JANVIER 2020 | SAISON 2020 - 2021 | N°4

NEWSLETTER Infosrame

LES **VOEUX** DU PRÉSIDENT

À LIRE !

Bonjour,

Je tiens, au nom du comité directeur à vous souhaiter ***une très belle année 2020 dans tous vos projets et donc nos projets.*** *Au-delà des projets, il est important de rappeler que nous sommes des passionnés, et qu'il est important que cette passion nous apporte de la joie, de la gaieté, de la bonne humeur.*

La conjoncture est changeante, et nous devons être acteurs de ce changement. C'est ensemble que nous trouverons des solutions pour aller de l'avant, faire en sorte que notre sport vive, c'est nous tous qui lui donnons vie. Des projets, il n'en manque pas ; nous devons faire en sorte que ces projets deviennent réalité.

La réussite de la ligue ne se fera qu'au travers de la réussite de chaque club dans la réalisation de leur projet.

Nous aurons cette année encore des temps forts, les Championnats de France bateaux courts à Cazaubon, année particulière car Olympique.

Quel dénouement ?

Il y aura les Jeux Olympiques…. Il y aura ce trait d'union au sein de notre région, « Coup d'aviron en Occitanie »… et la préparation les Championnats de France mer à Agde….

Bien sur ce ne sont que quelques éléments de ce que nous pourrons réaliser ensemble.

Luc Poncelet

ÉVÉNEMENT À VENIR

CALENDRIER

Objectif WRICH 2020

Les 7 et 8 février prochain, Paris accueillera les Championnats du Monde d'Aviron Indoor. *Cette épreuve organisée par la FFA et la FISA est ouverte à tous, que vous soyez licencié A, I ou non licencié auprès de la fédération.*

A cette occasion les tests hivernaux ont servi de répétition générale pour cet événement, mais aussi de point de marquage à la mi-saison. Il est à noter que de part et d'autre de la région les performances sont au rendez-vous. Nous espérons que l'Occitanie sera représentée sur les plus hautes marches du ***WRICH 2020 à PARIS.***

IDOOR PRAGUE

RÉSULTATS

Championnats d'Europe Indoor à PRAGUE

Le 11 Janvier 2020 se sont déroulés à Prague les Championnats d'Europe d'aviron Indoor, cela a permis à nos athlètes de commencer à jauger la concurrence pour l'étape clé du WRICH Paris 2020. Vous pouvez retrouver un point complet sur le site de la FFA en suivant le lien suivant :

Côté Occitanie

Deux représentants étaient présents :

*Aviron Biterrois **Ludovic Aventin** signe une belle 6ème place dans la catégorie M 50 en 01'29"7 sur 500 m.*

*Nous soulignerons aussi le résultat de **Laurent Charlot** de l'Aviron Sétois qui devient Champion d'Europe en MPR 3 sur 2000 m en 06'43"5.*

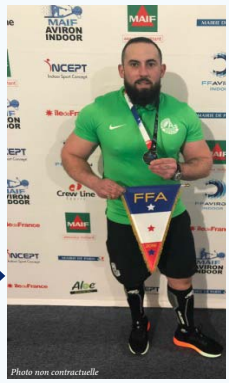


Photo non contractuelle

INDOOR **OCCITANIE**

RÉSULTATS

Les championnats

Cette année encore les Championnats d'Aviron Indoor en Occitanie se sont déroulés sur deux sites (Villemur et Sète). Au cours de ces deux événements plus de 600 rameurs et rameuses étaient inscrits. Que ce soit des licenciés d'aviron, de CROSSFIT ou des pompiers du côté de l'Héraut, tout le monde a pu trouver son compte dans cette édition 2019.

La présence du pôle fut remarquée en particulier avec la belle performance de

Grégoire Charles (Bressols AC)** en J18 : **6'08"9 synonyme de meilleur chrono Français

A noter la superbe performance sur 500 m Sprint en SFPL 30-39 ans de

Sophie Dubocage (Grenade CN) en 1'40"9 synonyme de record de France.

JEUNES RAMEURS GRENADE

À LIRE !

AMELIE, ELEONORE, AYANA, KENZA, CAMILLE*

ISIDORE, PIERRE, FABIO ALEXANDRE, CLÉMENT*

AMAYAS, ARMAND, LUCAS, CLARA, CAMILLE *

KENNY, MARVYN, LOUIS, LORENZO, JORIN*

Un grand bravo à tous nos jeunes rameurs.

Le 23 novembre se déroulait la journée des jeunes rameurs au CNGC.
Au programme 4 ateliers : le saut à la corde, course à pied avec question, slalom sur des planches à ramer et jeux d'adresse. Tout s'est déroulé dans une très bonne ambiance, parents, enfants, encadrants et arbitres. Ils ont tous participé au bon déroulement des épreuves. Chacun est reparti avec une poche de friandises.
Le classement local : 1er TASL, 2éme CNGC, 3éme Bocage, 4éme Villemur.

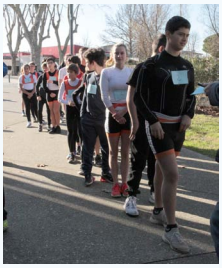
ADÈLE, ETHAN, JOLAN, FLORIAN, MAXENCE*

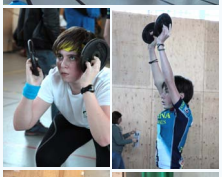
LUCAS, CLOTHILDE*

*Les prénoms des jeunes rameurs sont dans le désordre.

CHALLENGE NATIONAL JEUNES

À LIRE !





J12 J13 J14
MONTAUBAN / FENOUILLET

Sous un beau soleil d'hiver, les clubs de Fenouillet *(Bocage)* pour le secteur de la Haute-Garonne et Montauban pour le Tarn-et-Garonne ont accueilli la 3ème étape du Challenge National Jeunes.

A Fenouillet, la municipalité nous a ouvert les portes de son gymnase et nos 57 jeunes ont démontré leurs aptitudes physiques durant l'après-midi du samedi 11 janvier 2020. A la même heure, Montauban accueillait 33 jeunes des clubs d'Albi, Bressols et Grisolles pour les mêmes épreuves.

Après une présentation par Alexandre Delcassé *(Fenouillet)* qui a énuméré le parcours entier à effectuer, les jeunes ont réalisé 3 blocs d'épreuves sous les yeux des très nombreux bénévoles du club de Fenouillet venus en masse et de 3 arbitres pour valider les résultats.

Le 1er bloc consistait à courir 15 minutes autour du gymnase pour s'échauffer, puis après 1 minute de repos le 2ème bloc a permis aux jeunes de réaliser l'un après l'autre une série de 15 exercices divers et variés avec 40 secondes d'activité pour chaque exercice suivi de 20 secondes de repos. Une fois ces 15 exercices terminés, 10 minutes d'ergomètre à cadence 18 maximum, ont conclu cette série de 3 blocs d'épreuves.

L'objectif a été atteint pour tous les jeunes qui ont apprécié ce moment sportif tout en brûlant un maximum de calories.

L'après midi s'est terminé par une remise de récompenses et de médailles suivi d'un goûter.

Ecrit par Yannis Dimopoulos avec la collaboration de Christine Leclerc

des médailles

PETITES ANNONCES
PUB
MESSAGES
GRATUIT

SAMED 15 FÉVRIER 2020 à 9H30
CASTELNAUDARY / MAISON DES ASSOCIATIONS
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA LIGUE OCCITANIE