

LA VOIX

du

cercle

1^{er} novembre 2019

n°32

SAVE THE DATE!
Assemblée Générale
Samedi 7 décembre à 11h30

EDITO



La saison 2019 a débuté sur les chapeaux de roue !
Félicitations aux entraîneurs et bénévoles actifs qui ont permis d'accueillir plus de **300 stages d'initiation** !

Autres points marquants de cette belle dynamique :

- Le développement du Collectif régaté
- L'organisation de la commission sportive et de la section compétition
- Les nombreux projets de la section loisir

Ces multiples actions et initiatives témoignent de l'énergie du CNF et de tous ses membres.

La triste nouvelle du départ de **François Coursaget** nous rappelle que le Cercle n'en serait pas là sans l'énergie aussi de bon nombre d'anciens - comme François qui a été pendant 30 ans un des piliers du CNF.
CNF'ent votre

Emmanuel Audouset
CNF (1985)

LE MOT DU PRÉSIDENT

Comment ne pas se réjouir de voir le CNF revenir au plus haut niveau français et clôturer sa saison sportive avec **trois titres de champions de France**. Certains de nos jeunes préparent déjà leur avenir vers une possible intégration en Equipe de France !

C'est une grande fierté pour nos entraîneurs et pour nous, équipe bénévole encadrante. C'est la preuve que le projet de club initié il y a quelques années commence à porter ses fruits et nous travaillons toujours activement sur de nouveaux projets chaque année.



Notre club, c'est avant tout un esprit et des valeurs. Que l'on soit compétiteur ou pratiquant loisirs, nous souhaitons tous transmettre ces dernières et partager notre passion au plus grand nombre. Ces valeurs sont illustrées par :

- la section **Aviron Santé** et son travail avec les malades en rémission,
- le travail avec les **écoles** pour initier les enfants à notre sport dès le plus jeune âge
- nos **rameurs loisirs bénévoles** pour intégrer les nouveaux membres lors des stages d'initiation.

Soyons tous fiers d'être membre du Cercle Nautique de France !
Continuons tous ensemble à faire de notre association une référence d'excellence de la pratique du sport pour tous.

Je vous souhaite à tous une excellente année de pratique !

Sébastien Dourdet
CNF (2006)

▶▶ ROW 500 – NEUILLY PARIS LA DÉFENSE - 14 JUILLET 2019

Top départ de la toute première édition de notre course sprint !



Il aura fallu à peine 3 mois à l'équipe projet composée d'une dizaine de bonnes volontés du Club, de quelques nuits sans sommeil, de centaines d'échanges de mails, réunions et nœuds au cerveau pour accoucher d'un beau bébé né sur l'île du Pont le 14 juillet 2019 et baptisé « Row 500 ».

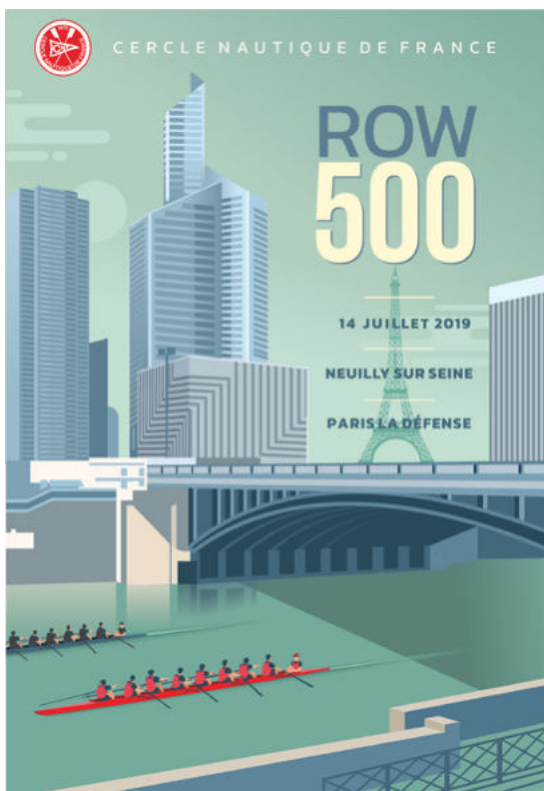
Le jour de notre fête nationale, plus de 50 équipages, soit 200 rameurs, se sont affrontés dans des bords-à-bords acharnés et spectaculaires sur une distance sprint de 500m, sous les fumigènes de la Patrouille de France et dans le vrombissement des avions de chasse et des hélicoptères de combat.

Des rameurs loisirs, compétition et universitaire de clubs franciliens, Rennais et Strasbourgeois

ont été accueillis, orientés, nourris et abreuvés par une trentaine de bénévoles du CNF, et encadrés d'une main de maître par Claire, Arnaud, Gaëtan, Bojan et Vincent.

Tout au long de la journée, les rameurs ont incarné avec panache les valeurs d'esprit d'équipe, de solidarité et d'effort collectif si chères à notre discipline.

Sur cette distance courte, faisant la part belle aux qualités physiques et aux duels spectaculaires, c'est un **8 de pointe masculin du CNF** qui s'est distingué en décrochant la première place au classement général avec un temps d'1'28 !



Entre deux courses et avant le dîner guinguette sous les lampions, les 140 rameurs conviés ont participé à des tournois de pétanque improvisés sur le terrain de la ville de Neuilly. Un concert de chanson française est venu accompagner l'« APEROW 500 », le cocktail de la course, devenu notre marque déposée (et une trouvaille géniale !).

Un événement qui a clôturé la saison sportive en feu d'artifice pour le Club, après la pluie de médailles récoltées par nos cadets, seniors et masters aux Championnats de France !

Rendez-vous est déjà pris le 14 Juillet 2020 pour la V2 de la ROW 500 ...Déjà impatients de découvrir la nouvelle affiche !

Virginie Hazebroucq

Portrait : Claire Denoyette

Claire Denoyette, maternelle mais sans concession sur la discipline

Est-ce son large sourire jovial? Est-ce son côté maternel et rassurant? Ou encore l'évidence du dialogue facile avec elle? Claire, en tout état de cause, fait l'unanimité au CNF depuis déjà deux saisons. Un recrutement dont Vincent n'est pas peu fier.



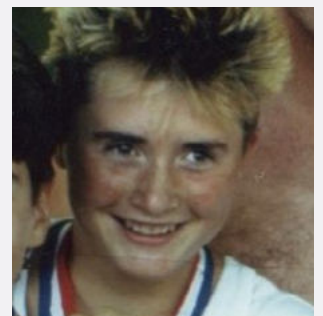
Le fait est assez rare pour être remarqué. Dès le premier entretien d'embauche, l'envie de fonctionner ensemble a été immédiate et mutuelle. Professionnellement mais aussi humainement parlant. Pour cette ex-championne d'aviron, médaillée aux Championnats de France, l'organisation au sein du club la séduit immédiatement. Des tâches bien réparties, des plannings ordonnés et une large consultation entre entraîneurs pour chaque changement ou modification. Pour avoir été longuement bénévole au club de Corbeil Essonne et sillonné de nombreux hangars à bateaux dans toute la France, Claire est en mesure d'apprécier les différentes données. L'atelier, correctement rangé, ainsi que la situation géographique du CNF au sein d'un parc l'étonnent et la séduisent. L'ambiance qu'elle juge familiale, malgré les 600 membres, finit de la convaincre.

Son premier "vrai travail en tant qu'entraîneur salarié" commence ainsi en juillet 2017. Mais avec son perpétuel souci de perfection, Claire se pointe à Neuilly dès le mois de juin, afin d'assister à des entraînements et humer l'air du club...

Evidemment, avec un tel sourire et une telle disponibilité, cette nouvelle figure du club est immédiatement adoptée. Surtout ne pas se fier à sa timidité : Claire est en réalité une fan des contacts humains et nourrit une passion pour les gens en général. Une évidence pour elle : "les membres viennent ici pour le plaisir, la moindre des choses est de leur offrir des sourires", lâche t-elle.

Mais Claire donne bien plus que des sourires. A la quarantaine de minimes (11-14 ans) dont elle a la charge, elle insuffle tout l'esprit de passion et de compétition dont elle a hérité de sa famille et qu'elle cultive elle-même depuis ses 13 ans. C'est en effet à cette époque que Claire suit la trace de son père, plusieurs fois champion de France d'aviron et, à force d'entraînements, monte elle-même sur la troisième marche des Championnats de France cadette en 1985. Les défis et les compétitions ont toujours fait partie de son ADN. Toute jeune, équitation et gymnastique ont été pratiquées dans cet esprit de repousser sans cesse ses limites. "Toujours faire mieux" est resté son obsession, une règle de vie.

Mais Claire donne bien plus que des sourires. A la quarantaine de minimes (11-14 ans) dont elle a la charge, elle insuffle tout l'esprit de passion et de compétition dont elle a hérité de sa famille et qu'elle cultive elle-même depuis ses 13 ans. C'est en effet à cette époque que Claire suit la trace de son père, plusieurs fois champion de France d'aviron et, à force d'entraînements, monte elle-même sur la troisième marche des Championnats de France cadette en 1985. Les défis et les compétitions ont toujours fait partie de son ADN. Toute jeune, équitation et gymnastique ont été pratiquées dans cet esprit de repousser sans cesse ses limites. "Toujours faire mieux" est resté son obsession, une règle de vie.



CLAIRE EST AUSSI ENCADREUR D'ART

Le sport n'aura pas été d'ailleurs son seul terrain de jeu. Loin de se sentir prédestinée à un job dans la grande famille de l'aviron, Claire n'avait pas hésité à se lancer dans un tout autre univers, très manuel. A l'instar de son grand-père, elle obtient ainsi son diplôme d'encadreur d'art en l'espace de trois ans. A Paris, dans un atelier du XVIème elle traite tableaux, éventails, costumes... Mais une fois la maternité passée, Claire ne se satisfait pas de ses conditions de travail et décide de revenir à ses premières amours en passant le diplôme d'entraîneur d'aviron (18 mois de cours). Riche de sa première expérience professionnelle, elle aime désormais le "cousu main", la perfection du geste de l'artisan et fait preuve de cette immense sensibilité liée à l'art.

“Claire est à la fois maternelle et sans concession sur la discipline, explique Vincent. Cela fait d’elle une éducatrice hors pair, ultra professionnelle et humainement extra-ordinaire”.

“Il faut être cool mais aussi les armer pour faire face aux aléas de la vie, confirme cette passionnée de montagne et de nature. Ne pas s’arrêter au moindre rhume”. Un cocktail de qualités qui porte ses fruits : les jeunes sont 100% réceptifs et développent lentement mais sûrement les valeurs de l’aviron sous son aile protectrice. “Ils la suivraient n’importe où”, raconte Arnaud avec bienveillance.



Créatrice d’idées, Claire lancerait volontiers un nouveau projet au CNF, l’aviron avec un handicap unique, dont elle a déjà fait l’expérience. Cependant, faute de temps et de locaux adéquats, impossible pour le moment d’envisager sérieusement un tel projet. Car même si Claire ne regarde pas ses heures, son emploi du temps est déjà surbooké : préparation des compétitions, réglage de matériel, enregistrements sur le site de la fédération, préparation des séances d’aviron santé, etc. restent des activités très chronophages.

Seule entraîneur féminin au CNF, cette jeune femme au teint lumineux et au regard pétillant est devenue en peu de temps un pilier indispensable du club. “Claire, c’est Blanche-Neige”, se réjouit Vincent.

Isabelle Forcinal-Raucroy

LE SAVIEZ-VOUS ?

LA COMMISSION SPORTIVE, C’EST QUOI ? C’EST QUI ?

Il s’agit de l’organe du club qui définit la politique sportive, qui suit l’organisation des différents déplacements et qui valide quels équipages seront présentés aux compétitions. Elle a aussi pour rôle d’arbitrer l’utilisation des coques entre les catégories du collectif compétition.

Aujourd’hui, notre commission sportive est composée de nos quatre entraîneurs, Arnaud Pensec (entraîneur sur la catégorie sénior), Bojan Krdzic (responsable sportif et entraîneur sur les catégories cadet, junior et master (ex-vétéran)), Claire Denoyette (entraîneur sur les catégories benjamin et minime) et Vincent Martin (responsable organisation et entraîneur sur les catégories cadet et junior), ainsi que de Yves Morin (président adjoint de la commission) et Félix Clément (président de la commission).

Section compétition: pas loin de 140 compétiteurs !

- 54 jeunes (J12/J14)
- 37 juniors (J16/J18)
- 42 seniors (U23, Seniors et Masters)

▶▶ COLLECTIF RÉGATE

Au cours de l'année 2018, de nombreux rameurs et rameuses ont fait part de leur souhait de participer et réaliser des résultats à des régates et championnats ; d'où la « structuration » d'un collectif régates, féminin et masculin. **Le collectif féminin** est le fruit de la belle dynamique engagée en 2018 sous l'impulsion de quelques rameuses motivées pour représenter le club lors de courses en huit féminin.



Vous les avez tous certainement croisées sur les pontons ou aperçues en entraînement sur « Wagram » leur 8X+ rose fuchsia, et pour certains d'entre vous soutenues lors des courses auxquelles elles ont participé.

Le **collectif Masculin Régate** qui a jusque là évolué sur le 8X+ Cibié poursuit ses entraînements en 4 en attendant la réparation du bateau, ce qui ne l'empêche pas bien sûr de se préparer pour les prochaines courses.

Pour la seconde saison (2019-2020), le collectif a démarré en septembre dernier par le test sur 10.000, suivi d'un stage à Bellecin dans le Jura, la Coupe des Dames ayant été malheureusement annulée cette année faute d'un niveau d'eau suffisant à Angers.

Prochain objectif pour les deux collectifs, la traditionnelle **coupe de Noël** à Tours qui verra cette année à nouveau deux bateaux engagés pour le CNF, un féminin et un masculin, ce qui renforce la dynamique du groupe.

Autre temps fort un peu redouté par nos rameurs, le **test sur 2000 m** qui aura aussi lieu en décembre prochain et dès début 2020, les Culs Gelés en yolette ouvert aussi à des rameurs ne faisant pas partie des collectifs régates suivi du **championnat du monde indoor** au stade Pierre de Coubertin.



Bien sûr ces moments intenses d'efforts et de plaisirs partagés se méritent et nombreux sont ceux qui ont multiplié les entraînements en huit, passé les tests à l'ergomètre et suivi le **programme au sol concocté chaque mois par Vincent** qui nous soutient depuis le début.

Et vous avez peut-être, au détour d'une conversation, entendu parler de la formule savante élaborée conjointement par rameurs et entraîneurs pour sélectionner les participants avant chaque course. Un subtil mélange entre performance (résultat du test sur 10000 m et 2000 m à l'ergomètre), pondéré par le poids de chacun et une note technique attribuée par les entraîneurs, formule dont



Contributeurs : B. Dagan-Taufflieb, D. Dupuy, L. Gaillard, V.Hazebroucq, I. Raucroy-Forcinal, E. Audouset, F.Clément, S. Dourdet, V. Martin.

▶▶ je vous livre ci-joint le secret.

Formule du temps compensé par le poids :

$$X_{\text{temps compensé}} = \alpha T$$

Avec, T le temps au test physique, $\alpha = \left(\text{poids} * \frac{2,204624}{270} \right)^{0.222}$

Formule :

$$\text{Note} = \frac{1}{2} \left[\frac{X_{\text{temps compensé}} - \mu_{\text{temps compensé}}}{\sigma_{\text{temps compensé}}} + \frac{X_{\text{technique}} - \mu_{\text{technique}}}{\sigma_{\text{technique}}} \right] + 10$$

Avec σ l'écart type et μ la moyenne.

Une trentaine de rameuses sont aujourd'hui engagées dans le collectif féminin et une vingtaine de rameurs dans le collectif masculin, aviron d'argent requis à minima et sélection par nos entraîneurs car pour constituer un huit à l'entraînement chaque semaine et sur chaque course, il nous faut bien plus que 9 rameurs motivés et entraînés. Pour vous donner une idée de la dynamique engagée, voici quelques photos prises pendant et après l'effort.

Laurence Bonfils Gaillard



FRANÇOIS COURSAGET UNE FIGURE EMBLÉMATIQUE DU CERCLE.

François nous a quittés le 29 octobre dernier à l'âge de 88 ans. Après avoir commencé à Ramer à la Société Nautique de la Basse-Seine (SNBS), François a rejoint le Cercle en 1955/1956 pour participer aux championnats universitaires avec Sup-de-Co. Il a ensuite en 1957/1958 été incorporé le Bataillon de Joinville (BJ) où il rama surtout en « Huit ». A son retour au Cercle il fut : un Rameur, Entraîneur particulièrement respecté dans le monde de l'aviron, un Dirigeant et même Président de 1986 à 1989. François a été pendant toutes ces années un remarquable meneur d'hommes et de femmes et un fantastique découvreur de talents comme en témoignent tous les titres remportés par le Cercle pendant cette période. Adieu François ! Et Merci pour tout ce que tu nous as apporté ; aimer l'aviron et une jeunesse heureuse.



Contributeurs : B. Dagan-Taufflieb, D. Dupuy, L. Gaillard, V.Hazebroucq, I. Raucroy-Forcinal, E. Audouset, F.Clément, S. Dourdet, V. Martin.