

LE COUP D'INFO

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

Numéro 3



À LA UNE

CE QU'IL NE FALLAIT PAS MANQUER

Belles performances pour le Club de l'Aviron Grenoblois à Belley-Virignin



Les 8 et 9 novembre, les rameuses et rameurs de l'Aviron Grenoblois ont montré tout leur talent lors de la Tête de Rivière Interrégionale de Belley-Virignin. puisque le club a décroché de nombreuses premières, deuxièmes et troisièmes places.

Parmi les belles performances :

U19F1x (moins de 19 ans, skiff féminin)	Wales Anaelle	1ère place 🥇
U17H2 (moins de 17 ans, 2 hommes sans barreur)	Lemaire Gaspard & Huc Bartholomé	1ère place 🥇
SH2- (senior hommes, 2 sans barreur)	Tetaz Jules & Mistretta Aurel Hoffer-Lormand Max & Ludwig Frédéric Ludwig Fridolin & Chiaberto Nathan	1ère place 🥇 2e place 🥈 3e place 🥉
SF1x (senior femmes, skiff)	Koper Charlotte	2e place 🥈

Bravo à tous les athlètes pour leur détermination et leur cohésion, et merci aux entraîneurs pour leur travail exceptionnel !

👉 Tous les résultats ici : https://urls.fr/R_SJ-K

>>>

AGENDA

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

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



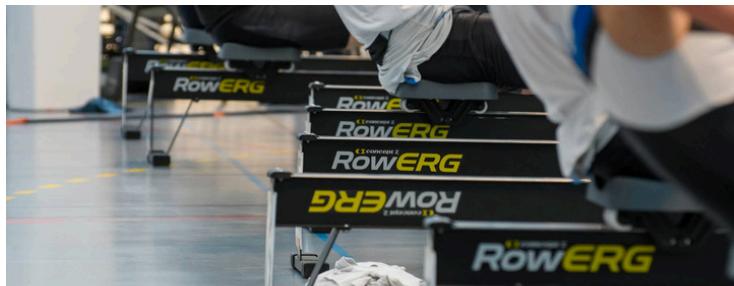
Le 6 décembre, le championnat départemental d'Isère d'ergomètre revient au gymnase de l'Europole. Le club de l'Aviron Grenoblois vous invite à tester vos performances, relever des défis et partager l'esprit d'équipe.

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.

Pour retrouver le programme, c'est par ici : <https://urls.fr/7kPU3x>



>>>

AGENDA

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

Report du Déchetlon : Rendez-vous au printemps 2026



Le Déchetlon, initialement prévu ce samedi, est reporté au printemps 2026. Cette décision a été prise par les organisateurs en raison des conditions météorologiques prévues : températures négatives et eau très froide, qui rendent l'activité dangereuse pour les participants. La sécurité de chacun reste une priorité.

Malgré ce contretemps, l'importance de cette action reste entière. Nettoyer les berges n'est pas seulement un geste symbolique : c'est une nécessité pour préserver nos écosystèmes, protéger la faune et la flore, et empêcher que les déchets ne rejoignent les cours d'eau puis les océans.

En attendant de nous retrouver pour cette grande action collective, chacun peut contribuer au quotidien. Adopter de bons gestes – réduire ses déchets, trier correctement, limiter le plastique jetable, ramasser ce qui traîne lors de ses promenades – a un impact réel et durable. Chaque geste compte, et mis bout à bout, ils font toute la différence.

Restons mobilisés et prêts à agir ensemble au printemps 2026 pour redonner un souffle nouveau à nos berges.

>>>

PORTRAIT

UN INSTANT AVEC...

CHARLOTTE KOPER



Entre coaching et passion pour l'aviron

Charlotte KOPER, a découvert l'aviron en 2015 lors d'un stage à Nantes et s'est rapidement prise de passion pour ce sport. Attirée par les montagnes grenobloises et le collectif féminin du club, elle a rejoint l'Aviron Grenoblois, où elle s'épanouit à la fois comme rameuse et coach. Son envie d'encadrer est née lors d'un stage L3 STAPS, lorsqu'elle a commencé à entraîner les jeunes et a adoré les voir progresser. Parallèlement, elle poursuit un master en nutrition sportive, ce qui complète naturellement son rôle d'entraîneure.

Chaque jeudi soir, elle anime des séances de gymnastique au gymnase Europole, mêlant pilates et renforcement musculaire, suivies d'étirements. Ces séances visent à travailler la mobilité et la posture, essentielles pour l'aviron, tout en restant accessibles à tous dans une ambiance conviviale. Les participants peuvent venir directement à 18h45 et rejoindre le groupe dédié sur WhatsApp pour toute question.

Pour elle, le Club de l'Aviron Grenoblois est bien plus qu'un lieu d'entraînement : c'est une véritable communauté, bienveillante et familiale, où chacun trouve sa place. Pratiquer à Grenoble, entre les montagnes et les berges de l'Isère, apporte un cadre exceptionnel et motivant pour s'entraîner.

Ses objectifs sont de terminer son master, de continuer à s'investir au club, et d'obtenir son diplôme d'entraîneur. Sa motivation principale : voir les personnes qu'elle entraîne s'épanouir et contribuer au rayonnement du club. Pour ceux qui hésitent à se remettre au sport, son message est clair : l'aviron s'adapte à tous les niveaux, à tout âge, et offre un mélange unique de performance, progression et esprit collectif.

Pour lire l'interview complète de Charlotte, c'est par ici : <https://urls.fr/3H6PHH>

>>>

VIE DU CLUB

NOTRE QUOTIDIEN

La boutique de l'Aviron Grenoblois est en ligne !



La boutique officielle de l'Aviron Grenoblois est déjà ouverte : c'est l'occasion idéale de trouver un cadeau — pour un anniversaire, pour un proche, ou simplement pour se faire plaisir ! Et avec Noël qui approche, c'est aussi le moment parfait pour anticiper vos achats.

Vous y trouverez une sélection complète de produits aux couleurs du club, spécialement conçus pour ceux qui pratiquent l'aviron au quotidien :

- Combinaison officielle bleu et noir, parfaite pour les régates
- Tenues et combinaisons d'entraînement homme et femme, confortables et techniques pour vos sorties sur l'eau
- T-shirts et vestes à manches longues, idéaux pour l'entraînement
- Gilet technique manches courtes et collants unisexes, conçus pour la performance et le confort
- Gourdes isothermes, pratiques et aux couleurs du club



Que vous soyez rameur assidu ou que vous cherchiez un cadeau pour un passionné, vous trouverez forcément quelque chose à glisser sous le sapin ou à porter au quotidien pour soutenir l'Aviron Grenoblois.

👉 Découvrez la boutique ici : <https://urls.fr/gXoMjb>