

# NEWS de l'ACVS

Saison 2025-2026



*Janvier-Février-Mars-Avril 2026*

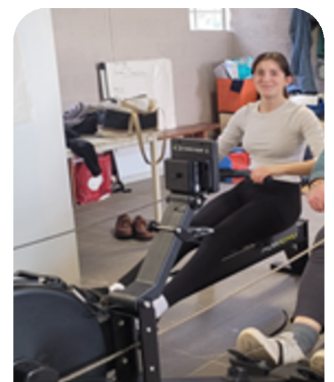
*Cette nouvelle "news" est dense. Elle illustre bien le dynamisme du club .*

*Merci aux photographes, aux témoignages , aux rameuses et rameurs qui ont contribué à enrichir ces quelques pages sur la vie de notre club en ces premiers mois de l'année 2026.*

*Claudine*

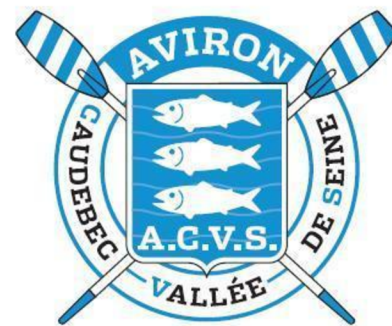


Bienvenue à Frédéric, Victor et Steve  
nouveaux rameurs



Julia et Simon, les plus jeunes du club, ont ramé régulièrement ces derniers mois. Bravo à eux pour leur assiduité et leur persévérance malgré les conditions climatiques parfois peu propices .

Benoît, Guillaume, Linda et Maéva poursuivent leur apprentissage et progressent rapidement par leur régularité . Félicitations pour le niveau déjà acquis.



## Janvier 2026

### Les Culs Gelés

le dimanche 18 janvier 2026



Le dimanche 18 janvier 2026 a eu lieu la régates des culs gelés organisée par le club du Coudray-Montceaux 91, labellisée épreuve longue distance de la FFA : un aller retour chronométré de 25 km sur la Seine avec virage bouée à mi-parcours.

Un équipage mixte de Caudebec a participé Claire, Gwenaëlle, Stéphane, Nicolas et Claudine barreuse avec une yolette louée auprès du club de la SNHS Draveil91.

7h45, 43 équipages fourmillent à décharger les remorques et à monter les bateaux, certains déjà prêts à embarquer sur le chemin qui mène aux pontons de départ.

Hâte d'être sur l'eau, Nicolas trépigne ... nous nous positionnons pour ne pas partir les derniers, sans resquiller, Caudebec a du savoir- être et du savoir -faire car il y a un temps de passage limite au pont à 10 km du départ sous peine d'être obligés de faire demi tour.

Embarquement impeccable au ponton, départ lancé . Aucune chance pour notre équipage de faire demi tour avant le pont, car il rame avec régularité, à cadence 22-23. Bateau léger , belle glisse. A contre-courant à l'aller mais pas trop de débit, ce qui implique un retour sur 12,5 km moins rapide.

Nous dépassons des yolettes en montant la cadence histoire de booster davantage notre moral, et de plomber celui de nos "adversaires" .

La barreuse est au taquet... Notre nage Nicolas est plus qu'en forme, heureux de sentir cette glisse, il exulte. Stéphane en soutien de sa nage, concentré l'effort est là. Gwenaëlle et Claire ne faiblissent pas tout au long du parcours avec de beaux bouillons au bout des pelles.



Après le virage à la bouée, Nicolas est toujours survolté, le duo nage et barreuse fonctionne super bien. Un bon temps s'annonce, stratégie et coaching tout au long du parcours!

Nous franchissons la ligne d'arrivée avec un enlevage aux derniers 250m pour un temps de 2h07mn44s.

6 eme équipage en catégorie Mixte sur 18. Excellent temps, toutes les conditions étaient réunies bon bateau, bonne météo et surtout un bon équipage, heureux de ce super temps et pour notre club.

Le meilleur temps cette année est de 1h55mn00 Homme, en catégorie Femme 2h04s03 et en Mixte 1h59mn04s

*photos Claudine*



## Les Championnats de France d'Aviron Indoor du 29 au 31 janvier 2026 au stade Coubertin Paris



Du 29 au 31 janvier 2026, le stade Coubertin à Paris a accueilli les 48<sup>ème</sup> championnats de France Indoor rassemblant près de 4000 participants venus de tous les horizons, de tous niveaux et de toutes catégories ; champions, amateurs, licenciés ou non en club. C'est l'évènement incontournable des rameurs-ses indoor.



3 jours dans une ambiance de folie, digne de stars, avec une organisation au top, des salles d'échauffement et de récupération, des kinés, des bénévoles partout, des stands aviron et partenaires.

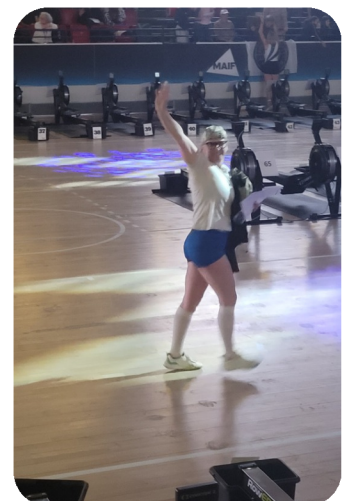
3 rangées d'ergomètres concept2, 90 rameurs-ses alignés sur une épreuve, entre les hurlements des spectateurs, les encouragements des coachs et le bruit des ergos !

AnnaMaria seule représentante de l'ACVS, s'est inscrite pour les championnats de France 500m et 2000m. Elle s'est entraînée depuis plusieurs semaines chaque lundi et mercredi et selon ses disponibilités les autres jours de la semaine. Par ailleurs, elle a suivi le programme de préparation spécifique et d'accompagnement proposé par la FFA.



Vendredi 30 janvier, Anna se prépare pour le 500m en catégorie 50-59 PL (poids léger), passage dans les salles d'échauffement sur les divers appareils pour finir sur l'ergo. Enfin l'entrée des stars sur le stade avec les jets de scène et en musique...Départ par l'arbitre, « ATTENTION, ROW ». Anna tient bon. Ça crie de partout. Elle y met toute la technique et la puissance, 500m c'est long et c'est court. On visualise en direct sur écran géant l'avancée des rameurs-ses en temps réel. Bravo belle course Anna en 01.58,4 ; 12<sup>ème</sup>/14<sup>ème</sup> (1<sup>er</sup> temps 01.44,5 et dernier temps 02.02,9)

La pression retombe pour Anna mais déjà elle pense aux 2000m du lendemain.



Samedi 31 janvier, à nouveau passage en salle d'échauffement, puis Anna attend avec les 89 autres rameurs-ses. Et c'est parti, elle entre déterminée, Anna se concentre, quelques mots d'encouragements, ...« ATTENTION, ROW ». Anna est régulière en puissance et en cadence. Allez Anna, tu tiens... amplitude, sur les jambes, souffle bien... encouragements, applaudissements, cris, 2000 c'est long. Mais l'émulation se fait dans le collectif, 90 ergos en marche ! Anna termine en 09.12,0 Bravo !!! 16<sup>ème</sup>/ 18<sup>ème</sup> en catégorie F 50-54 PL (1<sup>er</sup> temps 07.44,7 et dernière en 10.05,0).



*photos Claudine*

Félicitations Anna pour ces performances qui récompensent tes heures d'entraînement, championnat de haut niveau auquel tu as participé en portant haut les couleurs du club !

# NEWS de l'ACVS

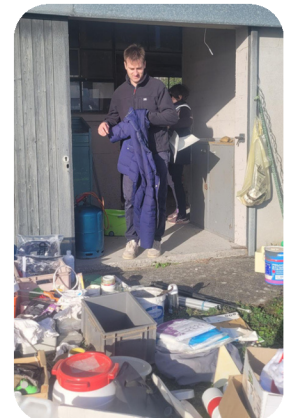
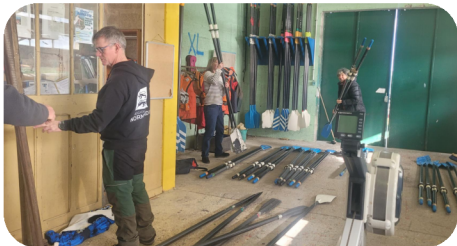
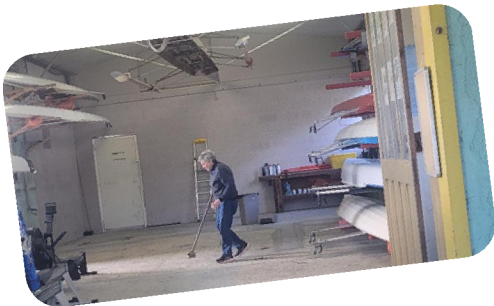


## Février 2026

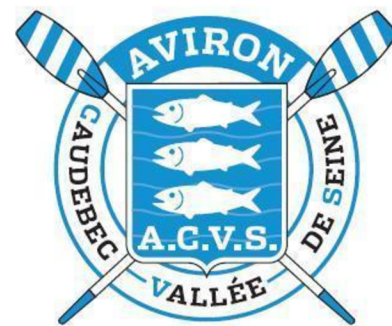
Assemblée Générale Ordinaire  
le samedi 14 février 2026

L'AVCS a convoqué et réuni ses membres le samedi 14 février 2026 en Assemblée Générale Ordinaire en présence de M. BATISTON, Maire de Rives en Seine, de Mme SOUDAIS-MESSAGER, Adjointe en charge de la jeunesse, des sports, du jumelage et de la vie associative et de M HITTLER, Conseiller municipal délégué aux installations sportives et à la distribution des communications.

Préalablement, les locaux du club avaient été nettoyés et rangés, chacun enthousiaste à la tâche et ravi du résultat (la preuve en images.... *photos Claudine*).



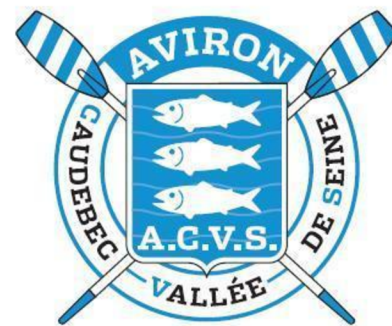
# NEWS de l'ACVS



Avant la tenue de l'Assemblée Générale, le bateau Lite boat et ses pelles acquies notamment à la faveur de subventions Région, Département, commune Rives en Seine et sponsor privé, ont été présentés aux Elus par le Président.



# NEWS de l'ACVS



Merci Claire L !

Puis, l'Assemblée s'est tenue toujours en présence des Elus. Le Président François NARBAIS a présenté les différents rapports moral, d'activité et financier dressant ainsi le bilan des actions menées lors de l'année écoulée. Le dynamisme du club avec ses différentes participations à des régates, championnats, randonnées, évènements dans le cadre d'opérations nationales... ont été mises en avant ainsi que l'accompagnement des nouveaux rameurs et l'animation de séances Ergo au sein du club.

M. le Maire a indiqué qu'il était favorable à une animation sportive indoor au sein de la collectivité.

Les élections des représentants au comité de direction ont eu lieu selon les règles du tiers sortant; le président s'est félicité de l'engagement du club pour la mixité dans la gouvernance.

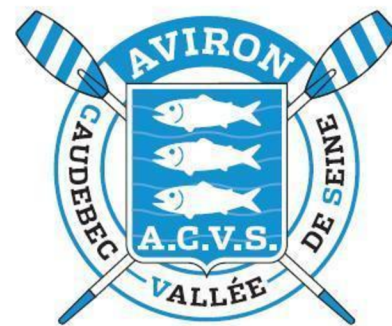
La réunion s'est clôturée autour d'un moment convivial et d'échanges.

Puis, le président a élaboré avec les membres présents le calendrier des manifestations du club à venir jusqu'à la prochaine AG.

La journée s'est prolongée par un repas de partages et de rires...



# NEWS de l'ACVS



Sorties février 2026, l'ACVS sur la Seine...



Dimanche 01 février :  
Belle matinée d'hiver  
*photos AnnaMaria*

Dimanche 08 février :  
Un équipage féminin  
*photos Sandrine (barreuse)*

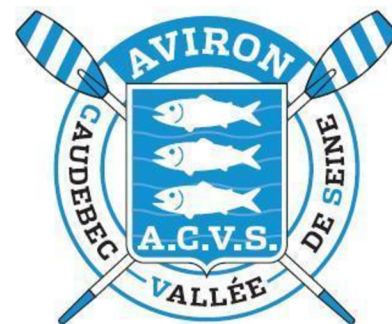


Dimanche 22 février :  
Casquette et chapeau !!!...  
*photos Sandrine*

Samedi 28 février : Un bassin agité ce jour là pour les 2 équipages ...  
*photos Anne*



# NEWS de l'ACVS



## Mars 2026

Lors de sa 1ère réunion le 14 mars, le comité a désigné son bureau, voici les membres constitutifs du Comité dans son ensemble :



François (Président)



Stéphane (Trésorier)



Jean (Secrétaire)



Nicolas (Coach sportif)  
sont renouvelés dans leur fonction



Sandrine



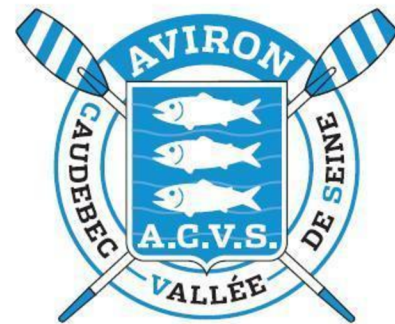
Gwenaëlle



Claire

occuperont respectivement les fonctions  
d'adjointe au président, d'adjointe au trésorier et d'adjointe au secrétaire.

# NEWS de l'ACVS



Sorties courant mars 2026, l'ACVS sur la Seine...

Dimanche 08 mars : La sortie vers Vieux Port

*photos Sandrine*



Samedi 14 mars : Une sortie des équipages en images...

*photos Linda*



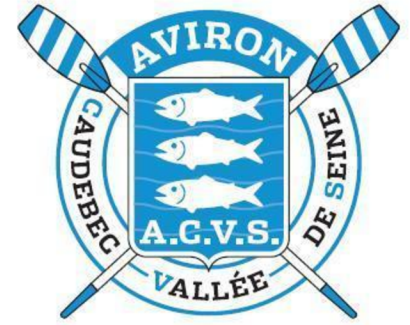
# NEWS de l'ACVS



Dimanche 22 mars après-midi : Grande marée, Sortie vers Jumièges, Aviron-Vélo proposé. 2 équipages en lite boat étaient présents . Une pause avant demi-tour, le gâteau préparé par Martine a régalé nos papilles.

Dimanche 29 mars : une matinée ensoleillée, les sourires des équipages ...  
*photos de Sophie L et de Lucile*





## Avril 2026

### Opération “Rangement extérieur” Samedi 11 avril 2026

Le Président a fait appel aux adhérents du club pour cette opération nettoyage et rangement de l'extérieur du club le 11 avril après-midi, le programme est chargé.

Voici le compte-rendu de François :

“ Nous avons presque bouclé notre programme, la faible marée ne nous a pas permis de reblayer le bas de la cale pour accoster plus facilement à marée basse.

Une dizaine de rameuses et rameurs se sont activés de 14h00 à 17h00 pour :

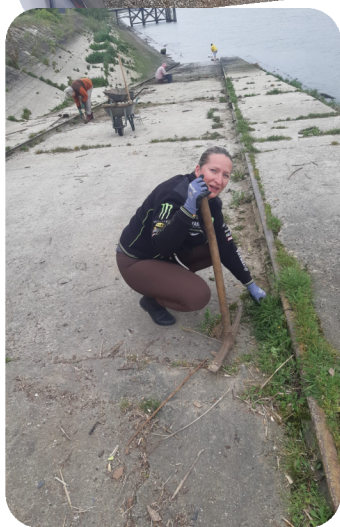
- découper et évacuer en décharge 2 bateaux hors d'usage et 3 chariots, divers matériaux apportés par les marées
- réviser 1 yolette et 1 skiff, les ranger afin qu'ils soient prêts à naviguer
- nettoyer la cale , désherbage, évacuation de toutes les laisses de marées
- nettoyage de l'aire extérieure, tonte, remplacement du BBQ
- révision du rangement des bateaux avec remise du bateau sécurité dans son ancien local dont la démolition semble remise en cause

A présent seuls 2 bateaux restent sur leurs chariots dans le hangar et la circulation y est agréable.”

Puis, tous se sont retrouvés autour d'un goûter , moment convivial partagé après cette opération “Clean ACVS!”

*Retour sur la journée en images...*

*photos Cédric*



# NEWS de l'ACVS



## Sorties avril 2026, l'ACVS sur la Seine...

Le 08 avril: Fin de journée sortie en lieu et place de la séance ergo  
*photos Anna Maria*



Dimanche 19 avril: Sortie vers Vieux Port, belle matinée ensoleillée  
*photos AnnaMaria et Claudine*



---

## La Yole Cup Marathon ACVS

### Brevet d'endurance Dimanche 26 avril 2026

---

L'ACVS (Claire, Gwenaelle, Nicolas et Stéphane) a organisé le dimanche 26/04/26 la Yole Cup Marathon sur son bassin d'évolution. Elle consiste à valider un brevet d'endurance pour ses rameuses et rameurs sur une distance de 10 km ou plus ... en canoë, skiff, double, quatre ou quatre barré.

C'est avant tout un moment de rassemblement du club, convivial avec un objectif qui est à la portée de toutes et tous, tant cette distance est habituelle pour les sorties des rameuses et des rameurs du club qui la dépassent très souvent. Aucun temps n'est imparti.

Une matinée de rêve avec un temps ensoleillé pas trop chaud pour ramer, pas de vent, un bassin comme on aimerait en avoir plus souvent un vrai miroir, peu de navigation fluviale. Après un accueil café viennoiseries par les organisateurs, les équipages sont constitués, heureux de bénéficier de ces conditions propices pour un marathon. Le parcours est présenté aux rameurs -ses : une boucle du pont de Brotonne à l'entrée de Villequier (bar Les Pilotes) départ club retour club : 10km

7 équipages ont participé à cette yole cup en réalisant 5, 10, 20, 25 ou 30 kms pour un total de 160 kms. François et Catherine chacun en canoë, Claire et Nicolas en 2x, AnnaMaria et Gwen en double canoë ainsi que Claire et François L, puis AnnaMaria a poursuivi en canoë, Jean en skiff, Stéphane et Claudine en 2x.

Puis, ce marathon s'est terminé par un moment festif car les organisateurs nous avaient préparé quelques spécialités culinaires. Merci pour cette belle matinée .



Photos AnnaMaria et Claudine

## Les Séances Ergo

Un 5ème Ergo acquis par le club , les séances Ergo sont toujours aussi fréquentées le lundi et le mercredi.

Elles pourront être remplacées aux beaux jours par des sorties en bateaux à l'initiative des coachs. Le créneau du mardi soir a été libéré depuis peu par Fred avec l'arrivée de des journées plus longues.

Néanmoins, ces séances sont un entraînement complet pour les rameuses et les rameurs, adaptées à tous, débutants ou confirmés, en recherche de bien-être, ou pour garder la forme ou en préparation physique pour une épreuve sportive et/ou en recherche de performance.

Elles sont préparées par les coachs, et s'adaptent à chacun en fonction du niveau, de l'objectif, de la condition physique.

Un aménagement des exercices est facilement réalisable en cours de séance afin de mieux répondre aux demandes des "ergonautes" (ditsit Cédric !).



Voici quelques témoignages sur les séances :

**AnnaMaria** : *“précise, personnalisée, engagée, mais surtout la GENEROSITE Peu importe ton niveau ou ton parcours, ils s’investissent à 100% pour t’aider à atteindre ton meilleur niveau , ton rythme, avec exigence et bienveillance.”*

**Sandrine** : *“Ensemble à l’ergo, on se motive, on améliore le geste en décomposant, en sentant la poussée sur les jambes, et surtout en écoutant les conseils bienveillants de nos encadrants. Le tout dans un temps réduit, l’ergo nous permet de nous maintenir en forme dans la bonne humeur.”*

**Clotilde** : *“Ca permet de garder le rythme pendant la semaine ! De soutenir l’endurance. Les coachs nous préparent des séances avec un grand soin et des objectifs précis : endurance, cardio, geste...”*

**Cédric** : *“Depuis que je fais de l’ergo, j’ai réellement progressé. Les résultats obtenus le confirment. J’avance à mon rythme. Je pense que faire de l’ergo est un complément dans la pratique de notre sport l’aviron”.*

**Alors n’hésitez plus, rejoignez nous !**

**Nico, Fred, Clo**

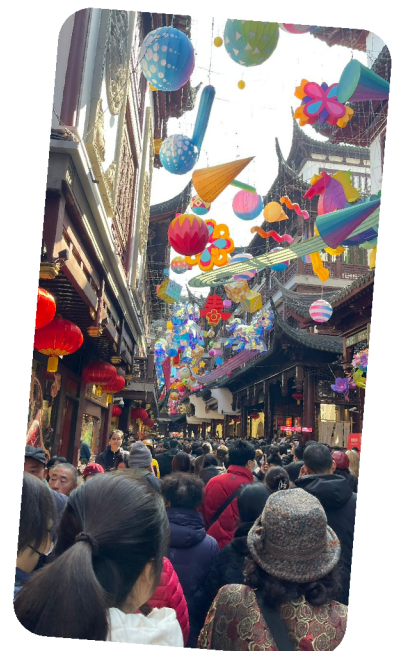
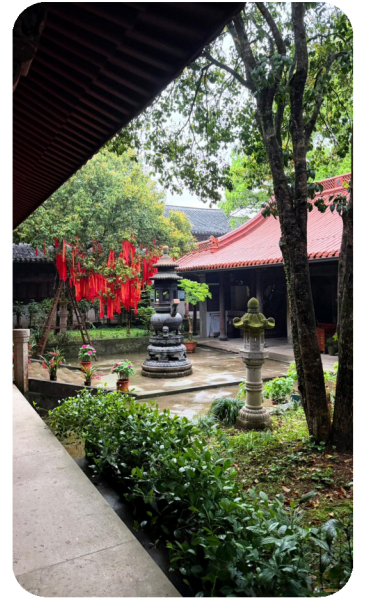
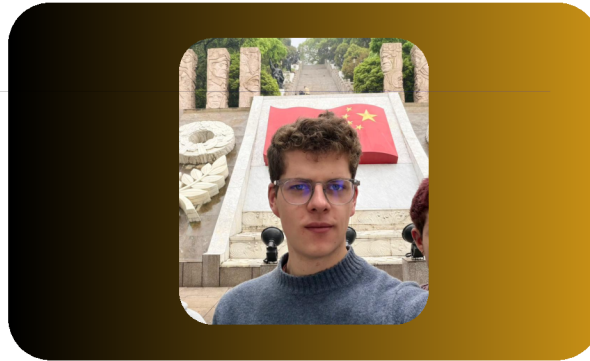
# NEWS de l'ACVS

Saison 2025-2026



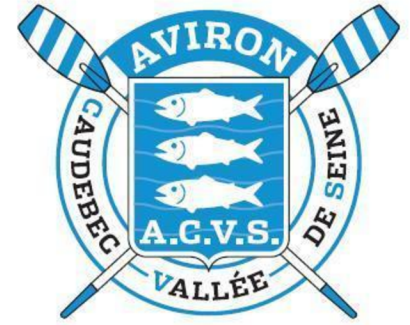
Des nouvelles de Chine

Gabriel : *“Tout se passe bien ,hâte de reprendre l'aviron...”*  
et nous de te revoir !



# NEWS de l'ACVS

Saison 2025-2026



## Les chiffres du club

3372

km au 30/04/26 // 3752 km au 30/04/25

+ ~ 800 km indoor au 30/04:26

## Prochains événements mai -juin -juillet- août 2026

- Samedi 02/05/26 à Lery Poses (27) The Viking Master Regatta : Claire et Nicolas sont engagés pour le 1000m en 2X mixte . Les supporters ACVS s'organisent pour être présents au bord du bassin
- Dimanche 03/05/26 sortie vers Vieux Port
- Dimanche 10/05/26 Randonnée des Nénuphars à Saint Omer (62), 1 équipage ACVS
- Dimanche 17/05/26 sortie Aviron-Vélo et pique-nique à Jumièges
- Dimanche 07/06/26 Le Grand Huit à Villennes Poissy : l'ACVS ne participera pas cette année faute d'équipage complet
- Samedi 13/06/26 : Passage des Brevets par Nicolas et Claudine
- Samedi 20/06/26 : Journée bateaux courts sur la base de Jumièges
- Juillet : Trophées Sportifs de la ville de Caudebec en Caux
- Août : les 16 & 30 sorties vers Vieux Port

## Matériel

Un nouvel ergomètre a été commandé, en attente de livraison pour remplacer le plus âgé devenu moins performant.