



Au fil de l'eau....



Son unique vocation : vous tenir informés de l'actualité de votre club

28 Février 2025 - 17

Véronique aux championnats du monde d'aviron Indoor.

Elle se classe 4° de sa catégorie !

Après son titre de championne de France de sa catégorie sur 2 000 mètres, les portes des championnats du monde indoor étaient ouvertes à Véronique.

Ceux-ci se sont déroulés les 22 et 23 février... à domicile.

Il faut savoir en effet que la technologie actuelle permet aux compétiteurs de se mesurer aux autres depuis leur ville de résidence. Il suffit d'une bonne liaison internet, d'un smartphone pour filmer la course et bien sûr, d'un rameur d'intérieur généralement de marque concept 2.

La planète ne s'en porte que mieux !



Ainsi Véronique de chez elle, et entourée par quelques supporters s'est-elle mesurée aux rameuses chevronnées du monde entier le week-end dernier.

Le samedi après-midi, elle se classait dans les 50 premières mondiales toutes catégories confondues lui ouvrant les portes de la finale du lendemain.

WOMEN					WOMEN					00:00
	2000	1990	1980	1970		2000	1990	1980	1970	
1	LAT	EVUJA FREIMANE			1	EST	TATIANA CHERKASOVA			
2	FRA	LOUISE LEFEVRE			2	DEN	LISSETTE IDVAND			
3	HUN	PREIL VIVIAN			3	DEN	TANJA KRUSE DAM			
4	EGY	GHADA NADA			4	USA	SARA CLARIN CLARIN			
5	FIN	ANNI KEISANEN			5	GBR	AMY ADDERLEY			
6	ESP	MARIA ANGELES MACIAN			6	USA	MORGAN MCGRATH			
7	GBR	KARA REESCHIT			7	LAT	JURITA WALL			
8	LAT	JEKATERINA SIMANOVICA			8	LAT	LIANA SADIGOVA			
9	USA	ELIZABETH GILMORE			9	CAN	ANNE-MARIE FEQUET			
10	LAT	LAINE RUMPE			10	FRA	MARION PESTOURE			
11	IRL	CLARA HOGAN			11	NOR	MONICA HAUGLIEN			
12	CAN	LINA BELANGER			12	GBR	KIRSTY JOICE			
13	USA	ELIZABETH MARTIN			13	IRL	MARYANN KENT			
14	AUS	JACQUELINE REES			14	PRI	KRISTINE PARSON			
15	EGY	SARAH EMBABY			15	HUN	LEANNE JUDEB UNGARO			
16	AUS	NICOLA JONES			16	FRA	VERONIQUE LARMANDE			
17	POL	MARCELINA SZKUDLARCZYK			17	USA	NANCY COOK			
18	GER	PAULA HEINEN			18	USA	SHANNON NORDQUIST			
19	GBR	RACHAEL MCILWRAITH			19	DEN	JOHANNA AV STEINUM			
20	EST	DORIS MERBER			20	USA	ELLA FOX			
21	GBR	RACHEL FISHER			21	NOR	BENITA CLAUSEN			
22	DEN	MEJSE NIELSEN			22	IRL	STEPHANIE CORCORAN			
23	ITA	GIULIA PERSICO			23	TUN	YOLDO OTHMANI			
24	GRE	LYDIA SIKALOU			24	USA	ALICIA JILLIAN JILLI HARDY			
25	AUS	NARDIA GUILLAUIMER			25	KUW	HAYA ALMOHDHAHA			

Europe, États-Unis, Australie et Moyen-Orient étaient connectés prêts à en découdre en fin d'après-midi de dimanche.



Le départ donné, les commentateurs donnèrent de la voix au point que le spectateur se sentait au cœur de la course, un écran présentant de surcroît l'avancée des bateaux.



Bien partie et ramant de façon régulière tout en progressant dans son effort, Véronique ne lâcha rien. Ses qualités, son entraînement et sa passion lui ont

permis de tenir la dragée haute à ses concurrentes et l'ont conduite ainsi au bord du podium.

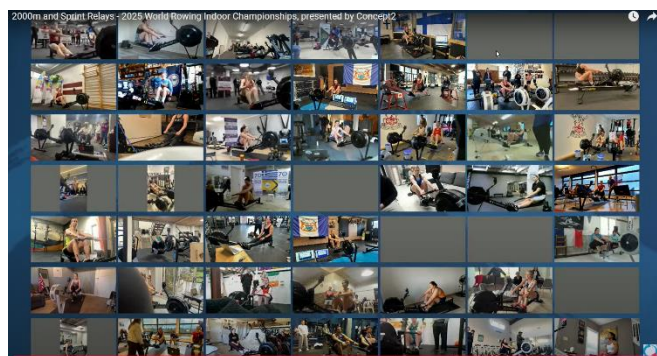
Avec un temps de 7 minutes 32 et 6/10 elle franchit la ligne d'arrivée en quatrième position derrière la Grande-Bretagne, la France représentée par Marion Pestourie son ancienne coéquipière de l'équipe de France et le Canada.

Épuisée, mais heureuse d'être allée au bout de sa détermination.

Il faut saluer la performance de Véronique Larmande. Il n'est pas aisé de mener de front sa vie familiale, professionnelle et d'adjointe au maire. Et pourtant elle l'a fait pour la plus grande satisfaction de son entourage familial, de son club, des villes de Viviers, Montélimar, Châteauneuf-du-Rhône ainsi que des départements de la Drôme et de l'Ardèche.

Une performance qui ne l'empêchera pas mercredi prochain d'encadrer la dizaine d'adolescents adeptes de l'aviron qui ont trouvé leur idole, laquelle saura leur montrer le chemin du dépassement de soi-même.

On ne naît pas vainqueur, on le devient !



Cette fois-ci fut la bonne !

Après l'annulation de la troisième manche du championnat Drôme-Ardèche le 19 janvier dernier en raison du brouillard, on aurait pu craindre de nouveaux aléas climatiques contrariant cette fois la tête de rivière d'entraînement du 16 février à Romans.

Il n'en fut rien ! Et l'on peut s'en réjouir !

Et c'est sur un plan d'eau tel un miroir, sous un ciel un tant soit peu printanier et en l'absence de vent que cette compétition s'est déroulée.

L'occasion de faire un point sur son entraînement et sa condition physique en se mesurant à d'autres

compétiteurs venus de Drôme, Ardèche et même de l'Isère.



2



Ils étaient huit de l'AVMC à participer à ce temps fort de l'année :

Lucas – Kacy - Lina – Maxime – Naël – Nathanaël – Clovis sans oublier Véronique rameuse et entraîneur tout à la fois.

À la sécurité et à la demande du CD 2607 : Éric le quel assura également la traction de la remorque ;

Sans oublier Maria à l'arbitrage !

Tous nos compétiteurs se donnèrent à fond dans l'espoir de réaliser plus un bon temps qu'un classement. C'était la spécificité voulue par les organisateurs de cette tête de rivière.

Une seule course en ligne sur 500 mètres était au programme, elle était réservée aux J 12 : Trois doubles scull mixtes prirent le départ dont celui de l'AVMC mené par Naël et Kacy. Et ce sont eux qui l'emportèrent largement ! Félicitations !



Une petite contrariété cependant pour le double Lina - Clovis : des canards un peu trop enjoués les ont tout particulièrement gênés dans leur progression ! Des situations que l'on n'aimerait plus rencontrer sur nos bassins.

Le CD 2607 s'est engagé à l'avenir à signaler ce risque à nos jeunes rameurs longeant de trop près les berges !

La PPG c'est reparti !

Un temps suspendue faute de disposer de l'encadrement nécessaire, cette activité a repris du service sous les directives d'Alfred.

Rendez-vous donc tous les jeudis à la salle polyvalente de Châteauneuf de 18 h 00 à 20 h 00.



Pour la bonne organisation de la séance d'entraînement, **pensez à vous inscrire !**

3

C'est quoi la PPG ?

La PPG (Préparation Physique Généralisée) est une activité à pratiquer toute l'année pour se maintenir en forme. Avec des exercices adaptés à l'âge, à la morphologie et aux possibilités de chacun, tout en progressant dans la durée et la difficulté.

Au programme de la PPG !

- Echauffement,
- Squats,
- Exercices pour le tronc, les fessiers, les jambes et les bras,
- Gainage,
- Etirements,
- Utilisation d'élastiques et de médecine balls.

À vos agendas !

Merci de bien vouloir prendre note de la journée « rangement de la base 2025 » organisée par les trois associations utilisatrices de la base nautique (Voile, bateau à moteur et aviron) le

SAMEDI 12 AVRIL

Cette journée a pour objectif de remettre en état la base à la sortie de l'hiver. Mais notez d'ores et déjà

cette date sur vos agendas. Nous aurons besoin de bras et de bonnes volontés !

Nous vous donnerons de plus amples détails dans un prochain « *Au fil de l'eau* ».



Nos élus ont l'esprit de compétition !

Lors du forum des associations de Montélimar en septembre dernier, Monsieur Julien Cornillet, maire, s'était arrêté à notre stand et avant d'en repartir il s'était déclaré intéressé de venir ramer avec son équipe un prochain dimanche.

Lors de la présentation de ses vœux aux associations, le premier magistrat de la ville s'est vu rappeler ce souhait. Il lui fut alors lancé un défi pour le moins original :

Constituer une équipe d'élus de la Drôme et se mesurer à l'aviron à une équipe d'élus issus cette fois de l'Ardèche !

« *Je relève le défi* » ! Nous fut-il répondu tant de vive voix que par mail !



En septembre prochain et sur le Rhône, nous pourrions donc voir concourir 3 yolettes sur 500 mètres.

Un équipage défendant les couleurs de Montélimar conduit par Julien Cornillet, un second arborant les couleurs de Châteauneuf, tous deux opposés à un bateau composé d'élus de Viviers !

Le comité directeur travaille sur ce projet qui aurait un fort retentissement tant pour les élus que pour notre club.

À suivre donc !

Dernier appel pour l'embarquement pour Venise.

Le mois de juin et la Voga Longa sont encore loin mais il nous faut organiser ce déplacement.

Les moyens de transport et l'hébergement sont réservés. À cette heure 6 rameurs et 3 accompagnateurs se sont inscrits et nous disposons d'une équipe de traction de la remorque renforcée ! Bref le déplacement est confirmé.



Aussi ne tardez pas ! Inscrivez-vous !

