

LE COUP D'INFO

TOUTE L'ACTUALITÉ DU CLUB, SUR ET HORS DE L'EAU

Numéro 2



À LA UNE

CE QU'IL NE FALLAIT PAS MANQUER

L'Aviron grenoblois à la Coupe des Régions 2025

Les 25 et 26 octobre 2025, le club d'aviron grenoblois participait à la Coupe des Régions sur le lac d'Allier à Vichy, rassemblant l'élite de l'aviron régional.

Jour	Épreuve	Équipage / rameurs	Détails	Place
Samedi 25 oct.	J16 mixte 4x	Pascal	Engagé sous la bannière de la Ligue AURA	1er
Samedi 25 oct.	J18 femmes 8+	Anaëlle, Julie, Ema (barreuse)	—	2e
Samedi 25 oct.	J18H 4x	Fabrice	—	2e
Samedi 25 oct.	SH4x	Frédéric, Ferdinand	—	2e
Dimanche 26 oct.	J16 mixte 4x	Pascal	Engagé sous la bannière de la Ligue AURA	1er
Dimanche 26 oct.	J18 femmes 8+	Anaëlle, Julie, Ema	—	3e
Dimanche 26 oct.	J18H 4x	Fabrice	—	3e
Dimanche 26 oct.	SH4x	Frédéric, Ferdinand	—	1er



Sur l'ensemble du week-end, tous les équipages grenoblois et régionaux ont monté sur le podium, illustrant la régularité et la qualité du travail collectif du club.

La Coupe des Régions 2025 restera une date marquante pour le club, symbole d'engagement, de préparation et d'esprit d'équipe.

Consultez tous les résultats officiels sur CrewTimer: <https://urls.fr/nEzrlA>

À LA UNE

CE QU'IL NE FALLAIT PAS MANQUER

Championnat Drôme-Ardèche 2025-2026 : Grenoble multiplie les podiums chez les J14



Les 25 et 26 octobre 2025, le club d'aviron grenoblois participait à la Coupe des Régions sur le lac d'Allier à Vichy, rassemblant l'élite de l'aviron régional.

Dès le samedi, les équipages ont brillé. Le J16 mixte 4x, engagé sous la bannière de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes avec Pascal, a remporté la 1re place. Les J18 femmes en 8+ (Anaëlle, Julie, Ema à la barre) ont pris la 2e place, tout comme Fabrice en J18H 4x. Le SH4x composé de Frédéric et Ferdinand a également terminé 2e.

Le dimanche, les performances se sont confirmées. Le J16 mixte 4x, engagé sous la bannière de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes avec Pascal, a de nouveau remporté la 1re place. Les J18 femmes en 8+ et Fabrice en J18H 4x ont terminé 3e, tandis que le SH4x de Frédéric et Ferdinand a remporté la 1re place, concluant la compétition sur une note exceptionnelle.

Sur l'ensemble du week-end, tous les équipages ont monté sur le podium, illustrant la régularité et la qualité du travail collectif du club.

La Coupe des Régions 2025 restera une date marquante pour le club, symbole d'engagement, de préparation et d'esprit d'équipe.

Consultez tous les résultats officiels ici: <https://urls.fr/xbjx>

>>>

À LA UNE

CE QU'IL NE FALLAIT PAS MANQUER

L'Aviron grenoblois à la Foire de Grenoble 2025



Les 1er et 2 novembre, le club d'aviron grenoblois était présent à la Foire de Grenoble, au sein de l'espace du CDOS 38 à Alpexpo.

Cette participation avait pour objectif de faire découvrir nos activités, de proposer aux visiteurs de tester nos ergomètres et de créer du lien avec le public et les acteurs du sport local.

Pendant ces deux journées, le stand a attiré de nombreux visiteurs, curieux d'en savoir plus sur la pratique de l'aviron. Les échanges ont été nombreux et enrichissants : petits et grands ont pu poser leurs questions, s'initier à la discipline et se mesurer aux trois ergomètres installées dans une ambiance conviviale et sportive.

Le club a également pris en charge l'installation et le rangement du stand, assurant un espace organisé et accueillant pour tous les visiteurs.

Cette expérience a permis de valoriser nos actions, de renforcer la visibilité du club et de rappeler les valeurs du sport et de la pratique collective qui animent notre association au quotidien.



>>>

INSCRIPTION

À NE PAS RATER

FORMATIONS FÉDÉRALES 2025-2026 : LIGUE AURA

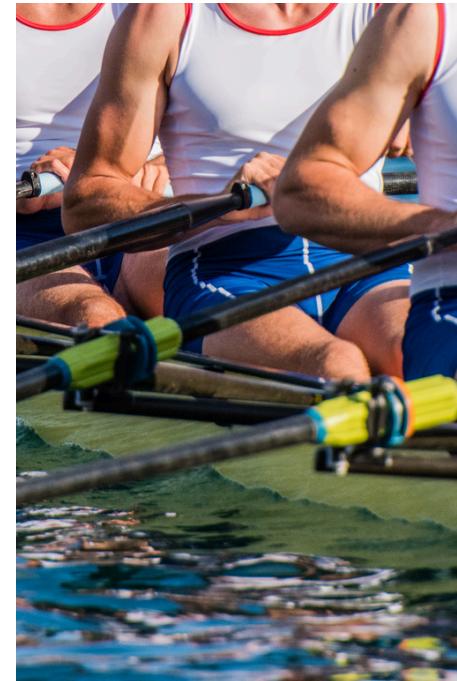
Les inscriptions pour la campagne de formation fédérale 2025-2026 sont désormais ouvertes et se font exclusivement par le club. Les personnes intéressées doivent donc prendre directement contact avec Alain Waché par :

- Mail : info@aviron-grenoblois.com
- Téléphone : 07 82 70 43 04
- Ou en se déplaçant au club

Date limite d'inscription : mercredi 12 novembre 2025

En vous inscrivant à la campagne de formation :

- vous pourrez participer activement à l'encadrement lors des événements du club,
- et, si vous avez le niveau éducateur, pratiquer en autonomie dans les meilleures conditions.



	Initiateur fédéral - Eaux intérieures	Éducateur fédéral - Eaux intérieures
Tarif	70 € (livret, formateurs, locaux inclus)	195 € (repas, hébergement, livret, formateurs inclus)
Conditions	Licencié FFA 2025-2026, ≥16 ans	Licencié FFA 2025-2026, Initiateur fédéral, brevet rameur niv.2
Dates et lieux	Aix-les-Bains : 10 & 24 janv.Paladru : 13 déc. & 24 janv.CA Lyon : 21 fév. & 7 marsDécines : 24 & 25 janv.Romans : 21 & 22 fév.Annecy : 13 déc. & 10 janv.Thonon : 13 déc. & 10 janv.Roanne : 24 & 25 janv.	Aiguebelette : 6-7 déc. 2025 Lyon : 7-8 fév. 2026
Déroulé	Socle commun en ligne (5 badges, 24 nov.-31 janv.), 2 jours en présentiel, 5 séances pédagogiques tutorées (3 validées avant 30 juin)	2 week-ends en présentiel (examen écrit final), 2 séances à distance (1h30 via Zoom), 10 séances pédagogiques tutorées (3 validées avant 30 juin)
Validation	Brevet technique rameur niveau 2 avant 31 déc.	

>>>

PORTRAIT

UN INSTANT AVEC...

EMMA LUNATTI



Du bassin grenoblois aux compétitions internationales

Emma Lunatti découvre l'aviron au collège Chamandier à Gières, influencée par son frère et ses voisins déjà rameurs de haut niveau. Très vite, elle se distingue : deux fois médaillée aux championnats de France, elle fait une pause puis reprend en 2016, lançant sa carrière vers le très haut niveau.

À l'Aviron Grenoblois, elle développe esprit d'équipe, leadership et rigueur. Sa première sélection en équipe de France U23 et les Championnats du monde U23 lui permettent de se forger ambition et expérience. Tokyo 2020 marque son premier rendez-vous olympique. Pour Paris 2024, elle forme un duo avec Élodie Ravera-Scaramozzino, récemment testé aux Championnats du monde à Shanghai dans des conditions exigeantes.

Son quotidien mêle entraînements intensifs, musculation, suivi nutritionnel et préparation mentale. Pour faciliter ses déplacements fréquents à Paris et rester pleinement concentrée sur ses performances, Emma cherche un partenariat avec un vendeur ou loueur de voitures, afin d'optimiser ses trajets.

Malgré ces sacrifices, elle garde du temps pour sa famille, ses amis et de petits plaisirs simples, comme le chocolat ou la lecture. Pour Emma, l'aviron transmet cohésion, persévérance et partage. Son conseil aux jeunes rameurs : oser, se donner à fond et croire en leurs rêves.

Pour retrouver l'interview complète d'Emma Lunatti : <https://urls.fr/7dRLwl>

>>>

AGENDA

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

L'Aviron Grenoblois présent à l'Open d'Aviron Indoor



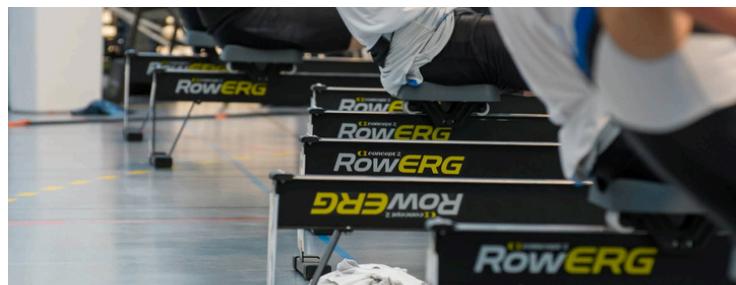
Le 6 décembre, le championnat départemental d'Isère d'ergomètre revient au gymnase de l'Europole. Le club de l'Aviron Grenoblois vous invite à tester vos performances, relever des défis et partager l'esprit d'équipe.

Au programme :

- des courses sur 2000 m
- des sprints sur 500 m
- des relais 4x500 m hommes et femmes

Vous voulez participer ? Formez une équipe pour le relais ou inscrivez-vous sur 500 m ou 2000 m, et venez mesurer vos forces sur l'ergomètre. Que ce soit pour le plaisir, le chrono ou l'expérience, c'est le moment de vous lancer et de vivre l'intensité de la compétition indoor.

Le programme détaillé sera communiqué très bientôt, mais une chose est sûre : le 6 décembre, le gymnase de l'Europole sera le lieu où rameurs et passionnés se retrouvent pour donner le meilleur d'eux-mêmes !



>>>

AGENDA

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

Participez au Déchethon – samedi 22 novembre



Le club de Sassenage organise une opération de nettoyage dans le cadre du Déchethon, et invite tous les membres et sympathisants à se joindre à l'action au départ du club d'Aviron de Grenoble, le samedi 22 novembre de 9h à 11h30.

Cette matinée sera l'occasion de se mobiliser pour un environnement plus propre tout en partageant un moment convivial avec d'autres passionnés de nature et de sport. Chaque geste compte : **ramasser les déchets aujourd'hui, c'est contribuer à préserver la nature de demain.**

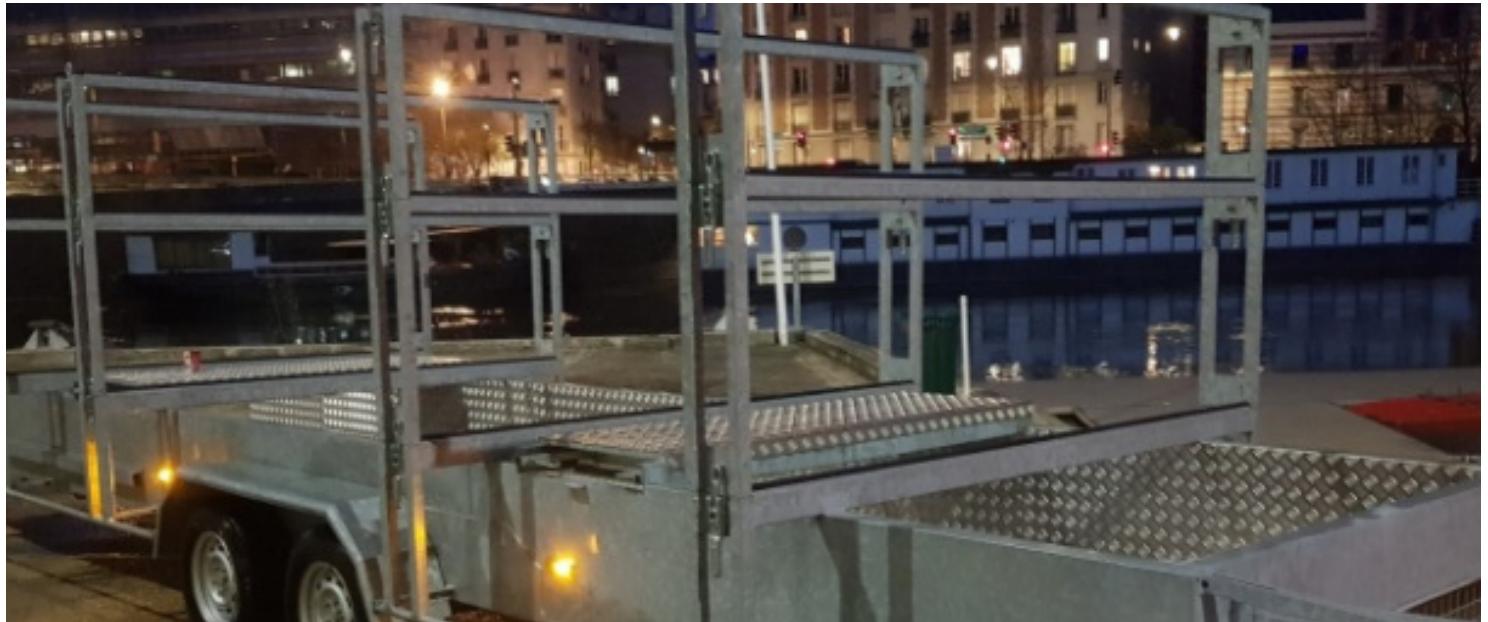
Après l'effort, place à la convivialité ! Le club de Sassenage proposera un repas partagé à 12h30 sur sa base, pour clôturer la matinée dans une ambiance chaleureuse et festive. C'est l'occasion de se retrouver, d'échanger et de célébrer le travail accompli ensemble. Pour faciliter l'organisation et recenser les participants, chaque club est invité à inscrire ses membres via le formulaire dédié : <https://urls.fr/4CxLim>

Ne manquez pas cette opportunité de soutenir une initiative citoyenne, de passer un bon moment et de contribuer concrètement à la protection de notre environnement. 

VIE DU CLUB

NOTRE QUOTIDIEN

Participez à notre projet : une remorque pour tous



Un grand merci à tous ! Grâce à votre générosité, nous avons déjà récolté 25 % de la somme nécessaire pour notre nouvelle remorque.

Cette remorque représentera un grand changement pour la vie du club, notamment lors de nos déplacements, puisqu'elle offrira une capacité de 150 % par rapport aux remorques que nous possédons déjà.

Cependant, nous ne sommes pas encore rentrés dans nos frais. Chaque contribution supplémentaire permettra au club de mieux couvrir ses dépenses et de lancer de nouveaux projets pour le bénéfice de tous nos membres.

Si vous souhaitez faire un don et améliorer le quotidien des utilisateurs du club, vous pouvez le faire ici :

<https://urls.fr/u3KMdd>

Merci pour votre soutien et votre solidarité !