



Au fil de l'eau....



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

26 mai 2025 - 19

Le 9° record de France de Véronique dont personne ne parle !

Le titre est accrocheur, voir racoleur il faut bien en convenir. Quel est donc ce 9° record de France dont serait titulaire notre championne ?

En tout cas, il nous faut nous incliner respectueusement devant cette performance. Elle est d'importance !

Jugez-en par vous-mêmes ! L'ancien record 100 km individuel détenu par Florence Garani s'établissait à 9 heures 31 minutes et 8 secondes. Celui de Véronique est de 8 heures 34 minutes et 13 secondes et l'on voudra bien nous faire grâce de ces poussières de dixièmes. C'est donc avec une avance de 57 minutes que Véronique a terminé sa performance.

1



Je n'en ai pas l'assurance, mais je doute qu'il existe de par la France, une rameuse qui détienne autant de records de France que Véronique !

Si Marion Pestourie en possède six de son côté, elle n'a pas pour autant dépassé notre championne. Donc je pense être dans le vrai en affirmant que Véronique détient le record de France du nombre de records de France détenus !

De sa catégorie avec certitude, toutes catégories ? Allez savoir !

Si la compétition avait eu lieu en ligne sur un plan d'eau, Véronique, une fois la ligne d'arrivée franchie, aurait eu le temps de regagner le parc à bateaux, de démonter son skiff, de le charger sur la remorque, de le sangler, et de reprendre le chemin du retour. Tout ceci avant même que sa concurrente ne franchisse à son tour la ligne d'arrivée ! Quel exploit !

Mais que l'excellence ne nous fasse pas pour autant oublier une autre prouesse accomplie cette fois par quelques inconditionnels de l'aviron indoor de notre club qui ont parcouru les 100 km en relais en 8 heures 12 minutes et 55 secondes !

Ils étaient 11 tout à côté de Véronique comme pour l'encourager !

Géraldine - Élisabeth - Virginie - Maxime - Claire - Gilbert - Michel - Clovis - Lina - Kacy - Naël étaient du nombre.



Et comme en France, un tel moment se termine par un banquet, rendez-vous était donné à tous à la base nautique pour clôturer cette journée d'exception. Convivialité garantie !



Merci au magasin Décathlon de Montélimar de nous avoir accueillis et ainsi de nous permettre de présenter notre sport et notre club à la clientèle.

Record de France pul..vé..ri..sé !



FÉLICITATIONS!



RECORD DE FRANCE

La Fédération Française d'Aviron atteste que
MADAME VÉRONIQUE LARMANDE
AVIRON VIVIERS MONTELMAR CHATEAUNEUF
a établi un nouveau record de France d'Aviron Indoor

Catégorie : 50-59FTC
Epreuve : 100k
Performance : 08:34:13.3
Date : 17/05/2025

Fait à NOGENT-SUR-MARNE, le 18/05/2025
Le Président

On ne vous a pas tout dit !

Et oui on a un peu de retard dans nos publications !

Mais ce n'est pas grave car on n'est pas des machines ! Il faut qu'on vous partage ce qui s'est passé en avril et dont on ne vous a pas parlé.

Le 13 avril donc. En honneur et en mémoire de notre amie Hélène Permingeat qui était conseillère municipale et qui a partagé un petit bout de la vie de notre club d'aviron, avec notamment une belle participation aux France et Mondiaux indoor à Paris en 2020, la municipalité organisait la première course d'orientation à son nom. Hélène était pleine de passions, et ce sport qu'elle a pratiqué tant qu'elle a pu lui tenait très à cœur.



C'est donc avec beaucoup de plaisir que nous avons pris part à l'événement. C'était en même temps une belle découverte pour nous et nous vous recommandons vivement d'y prendre part car agréable et accessible à tous et toutes quel que soit le niveau ! Séolane, Lina, Nathanaël, Ilan, Stan, Christelle et Véro étaient dans la course malgré la pluie.

Nous n'avons plus vraiment les résultats en tête, mais honnêtement, ce n'est pas ce qui comptait le plus !

Véronique



3

Le drapeau flotte sur la base nautique !

C'est chose faite, un drapeau de l'AVMC flotte désormais à l'entrée de la base nautique !



Vous en étiez-vous aperçu ?



L'AVMC rend visite au Cercle Nautique du Pays d'Aix

Samedi 26 avril départ aux aurores de la base nautique. Direction Peyrolles-en-Provence ! Nous avons rendez-vous avec nos amis du Cercle Nautique du Pays d'Aix !

Non pour une causerie mais pour un Inter club des plus sympathiques.

Nos amis avaient préparé quelques épreuves pour des équipes mixées entre nos deux clubs. Un parcours à obstacles multiples, du saut à la corde, de l'ergo le tout chronométré. Et pour finir une course en yolette. Il n'y a pas eu de gagnants mais que des heureux !

Cet échange chaleureux s'est terminé par un apéro et repas partagés.

L'an prochain, nous aurons plaisir de recevoir nos amis du Pays d'Aix.



Sevrier, nous voilà !



Enfin ! Enfin cette sortie sur le lac d'Annecy ! Tant attendue ! Nous voilà partis le dimanche matin. Sept dans la voiture, sur un vrai TETRIS pour caser armes et bagages ! Couchage et nourriture.

Il pleut ! Mais pas de soucis pour nous vers cette destination tant convoitée ! Et miracle à chaque arrêt, repas de midi, balade au lac d'Aix les Bains l'après-midi, et arrivée sur place à Sevrier ; PAS UNE GOUTTE D'EAU !



Bon... Le lendemain sur le lac ça avait carrément des airs de Bretagne, un jour de pluie, mais, haut les cœurs, malgré les hésitations de Rémy, nous voilà sur l'eau, avec trois yolettes mixées avec les rameuses de Sevrier. Et c'était très chouette, dans la joie d'être là. Certes, nous n'avons rien vu des montagnes mais c'était largement compensé par la gentillesse de Rémy et des rameuses.

Merci pour leur accueil autour d'un gros petit-déjeuner brioches et autres délicieuses viennoiseries.



Nous espérons pouvoir organiser un accueil à Viviers pour cette équipe qui semble bien motivée pour découvrir le Rhône.

Claire.



Petite visite en photos de notre Club House

Le 12 avril dernier, la municipalité de Viviers nous remettait les clefs de l'ancien logement du gardien qui est attribué aux trois associations occupant la base nautique. Ce local est à usage administratif exclusif.



Vue de l'extérieur



La même salle vue sous un angle différent



En entrant, la grande salle qui nous servira ainsi qu'à la voile et au motonautisme, de salle de réunion.



La pièce qui nous a été attribuée pour y installer notre bureau



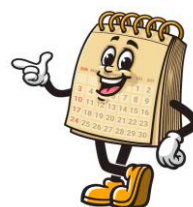
✓ Héritage des Jeux à Montélimar

Le mercredi 18 et jeudi 19 juin, l'AVMC sera présente à la base de loisirs de Montélimar lors de la semaine baptisée *héritage des jeux*. Nous présenterons un bateau, des ergos et des photographies sur des grilles d'exposition. Nous assurerons une présence physique sur place. **Nous aurons donc besoin de volontaires pour tenir ce stand. Faites-vous connaître SVP !** Que ceux qui pourront se joindre à nous en soient déjà remerciés !

✓ Journée matériel le 28 juin.

Pour repartir sur un bon pied en septembre, nous organisons une ½ journée matériel le samedi 28 juin, après-midi.

Vous êtes cordialement invités à y prendre part. Entraînement aviron le matin ; Puis... un repas tiré du sac nous réunira le temps de midi. Notons que nous procéderons au transfert de nos archives et de nos documents dans notre nouveau local. A la rentrée, notre ancien bureau sera transformé en vestiaires.



Sur votre agenda

- ✓ 8 juin – Voga Longa à Venise,
- ✓ 14 juin – Sélection aux Championnats de France J14 à Macon,
- ✓ 18 et 19 juin à la base de loisirs de Montélimar – Héritage des Jeux,
- ✓ 28 juin – ½ journée matériel,
- ✓ 27,28,29 juin – Championnats de France à Brive,
- ✓ Dimanche 6 juillet – Le Port en fête,
- ✓ Samedi 6 septembre – Forum des associations de Montélimar,
- ✓ Dimanche 7 septembre – Forum des associations et Journées « Portes ouvertes de l'AVMC »,
- ✓ Samedi 13 septembre – Challenge des élus des trois villes – inauguration de bateau et journée conviviale.

Opération séduction à l'AVMC

Plus on est de fous
PLUS ON RIT !



MERCRÉDI 14 MAI

RAMÈNE UN POTE !

et fais-lui découvrir ton sport



Plus on est de fous, plus on rit ! Voilà le nom de baptême de l'opération engagée par Véronique pour attirer de nouveaux jeunes vers l'aviron.

Ainsi le mercredi 14 mai, nos jeunes rameurs étaient invités à convier l'un de leurs camarades à découvrir notre sport. Et ils ont joué le jeu ! Une bonne demi-douzaine de jeunes se sont présentés accompagnés de leurs potes qui ont effectivement découvert notre activité.

Des bateaux mixés entre débutants et confirmés furent mis sur l'eau et tous ont apprécié ce moment privilégié.



Bien sûr, Véronique avait prévu un goûter à la fin de la sortie. Ce fut l'occasion pour tous de partager expérience et anecdotes dans une ambiance totalement décontractée.

NDLR : Il est ici rappelé que l'opération « ramène un pote » n'est pas transposable pour les belles-mères, vendeurs de panneaux solaires et autres Démarcheurs, marabouts...



Coup double à Montélimar pour l'AVMC !

La date en avait été arrêtée il y a bien longtemps au cours d'une réunion en la mairie de Montélimar avec Julien Decorte alors en charge des sports. L'objectif de ce rendez-vous : Exposer en plein centre et un jour de forte affluence un bateau d'aviron afin d'assurer la promotion de l'AVMC.

Et la date en avait été arrêtée au 24 mai, veille de la fête des Mères.

Et sur ce, Julien Cornillet, Maire de Montélimar entendit s'adjoindre à cette manifestation pour mettre à l'honneur Véronique !

Et voilà notre remorque chargée d'un skiff franchissant la borne rétractable de la rue Pierre Julien sur le coup de 9 h 00 sous l'œil complice de la police municipale.

Et Vingt minutes plus tard, aux abords de la place des halles notre stand est en place !



Le temps de prendre un café et voilà Elisabeth, Meinolf et votre serviteur prêts à accueillir le chaland. La curiosité fut grande et nombreux furent ceux qui s'étonnèrent de l'étroitesse de notre embarcation. Les questions furent multiples et à chaque fois réponse fut apportée par notre équipe de choc bientôt renforcée par des jeunes. Ces derniers n'hésitèrent pas à aller au-devant de tout intéressé.



Et puis, comme convenu, Monsieur le maire de Montélimar nous rejoignit peu avant 11 heures 30.

records de France. Un bouquet de fleurs fut remis à Véronique.



De gauche à droite : Julien Cornillet, Véronique, Ph Pintaux et Julien Decorte

Ensuite, un vin d'honneur fut offert par la municipalité aux participants.

L'après-midi s'ensuivit avec toujours beaucoup d'intérêt des passants. Si beaucoup d'entre eux connaissaient déjà notre club, plus d'un ignorait son existence.

10

D'autres plus curieux encore, témoignèrent d'une volonté de découvrir notre sport ; Ils demandèrent les modalités de pratique et d'adhésion.

Si ceux-ci menaient à terme leur réflexion, nous pourrions compter une demi-douzaine de membres supplémentaires.

Mais nous saurons raison garder ! Parmi ceux-ci d'anciens rameurs venus s'établir à Montélimar et sa région. Une jeune femme titulaire d'un brevet d'initiatrice à l'aviron s'est dite intéressée de nous rejoindre...

Une journée très productive notamment en termes d'image et peut-être en termes d'effectifs !

À renouveler en peaufinant certains détails !

Il est question cette fois de mettre à l'honneur Véronique. Ce que Julien Cornillet fit avec brio retraçant le parcours de notre Championne en équipe de France puis évoquant les derniers résultats et



VIVIERS Record de France d'aviron en salle battu!

Quel défi! 100 km en solo

Ce samedi à Décathlon Montélimar, le club AVMC (Aviron Viviers, Montélimar, Châteauneuf-du-Rhône) a fait une démonstration de sa motivation. Deux défis, un 100 km en relais avec dix compétiteurs âgés de 12 ans à plus de 70 ans, et un 100 km en solo par Véronique Larmande déjà championne de France pour le semi-marathon, les 30 Minutes, le Marathon, les 5000 m, les 10,000 m, les 6,000 m et les 60 Minutes.

Au bout de 8h 12 minutes 55 secondes l'équipe du relais a bouclé les 100 km, ce qui leur a permis d'encourager Véronique, car les derniers kilomètres sont vraiment les plus durs, avec les crampes, les ampoules, la fatigue... Et au bout de 8h34 minutes et 13 secondes Véronique a



L'équipe.

explosé le dernier record de France dans sa catégorie qui était de 9h31 minutes 8 secondes. Vraiment extraordinaire cet-

te prouesse, quel mental, Incroyable. Bravo à notre championne Véronique.



Bravo la championne.



Le plus jeune de l'équipe à côté de la championne



Le coin des enfants

7 différences se cachent sur cette image. Sauras-tu les retrouver?

