

# CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE - Flash N°7

Le CNF vous souhaite une très belle et sportive année 2022 ! Dans ce premier numéro de l'année, vous trouverez les dernières actualités du club, les dates importantes et le très beau portrait de Mahn Tran rédigé par Isabelle Raucroy.



## ▶▶ LES DERNIERES COMPÉTITIONS ET AUTRES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

### Dimanche 16 janvier 2022 : Coupe LIFA 1 à Mantes la Jolie

Les rameurs du CNF ont fait un très bon début d'année avec de nombreux équipages au départ et d'excellents résultats pour nos rameurs. Sur le podium :

- 2x féminin J16 : Charlotte et Sixtine **2<sup>èmes</sup> au classement général** (médaille d'argent), Malin et Nina **3<sup>èmes</sup> au classement général** (médaille de bronze)
- 2x masculin J16 : Maël et Maxime **1<sup>ers</sup> au classement général** (médaille d'or)



- 2x masculin J14 : Tristan et Ariel font **3<sup>èmes</sup>**.
- Le 8x+ masculin J14 : Albert, Mark, Émile, Julien, Raphaël, Dimitri, Ariel, Tristan, Matthieu font **2<sup>èmes</sup>**.
- J14F4Yx+ : La yolette avec Constance, Tess, Constance, Elisa, Yasmine terminent à la **seconde place**
- Le 8+ masculin : Joseph Kermani, Vincent Berger, Franck Fenard, Franck Monasterio, Yves Morin, Jean François Seytre, Thibaud Crebassa, Bertrand Ollivier Lamarque et Jawd : **4<sup>èmes</sup> finale A**

### Dimanche 23 janvier 2022 : 25<sup>ème</sup> édition du Grand Prix d'aviron, les culs gelés Grand-Paris-Sud

Une course emblématique du calendrier de la Fédération Française d'Aviron, 25km contre la montre, 54 équipages engagés, dont 4 du CNF.

Il s'agit d'un moment sportif et festif unique où les rameurs du CNF sont régulièrement au rendez-vous.

Les résultats :

- 2 heures 8 min avec Anne Sophie Lacarelle, Virginie Hazebroucq, Brune de Kermadec, Anne Dupuy-Tézé, barre Agathe Reille. **1<sup>ère</sup> place dans leur catégorie.**
- 2 heures 30 min avec Caroline Reumaux, Virginie Carrot Dulac, Isabelle Laclau, Yiyang Zhou, barre Jawd. **3<sup>ème</sup> place dans leur catégorie.**
- 1 heure 47 min avec Frank Monasterio, Paul Kaplan, Joseph Kermani, Sébastien Julien, barre Arthur. **1<sup>ère</sup> place dans leur catégorie et au classement général.**
- 1 heure 49 min pour Yves Morin, Vincent Berger, Thibaud Crebassa, Luc Vannier, barre Elise. **2<sup>ème</sup> place dans leur catégorie et au classement général.**



## ▶ LES POTINS DU CLUB

### La yolette Amateur reprend du service après un an au « placard »

Un grand merci à Bernard Ollivier qui a réparé les méfaits du temps, en changeant tout le système de la barre de pieds de la yolette Amateur, originellement en laiton pour un système à crémaillère classique. La yolette pourra partir à Venise pour la Vogalonga 2022 prévue en juin.

### Un nouveau bateau au club

Cette saison, notre parc à bateaux s'est enrichi d'un nouveau quatre de couple barré pour la section jeune compétiteurs (10-14 ans) qui nous faisait fortement défaut. Un deuxième est en prévision d'achat. Ce 4X+ est un bateau d'entraînement de marque Wintech.

### Préparation pour la 2ème édition de la Yolecup Débutant de la LIFA (3 avril 2022)

Une quinzaine de rameurs débutants loisirs ont commencé à s'entraîner en prévision de cette compétition en yolette organisée par le CNF sur le bassin d'Hardricourt. (pour en savoir plus : [www.cnfrance.fr](http://www.cnfrance.fr)).

Merci à Pascale Seite et Régis d'Arras en charge de la préparation des rameurs avec une proposition d'entraînement de trois séances par semaine.

## PORTRAIT : MANH TRAN

### « Pour moi, vie associative rime avec bénévolat »

Avec son souci de la perfection, Manh devient chaque jour un peu plus légitime au club. Brevet d'éducateur en poche – bientôt, en février 2022, il suit désormais plusieurs fois par semaine les minimes, aux côtés des entraîneurs.



Printemps 2020. Au moment où le CNF demande de l'aide bénévole pour encadrer les nouveaux arrivants, Vincent reçoit en retour de mail un planning surprenant : sur un mois, tous les jours sont cochés ! L'expéditeur de ce message n'est pourtant pas au CNF depuis longtemps. Manh n'y peut rien. Pour lui, sport rime avec bénévolat, et bénévolat est un mot qui fait partie de son ADN. « Cela donne un sens à ma vie » explique-t-il aussitôt, c'est l'esprit le plus noble qui soit ».

Cela faisait des années que Manh observait les rameurs depuis La Défense où il travaille. Il en admire le geste, décortique les mouvements. Mais son sport favori reste le bowling puis le tir à l'arc, deux disciplines d'adresse et de maîtrise de soi. Au sein de ces deux clubs, Manh donne déjà largement de son temps. Tout d'abord en tant que trésorier puis formateur chez les jeunes.

Mais après la grande crue de 2017, Manh n'y tient plus et fait ses débuts sur l'eau au CNF. Première étape difficile pour ce perfectionniste doublé d'un intellectuel : « J'étais très mauvais et je gênais tout le monde » s'amuse-t-il à raconter aujourd'hui.

Alors, seul dans un coin, il persiste. Il rame au tank pendant un mois, décortique ses défauts, notamment grâce à un entraîneur qui le filme. Autant dire qu'il ne se sent pas vraiment légitime quand il barre son premier bateau, ni les suivants d'ailleurs. Alors, dans un souci de toujours mieux faire, cet homme d'une constante bonne humeur passe son brevet d'initiateur. Et dans la foulée, deux jours avant le confinement de mars 2020, Manh empoche également son permis bateau. « Ma mission ne serait qu'à moitié réalisée si je ne savais pas piloter » raconte -t-il avec un grand sourire.

Aujourd'hui, cet homme pétillant, toujours à la recherche de nouveaux apprentissages, semble faire partie du CNF depuis des décennies. Grâce à une seconde formation plus poussée (ndlr : il existe trois niveaux, initiateur, éducateur et entraîneur), il apporte une aide précieuse à Claire, Samia et Célia et assiste avec ravissement à une progression fulgurante de certains minimes qu'il suit.

Dernier exemple en date, dimanche 16 janvier 22, sur le Bassin de Mantes la Jolie. Pour la Coupe Lifa 1, Manh est encore là, avec son large sourire et ses multiples casquettes. Shooting photos, coups de main tous azimuts, et des jeunes à rassurer et à motiver. « Il existe entre eux une cohésion très forte, explique-t-il ravi. Il faut leur rappeler qu'il est nécessaire d'être solidaires jusqu'au bout et qu'en cas de faute, c'est l'équipage qui assure ». Bref, Manh donne dans le positif, rien que le positif !

Ce soir là, la bonne humeur et l'investissement en temps de Manh sont encore récompensés. Les Minimes décrochent plusieurs médailles et sont fiers de leurs performances. Le plus beau cadeau que l'on puisse lui faire.

Isabelle Forcinal-Raucroy

**SAVE THE DATE!**  
19 mars 2022 : Assemblée Générale

**Dates de fermeture : Février 2022 :**  
vendredi 18, lundi 21, vendredi 25, lundi 28