



NEWSLETTER AVRIL 2016

Et si vous preniez les rames ?

L'Aviron Saint-Quentinois se lance dans l'AviFit, une nouvelle modalité de pratiquer l'aviron indoor. Pendant 55 minutes, nous vous proposons d'enchaîner des mouvements de fitness sur un rameur en salle. Ce cours collectif, rythmé et en musique est animé par un entraîneur formé qui saura vous conseiller, vous corriger, vous stimuler. Quelle que soit la condition physique des initiés, les coachs proposent les exercices et il revient aux pratiquants d'ajuster l'intensité en contrôlant leur implication. L'émulation collective fera le reste !



Pas besoin de savoir ramer, la progression et la familiarisation de l'activité sont incorporées aux contenus des séances qui deviennent ainsi accessibles à tous. Les séances sont programmées le mardi à 12h15 et le Jeudi à 18h au prix de 10€ / séance (80€ les 10 séances). Informations au club ou sur le site www.avironsaintquentinois.fr

Stage d'entraînements estival sur la base de Cap'Aisne



Comme chaque année, l'Aviron Saint-Quentinois a réalisé son stage de préparation en vue des prochaines échéances sportives et surtout des championnats de France.

Du 2 au 9 Avril, 8 rameuses et 16 rameurs du club ont ainsi pu bénéficier des infrastructures de la base nautique « Cap'Aisne » lors d'une immersion entre sportifs sur le lac de l'Ailette. Un programme sur mesure a été concocté par nos entraîneurs

avec bien évidemment beaucoup de bateau mais aussi des activités variées comme du run and bike, une course d'orientation, et quelques séances de gainage, PPG. Quelques seniors ont également fait le déplacement pour barrer, coacher ou ramer et transmettre leur savoir à leurs cadets.

Le samedi matin, avant de clôturer le stage, nos licenciés ont pris le départ d'une course en ligne afin de valider le travail abattu pendant une semaine. Les trois entraîneurs ont noté une belle implication des athlètes et une remarquable progression qui promet de belles compétitions.





Réussite scolaire et sportive, la volonté affichée de l'Aviron Saint-Quentinois



Pour l'Aviron Saint-Quentinois, la réussite de nos jeunes licenciés passe également par leur épanouissement scolaire. Nos éducateurs sportifs sont très attentifs et intéressés par les résultats trimestriels des rameuses et rameurs.

Lors de la semaine d'entraînements sur le bassin de l'Ailette, nos jeunes stagiaires ont ainsi bénéficié d'horaires dédiés au travail scolaire tous les midis et soirs. Des cours individuels ont

également été donnés bénévolement par notre Canadienne Katharine Nowakowski.

Un succès pour cet 'atelier de travail' qui a permis une fois de plus de concilier sport et études mais aussi de montrer aux athlètes que l'organisation est primordiale pour mener à bien ces deux projets.

Les petits bilingues sportifs :

Toujours dans la recherche d'accompagnement scolaire et grâce à un partenariat avec le centre d'apprentissage d'Anglais « les petits bilingues » de Saint-Quentin, notre association a pu proposer à l'une de nos licenciés assidue dans la vie du club et les entraînements, 10 séances de cours individuels. Ce perfectionnement lui permettra d'aborder plus sereinement ses prochains examens scolaires.

Mobilisation des bénévoles de notre association

Tout au long de la saison, nos bénévoles répondent présent aux diverses actions menées par le club. C'est une équipe maintenant bien rodée qui lance un appel aux personnes souhaitant partager ces beaux moments de vie du club.

Que ce soit pour échanger des idées, supporter les athlètes, aider à la manipulation du matériel avant ou après les sorties d'entraînements, réaliser des trajets entre le club et les bassins de compétitions ou de stages, participer à l'organisation de moments festifs (soirées, buvettes, barbecues, goûters,...), assister l'encadrement,... Toutes ces contributions permettent de dynamiser d'avantage notre association et surtout d'entretenir l'esprit compétitif et familial de notre club.

N'hésitez pas à nous faire part de vos disponibilités et de vos envies afin d'optimiser ces échanges.



Avril

Mai

Du 29/04 au 1/05 :

Coupe de France Maif

Le 05/05 :

Aviron d'Or à St Quentin

Le 14 et 15/05 :

Régate de Mantes La Jolie

Le 21 et 22/05 :

Chps de France FNSU/UNSS

Le 29/05 :

Régate de l'Ailette