

# NEWS de l'ACVS

Saison 2025-2026



## Septembre 2025

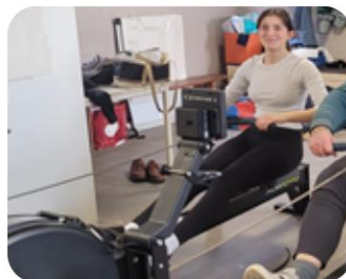
**Gabriel, belle année universitaire en Chine**



**Bienvenue aux nouveaux rameurs !**



**Julia, Guillaume, Simon, Linda, Benoît et  
Maéva !**



## Les Olympiades le samedi 05 septembre 2025



Le forum des associations a été organisé le 05 septembre 2025 par la collectivité Rives en Seine.

Une équipe ACVS (Caroline, Clo, Emmanuelle, Gwen, Nicole, Sandrine, Stéphane) a relevé le défi et s'est présentée sur chacun des stands sportifs/associatifs avec un objectif "Être champions des Olympiades".



L'équipe a tout donné comme à son habitude, mais l'équipe des Fullcontact grands costauds est montée sur la 1ère marche du podium juste devant notre équipe.

A noter que sur le "parcours" combattant des pompiers, notre équipe est arrivée 1ère !! Une stratégie sera mise en place à la prochaine édition ...



François et Catherine ont animé le stand du club, l'essai sur ergo des visiteurs visait à faire découvrir notre sport et à susciter d'éventuelles adhésions. 2

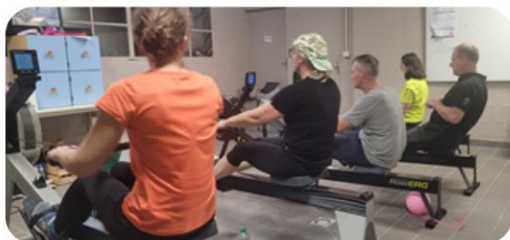


## Mises en place des Séances Ergo pour la saison

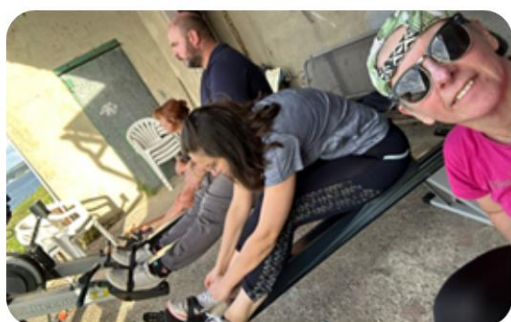
Les séances Ergo coachées ont été reconduites dès la rentrée de septembre. Elles sont bien appréciées des rameuses et rameurs. Car elles apportent un complément d'entraînement aux séances sur l'eau par le travail de développement d'endurance, de sprint training et de technique du geste. Ces séances peuvent aussi s'apparenter à l'Avifit (en musique, avec abdos et muscu sur ergo). Les exercices sont adaptés à la pratique des rameuses et rameurs et aux objectifs du moment (compétition, rando, ou simple maintien de condition physique..)

les jours & les horaires des séances :

- Lundi 18h00 & 19h00 avec Clo
- Mardi 18h00 si disponibilité, avec Fred
- Mercredi 18h00 avec Nico



Une mention spéciale pour Cédric qui est présent sur chacune des séances ergo de la semaine y compris le samedi, bravo pour cette assiduité et cet enthousiasme .





## L'Ergo à l'ACVS

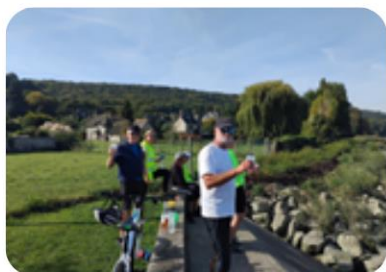
Le lundi, le mardi, le mercredi sur les ergo  
Au début des ramolos, des patauds, des charlots,  
Nico, Clo et Fredo, nous poussent au bout du rouleau,  
Ce sont des bourreaux,  
Ça tire sur les biscotos, j'ai mal aux abdos,  
Grands ouverts les nasaux, pousser sur les jambonneaux,  
Synchro les roues des ventilos comme des robots,  
La sono crache des sons électro-latino,  
Je regrette les efforts fluviaux dans mon canot,  
Pourquoi je ne suis pas au repos, c'est l'heure de l'apéro ?  
A la fin des des costauds, accro au chrono sur l'ergo,  
Des barjots, toujours dispo pour des rendez-vous amicaux,  
Je veux pas faire dans le patos mais je suis fière de vous mes potos,  
Je laisse à Hugo les beaux mots,  
A bientôt les aficionados de l'ergo

Nico

Poète de l'ACVS



**Randonnée Aviron Vélo**  
**le dimanche 28 septembre, lors de la fête**  
**du cidre à Caudebec-en-Caux**



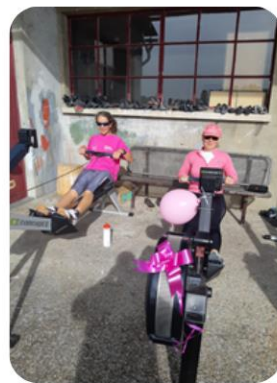
# NEWS de l'ACVS



## Octobre 2025

Octobre Rose  
le samedi 18 octobre 2025

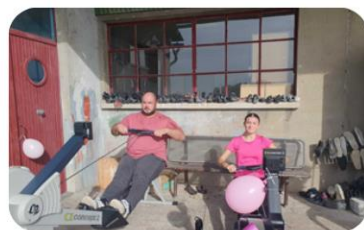
organisé au club par Gwen et Claire. Toute la journée, les rameuses et rameurs se sont mobilisés sur les ergomètres pour un défi kilométrique et reverser l'argent ainsi récolté afin de soutenir la lutte contre le cancer du sein.



Les ergos ont été installés devant le club pour que le public puisse participer au défi. L'ACVS a montré à nouveau son engagement.



Le challenge ACVS du plus grand nombre de km parcourus sur ergo a été remporté par Maeva. Félicitations !



Opération nationale à laquelle participe la Fédération Française d'Aviron avec un objectif de 27000 km parcourus en aviron indoor.





## *Novembre 2025*

### **Brevet d'endurance à Hennebont (56)**

le dimanche 02 novembre 2025

L'Aviron Hennebontais a organisé le 02 novembre un marathon 42 km (ou semi 21 km ou 10 km) sur sa rivière Le Blavet. Le parcours consiste à effectuer des tours entre 2 bouées.

Claire, Gwen, Sandrine et Stéphane en 4x, Nicolas en 2x avec sa soeur rameuse au club de Vannes ont relevé ce challenge des 42km, respectivement en 4h50 et 4h18. Le plan d'eau était magnifique, cependant l'équipage du 4x a dû s'adapter au bateau équipé d'une barre au pied du 4.

Félicitations aux 2 équipages pour leur performance et pour l'obtention de leur brevet d'endurance !







## Décembre 2025

Animation Ergo/Jeux le samedi 13 décembre 2025

Journée d'animation qui a rassemblé les rameuses et rameurs du club autour de défis ergo/ jeux imaginés par Gwen, Claire, Nicolas et Sandrine. Deux équipes tirées au sort ont rivalisé d'ingéniosité pour réussir les épreuves (empilement de gobelets avec l'aide d'un ballon à gonfler, mots croisés basés sur la culture aviron, course en se tenant avec un ballon, un memory de photos du club, etc...). Certes un peu de tricherie, parfois de la mauvaise foi, mais toujours dans la bonne humeur !

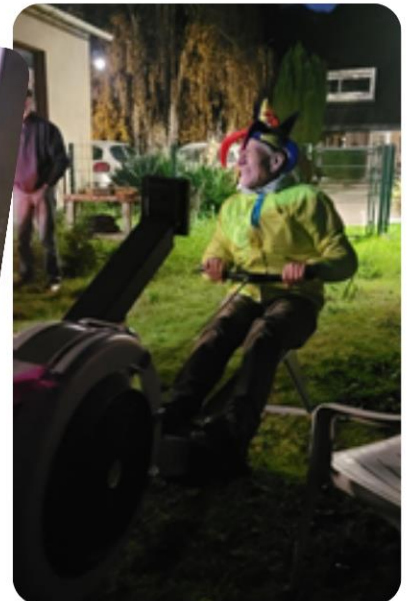
L'équipe B a pu démontré son courage, son engagement, son talent !!! et a gagné l'équipe A qui a quelque peu contesté le score en effet très serré, mais elle n'a pas manqué de féliciter son adversaire; on reconnait bien également les champions de l'équipe A !

*Retour sur la journée en images...*





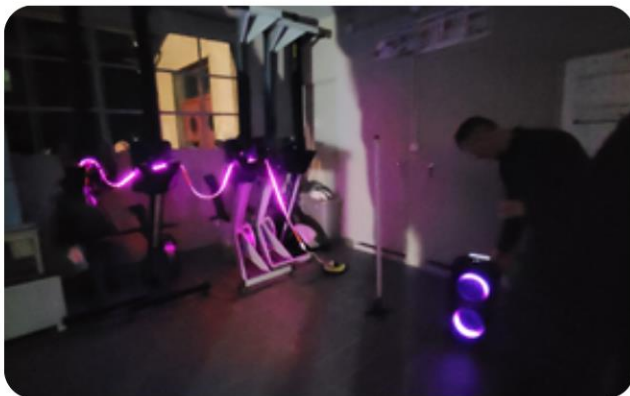




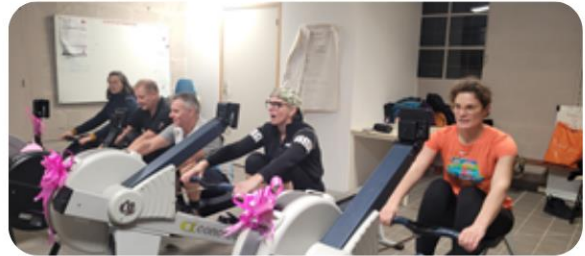


Puis, toutes et tous se sont retrouvés autour d'un festin (maquereaux grillés et pommes de terre) préparé au BBQ par Francois , chacun ayant ramené entrée, fromage et dessert. La journée s'est terminée par une soirée dansante animée par notre DJ Nicolas.

Belle ambiance tout au long de la journée !







### Séance Ergo le lundi 15 décembre 2025

Une séance ergo a réuni les rameuses et rameurs indoor des séances des lundi, mardi et mercredi animées respectivement par Clo, Fred et Nico.

C'est l'occasion de mettre en commun les différents coachings et de se retrouver tous ensemble pour partager les efforts.

Chaque encadrant a proposé des exercices Clo avec une séquence endurante, Nico avec des exercices cardio et Fred avec un entraînement respiratoire basé sur un travail en apnée.

Ce programme d'un soir s'est terminé par un moment très convivial, Catherine nous a rejoint au club et a ramené des pizzas que nous avons partagées. Merci Catherine pour ta présence ...



## Des nouvelles de Gabriel en Chine...



Belle année 2026  
Gabriel



# NEWS de l'ACVS



## Les chiffres du club

11 964

Km au 21/12/25

+ 3000 Km indoor

## Prochains événements début 2026

- Les Culs Gelés au Club du Coudray Montceau (91) le 18 /01/26 : un équipage 4X+ prépare cette course de 25km
- Championnats de France Indoor au stade Coubertin Paris 16ème 29 au 31/01/26 : AnnaMaria prépare le 500m et le 2000m en individuel
- Assemblée Générale ACVS dans les locaux du club le 14/02/26

## Matériel

- Bateau Liteboat & pelles & chariot livrés en juillet dernier
- Nouvelle plaque ACVS fixée à l'entrée du club
- Pelles des 2 liteboat 4x repeintes aux couleurs du club, les autres pelles seront également repeintes



**Belle Année 2026 !**