



Au fil de l'eau....



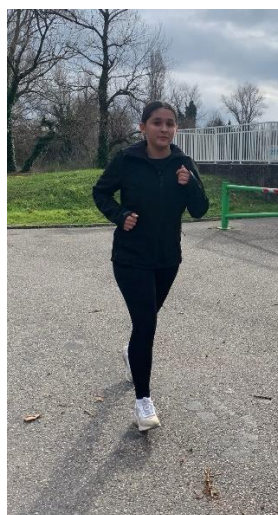
Sa seule vocation : vous tenir informés de l'actualité de votre club

26 janvier 2025 - 15

Offre jeune : épreuve au sol 2025 nous y étions !

23 jeunes (J11 à J14) étaient présents ce samedi matin 11 janvier à Valence pour l'épreuve au sol 2025 de l'Offre jeune. Pour représenter l'AVMC seul Naël Hamich était sur les rangs, Maynard-James souffrant n'ayant pu prendre part à cette épreuve.

Naël ne s'en est pas pour autant laissé conter, terminant à la 7^e place



Cross des rameurs : Nous y étions également !

Après l'offre jeune, Naël et sa sœur **Lina**, étaient engagés au cross des rameurs, le premier sur 3 000 mètres, la seconde sur 6 000 mètres. Vous aurez soin de noter les distances de cette épreuve qui sont assez conséquentes pour des jeunes.

Qu'à cela ne tienne, Lina avec courage et détermination a terminé son parcours. Quant à **Naël** ce fut la consécration d'efforts constants : il termine **1^{er}** de sa catégorie. Alors plutôt que de deviser, parcourons quelques photos de cette épreuve où le frère et la sœur ont particulièrement brillé.



Mais nous nous sommes tous promis de revenir !

Pas de douche froide pour l'AVMC : le bloc sanitaire de la base avance !

Nous disposerons prochainement de sanitaires et de douches de qualité. La Municipalité s'y était engagée. Et elle tient sa promesse ! Si quelques travaux de carrelage et de plomberie restent à faire, l'ensemble prend tournure notamment au regard des extérieurs. Jugez-en par vous-même sur ce cliché !



Situation à 9 h 00

Situation à 11 h 43



Situation à 12 h 34

Situation à 14 h 13

3° manche championnat Drôme-Ardèche : Pas de quoi en faire un Romans !

Ô rage, ô désespoir, ô brouillard ennemi, pourquoi ne t'es-tu point levé ce dimanche 19 janvier ?

Nous nous étions pourtant mis en chemin de fort bonne heure pour rejoindre Romans où devait se disputer la troisième manche du Championnat Drôme-Ardèche après annulation de la deuxième en raison de la crue de l'Isère.

Mais, le brouillard enveloppant le bassin d'aviron aux premières heures de la matinée a conduit les arbitres à différer les premiers départs puis, au fil de celle-ci, à reporter le championnat en début d'après-midi pour finalement l'annuler.

Un aller et retour pour rien, mais qui a permis à nos rameurs de tester leurs qualités de montage et de démontage des bateaux ! Ainsi que d'exercer les dirigeants en charge de la remorque au démarrage d'un véhicule avec des pinces !



Dirigeants à l'exercice

La traditionnelle galette de l'AVMC

Cette année encore, notre club a sacrifié à la tradition en partageant samedi 18 janvier la galette des rois après l'entraînement.



De nouvelles tenues pour notre club

Vendredi 31 janvier, une délégation de 15 membres de l'AVMC se déplacera au stade Charléty de Paris pour les championnats de France Indoor.

Il leur fallait une tenue ! Tous en ont même rêvé ! Véronique et Virginie l'ont créée ! Elle est de qualité jugez-en par vous-même, nos mannequins ont posé ce samedi pour vous !

Si vous n'avez pas commandé en décembre votre tenue, et si vous avez un remords, sachez qu'il est encore possible de vous la procurer. Nous avons constitué un petit stock à votre attention !



Aussi beaux de face que de dos !



Voga Longa : les inscriptions seront bientôt ouvertes !

Surveillez votre boîte mail ! Vous allez prochainement recevoir les dernières informations concernant ce déplacement et vous pourrez vous inscrire.

Nous devrions inscrire deux yolettes. L'hébergement étant déjà réservé ainsi que les minibus !

À bientôt sur nos lignes !

La PPG est de retour.

Les séances hebdomadaires de PPG reprendront ce jeudi 30 janvier de 18 h 00 à 20 h 00, gymnase de Châteauneuf-du-Rhône, grande salle.

« J'assurerai pour partie le rôle de coach, c'est-à-dire pour l'ouverture de la salle et le pilotage de la séance. Je compte sur la bonne volonté des anciens pour me corriger le cas échéant et pour faire la démonstration des gestes et des positions aux nouveaux.

Le reste restera comme avant... Mise à disposition des tapis, même salle sauf pour quelques dates, en dehors du fait que la salle sera partagée en deux pour permettre à une nouvelle association d'investir les lieux.

Pour les personnes qui font partie du club que pour la PPG, le tarif est bien-sûr calculé au prorata du temps qu'il nous reste avant la fin de la saison, soit 75€, licence comprise.

J'espère que vous avez, comme moi, hâte de transpirer et de ressentir le bon acide lactique dans vos muscles ».

Alfred

Si vous souhaitez vous inscrire à la séance du 30 janvier, vous avez 3 possibilités :

- En répondant par mail à Alfred, comme au temps jadis.
- En le contactant par téléphone, sms, whatsapp.
- En vous inscrivant sur le tableau accessible par le bouton "inscriptions hebdomadaires" sur le site du club.

Au plaisir de vous y retrouver.

Informations diverses et variées

✚ Valorisation du bénévolat

Une association est riche de ses finances et de ses biens mais également du dynamisme de ses membres. Et si les premiers apparaissent dans les états financiers, ce n'est pas le cas du bénévolat.

Pour répondre à la demande de nos financeurs et ainsi donner une image fidèle et sincère de notre activité, nous allons désormais recenser les temps consacrés par chacun d'entre nous au bon fonctionnement de notre club, au bon déroulement des séances d'entraînement, à l'entretien et à la réparation de nos bateaux. Et la liste n'est pas exhaustive ! Approvisionner une festivity en effectuant des achats en grande surface fait partie intégrante de ces coups de main profitables à notre club et que nous souhaitons valoriser.

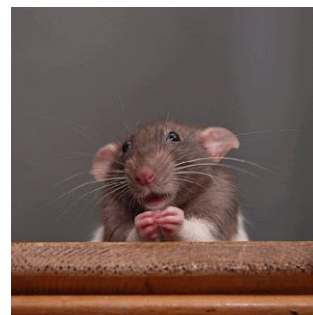
Alors aidez-nous en cette tâche et rendez-vous sur le site de l'AVMC ici :

The screenshot shows the AVMC website interface. On the left, there's a calendar grid with columns for 'Vendredi', 'Samedi', and 'Dimanche'. The 'Samedi' column has a green box labeled '9h00-12h Aviron Tout public' and 'Basse Nautique'. To the right of the calendar, there's a section titled 'Inscriptions hebdomadaires' with a blue arrow pointing to a button labeled 'Inscriptions hebdomadaires'. Below this, there's another button labeled 'Valorisation du temps bénévole'. At the top right of the website preview, it says 'Club Aviron Viviers ... 612 followers' and 'Suivre la Page Partager'. At the bottom, there's a small photo of a boat on a river.

Et renseignez régulièrement cet espace ! Soyez-en remerciés par avance.

✚ Registre des sorties sur l'eau

- De l'intérêt de remplir le registre des sorties sur l'eau nous sommes tous convaincus et de celui-ci nous nous souviendrons,
- Aussi serons-nous vigilants à l'avenir et prendrons grand soin de servir ce document tant au départ qu'à l'arrivée !
- Si des avaries aux bateaux nous constatons, nous les y mentionnerons
- Et de la considération de tous nous jouirons.



✚ Jack Sparrow a pris un coup de vieux !

L'âge se fait sentir ! Le quatre de couple « Jack Sparrow » va prochainement partir en réparation et subir une cure de jouvence avant de briller à nouveau sur les flots.

4

✚ Demandez le programme des randonnées !

Les inscriptions pour les prochaines randonnées sont ouvertes ! **Pensez à vous inscrire :**

- 18 mai « La Ronde des castors », 23 km sur le Rhône, au départ du club de Valence,
- 29 juin « les Roselières » sur l'Isère, parcours de 25 km, au départ de La Sone
- 8 et 9 nov. « La Boucle du Vidourle »

Se rapprocher de Bernadette, Virginie, Meinolf ou Claire

✚ À vos agendas

Prochain...Déplacement de l'AVMC : Tête de rivière d'entraînement le 16 février 2025



Président de l'AVMC, levé aux aurores le 19 janvier 2025, apprenant l'annulation des compétitions en raison du brouillard