en Angleterre, l'activité sportive de l'Aviron est arrivée en France tout près d'ici, au Havre en 1837. Elle était alors pratiquée par des Britanniques en poste au port.

Il aura fallu près de cinquante ans pour qu'en 1883 soit créée à l'initiative du maire de Caen, la Société des Régates Caennaises, devenue Société Nautique de Caen, puis, du Calvados en 1969 : ceci en fait la plus ancienne société sportive de la ville et du département !

Depuis 1987 une base nautique moderne a remplacé le hangar à diligences acquis en 1911 pour y remiser les bateaux.

Pour l'année sportive 2003/2004, la société a compté plus de 300 licenciés et près de 1000 personnes ont découvert l'aviron à l'occasion de journées Découvertes et de stages d'été.

Pour faire fonctionner notre association, Ikklef MORVAN, Chef de Base, Mathieu CHAPRON son assistant, C. MICHELS, nos salariés ainsi que tous nos bénévoles sont à votre disposition pour vous faire progresser physiquement, dans la maîtrise du geste, du rythme et de l'effort. N'hésitez pas à prendre contact avec eux.

Pour financer le fonctionnement, la société tire ses ressources de vos cotisations, des subventions accordées par la ville de Caen, par le département dans le cadre de contrats d'objectifs. Le budget prévisionnel 2005 est estimé à 125000 euros environ.

J'espère que ces informations vous permettront de mieux cerner les origines, le rôle social et le fonctionnement de notre société.

Le Comité Directeur et moi-même sommes à votre disposition pour vous donner toutes les informations complémentaires afin de vous permettre de pratiquer dans les meilleures conditions.

Dans l'attente de vous accueillir, recevez pour vous-même et tout votre entourage nos meilleurs vœux,

Le Président, Daniel TRANSON.

Temps d'automne

C'était il y a six mois dans ces colonnes tu nous parlais des nouvelles perspectives qui s'ouvraient au club avec le renouvellement de l'encadrement sportif. Ce petit article témoigne encore du rôle que tu avais au Comité Directeur. Tu y défendais nos attentes, nous les loisirs sans grade auxquels tu t'étais joint. Comment ne pas oublier aussi que tu avais su avec talent organiser les randos du Cher et du Morbihan dans la plus grande abnégation. Tu étais de presque tous les rendez-vous du Club, à la fête du Port comme à l'organisation des Têtes de Rivière.



On se souvient de ta gentillesse, de ta discrétion comme quand tu te tenais dans l'angle du foyer pour mieux embrasser le Club du regard lors du café partagé après chaque entraînement du samedi.

De ta patience aussi, il t'en aura fallu pour être la Nage entraînée de notre huit bois. Toi qui avais jadis fait de la compétition, tu supportais sans mot dire ce roulis infernal que nous t'imposions ... des branquignols devais tu penser !

Et puis, comme une feuille détachée de son rameau, emportée par le vent, tu es parti un samedi sur fonds d'azur, ... discrètement.

Aussi cher Alain, avant d'être à ta hauteur demain, fais quelques tours de skif, en nous attendant ... patiemment !

Tes copains du
Huit Bois





Randonnées / Loisirs

Bilan de la saison

L'année 2004 a été d'un bon cru car tente rameurs « loisirs » ont participé à 3 manifestations :

- A Venise pour la Vogalonga (2 yolettes);



- La traversée du Golf du Morbihan (3 yolettes);



- La traversée de Paris (1 yolette), voir ci-contre. Au club est disponible un CD des photos prises lors de ces trois manifestations.

Au programme en 2005

Nous vous proposons de participer aux randonnées suivantes :

- L'aber Wrach (19-20mars à confirmer)
- Les Galères Ligériennes (à Saumur, 28-29 mai) ;
- Raid Granville-Chausey (5 juin)
- Le tour du Golf du Morbihan (18-19 juin) ;
- La descente du Cher (10-11 septembre) ;
- La traversée de Paris (25 septembre ou 2 octobre).

Le programme détaillé sera publié en début d'année dans les pages RandonAvironEDF sur le site de la fédé (www.avironfrance.asso.fr rubrique pratiquer/randonnée en France).

Certains envisagent de retourner à Venise pour la Vogalonga le 15 mai, avis aux amateurs qui se sont déjà frotté à la Traversée de Paris !

Nous vous proposons d'en parler **le 29 janvier** autour d'un café à 11H30 au foyer du Club.

Dores et déjà, nous vous invitons à vous inscrire pour ces randonnées sur le panneau mis à votre disposition en salle. En raison de leur succès les inscriptions pour le Morbihan ne pourront se faire qu'à partir de la réunion du 29 janvier.

Si vous désirez être régulièrement informé , envoyez nous un mèle avec votre adresse à :

avirando@yahoo.fr

La Trav' de Paris

A Alain...

Il est cinq heures, les filles s'éveillent,
Il est cinq heures, elles ont encore sommeil !

Sur la Seine, la première est notre yolette,
Mais plus d'une heure nous attendons que les autres s'apprentent.

À l'aube bleuisante, un millier de rameurs s'élancent,
Et dès le pont d'Austerlitz, une centaine nous devancent...

Pelles au carré, allure cadencée, rayonnantes et légères,
Laisant le Musée d'Orsay, nous saluons la Dame de Fer.

Il souffle un vent de Liberté, nous franchissons le pont de Grenelle
Poussées par les péniches, nous revenons à grands coups de pelle.

Petite pause au pont de l'Alma,
Nous dégustons un cake au chocolat...

Passage à Notre-dame, et toujours ça gargouille
Hélas, la balade est déjà finie
Nous voici de retour à Bercy
Mais au chapiteau attendent ambiance et bonne tambouille !

Nous remercions chaleureusement nos deux Gentils Organisateurs, Mathieu et François.

Christèle, Fabienne, Marie-Hélène, Frédo, Sophie





Conseil des premiers frimas

1. *Check-up avant de quitter son domicile*

De bon matin, prenez un petit déjeuner frugal avec au moins ¼ l d'une boisson (non alcoolisée !) et en privilégiant les fruits et céréales par rapport aux matières grasses.

On s'équiper :

- D'un tee-shirt et d'un sweat à manches longues, sans poches ;
- D'un col en polaire si vous avez quelque crainte pour votre gorge ;
- D'un « k-way » si la météo menace...
- D'un collant de running ;
- De mitaines de planche à voile ou en cas de gel de moufles spéciales « aviron » ;
- De chaussettes plus ou moins épaisses en fonction de sa frilosité ;

Assurez vous que le bas de votre dos soit particulièrement protégé car un coup de froid peut y engendrer des contactions musculaires fort douloureuses. Afin de pallier ce risque le club met en vente des coupe-vents bien adaptés à la pratique de l'aviron en hiver.

2. *avant d'embarquer*

On veillera tout particulièrement et plus que d'habitude à **s'échauffer et s'étirer** avant la séance pour limiter les dommages musculaires (crampes, tendinite,...) : s'assouplir avec quelques flexions ou courir sur place en montant haut les genoux). Ceci peut vous permettra à l'embarquement de faire un beau départ sans raideur, ni brusquerie...

3. *Pendant la séance*

Démarrer progressivement par des séries de mouvements en demi-sellette, sans forcer en vous appliquant à retrouver le mouvement de pelles idéal. Si vous cultivez la résistance en séries longues, veillez à minimiser les pauses voire à les supprimer en revenant à des efforts beaucoup plus modérés : méfiez vous du vent qui accélère le refroidissement des muscles à l'arrêt même s'il vous semble que le temps est doux.

Hydratez vous régulièrement.

A l'approche des pontons adaptez votre effort de façon qu'en raison de l'attente des bateaux vous ne vous refroidissiez pas trop vite. Sinon le geste d'extraction des bateaux risque de vous provoquer des crampes du mollet fort douloureuses.

4. *Après la séance*

De retour dans la joie et la bonne humeur, on conclura la sortie par une gamme d'**étirements** (un classeur les décrivant est à votre disposition en salle). N'hésitez pas à demander des conseils à vos « aînés ». Il est bon de rappeler ici oh combien les ces mouvements sont nécessaires:

- Pour prévenir les risques de courbatures (le lundi au bureau ...) ;
- Pour éliminer la « mauvais fatigue » qui sans cela vous condamnera à passer le restant de la journée comme un p'tit vieux et à vous endormir le

soir venu, avachi devant Patrick Sébastien (l'a-t-il seulement mérité ?).

Enfin ne pas oublier qu'une séance réussie se termine toujours par un petit tour au foyer de votre club, en vous réunissant autour d'un **café bien chaud** et en échangeant vos impressions. N'hésitez pas à **communiquer**, vous n'êtes quand même pas venu que pour brasser de l'eau !

Petite devinette

Pourquoi Mathieu, Barbara, François et Jérémy ne se décident jamais avant le week-end ?



Régate de Noël

Succès confirmé pour ce grand rendez-vous annuel qui rassemblait tous nos pratiquants petits ou grands, loisirs ou grands sportifs. Quelques petits malins tentaient bien d'augmenter leurs chances en multipliant les départs... Il est vrai que le mauvais temps n'avait pas gâté nos arbitres, certains reconnaissant d'ailleurs que les premiers du classement avaient oublié de signer leur chèque !





Principaux résultats sportifs du club Coupe de France les 1^{er}-2 mai 2004 à Vichy

Equipage Normandie

1^{er} en HJ8+ : Jérémy BRUNET, Auguste COLIN, Dimitri CUIRET, Benoit TAPON.

1^{er} en HC4X : Privel HINKATI, Félix LUBIN

Critérium National Sénior 5 -6 juin au Creusot

9^{ème} en FS2X : Jessica PALMIERI, Véronique ROBERT.

5^{ème} en HS4X : Kévin GARNIER, Nicolas IEHL, Ikklef MORVAN, Romain STEPLOW

Echec au repêchage en HS2- Renaud LEGRIGEIOIS et Grégory VOIVENEL.

Championnat de France Bateaux Longs Junior les 26 et 27 juin à Bourges

6^{ème} en HJ4X : Jérémy BRUNET, Auguste COLIN, Dimitri CUIRET, Benoit TAPON.

Championnat de France 2-4 juillet à Vichy

Minimes :

8^{ème} en FM2X : Camille LECLERC et Jeanne MARET

Cadets :

16^{ème} en FC2X : Anne-Elise MORICE, Mélanie ROSEE.

2^{ème} en HC4X Hugues DELAUNAY, Privel HINKATI, Alexandre JASINSKI, Félix LUBIN (cf. les 2 photos)



Petit lexique :

1^{ère} caractère :

F = Femme

H = Homme

3^{ème} caractère:

2 = double ...

2^{ème} caractère :

C = Cadet

J = Junior

M = Minime

S = Senior

4^{ème} caractère :

+ = Pointe + barreur

- = Pointe sans barreur

X = Couple



Suivez tous les résultats sur :

www.avironfrance.asso.fr ou www.avirowing.com

Nos prochains rendez-vous

15/01/05 : week-end entraînement

23/01/05 : assemblée générale annuelle du club

29/01/05 : présentation randos 2005 à 11H30

30/01/05 : contrôle d'entraînement

13/02/05 : championnat de ligue (Tête de Rivière)

06/03/05 : championnat de zone (Tête de Rivière)

N.B. : pour l'organisation des deux Têtes de Rivière, votre aide est requise.

Solution : *parce qu'avant, ils ont besoin de consulter leur cygne du zodiac.*

Société Nautique de Caen et du Calvados

Avenue de Tourville – Caen sous le viaduc

Président SNCC : Mr Daniel TRANSON

tel : 02.31.93.36.14 (9h/18h)

Email : avironcaen.webmaster@wanadoo.fr

Internet : <http://www.multimania.com/avironcaen>