



#NEWSLETTER 2 - Lundi 4 Mai 2020

Bonjour CHARLOTTE,

Pleins de belles surprises vous attendent.

Une newsletter bimestrielle est mise en place pour recevoir les dernières informations de l'association sur des sujets variés.

Des idées ? Des suggestions ? N'hésitez pas à nous [contacter](#).

Voici pour cette deuxième newsletter les actualités du Sport Nautique de Nancy des mois de Mars 2020 et Avril 2020.

PORTRAITS DU MOIS

Pour cette newsletter nous avons décidé de nous intéresser à nos trois internationales féminines, Emma, Noémie et Marion ...

Peux-tu te présenter brièvement ?

Noémie : "Je m'appelle Noémie Aubert, j'ai 19 ans, j'ai commencé l'aviron en 2014 au Sport Nautique de Nancy, grâce à mon prof de Mathématiques et grâce à l'UNSS. Nancy est mon club de cœur. Léo Ronchard est mon coach depuis le début, il m'a presque tout appris. Avec mes coéquipières de club, j'ai été plusieurs fois médaillée aux championnats de France et j'ai intégré le pôle espoir de Nancy en

2018 ainsi que l'équipe de France Juniors. Je viens tout juste de passer en catégorie senior."

Emma : "Je m'appelle Emma Cornelis, j'ai 20 ans. J'ai commencé l'aviron en minime 2. Je suis actuellement en sénior U23. Je suis au pôle espoir aviron de Nancy et suis des études à l'école de kinésithérapie grâce à la dérogation de sportif de haut niveau qui m'a permis de ne pas passer par l'année de PACES. Je suis en équipe de France depuis junior 2 et ai déjà participé 3 fois aux championnats du monde. J'ai été vice-championne d'Europe en 8+ en 2019."

Marion : "Je m'appelle Marion Chagnot, j'ai 18 ans. J'ai commencé l'aviron en 2014 grâce à mon prof de mathématiques en classe de 4ème. Léo Ronchard est mon coach depuis mes débuts au Sport Nautique de Nancy (même lors de mes sélections en ligue Grand-Est et en équipe de France Junior B l'été dernier). Grâce à lui, j'ai obtenu de nombreuses médailles avec mes coéquipières. J'ai intégré le Pôle Espoir Aviron de Nancy lors de ma rentrée en terminale. Je suis en junior 2 et en première année d'école d'ingénieur à Polytech Nancy. En ayant le statut de sportive de haut niveau, j'ai pu étaler ces deux premières années d'études sur trois ans."

Comment as-tu réagi vis-à-vis du confinement ?

Noémie : "Quand j'ai appris le confinement, j'étais dégoûtée, car j'adore ramer et m'entraîner, c'est vraiment une passion. En plus, je suis très proche de mes amis, on se voit souvent, c'est dur de ne plus pouvoir voir personne, même mes coachs du pôle et du club. Mais ce qui est bien, c'est que l'on est souvent en contact les uns avec les autres. J'ai préféré rentrer chez mes parents pour être proche de ma famille plutôt que de rester seule dans mon appartement, je pense que ça aurait été dur."

Emma : "J'ai très bien réagi vis-à-vis du confinement. En effet, je suis rentrée chez mes parents à la campagne avec un ergomètre, une barre de musculation et des poids. J'ai continué à garder un rythme où je m'entraîne et travaille mes cours. J'aborde les entraînements comme une opportunité de devenir encore meilleure physiquement, comme si l'hiver était prolongé (période où l'on fait beaucoup d'ergomètre). Je me suis lancée quelques défis comme faire un marathon à l'ergomètre. Ayant plus de temps, j'en profite aussi pour faire des séances de yoga et des entretiens via FaceTime avec la préparatrice mentale qui nous suit au pôle afin de m'apporter encore plus d'outils de performance. De plus, Léo fait des séances d'Avi-fit 2 fois par semaine via l'application Zoom avec tous ceux du club qui peuvent et j'y participe, je trouve que ça permet d'apporter encore plus l'esprit de club."

Marion : "J'ai mis du temps à réaliser que nous étions en confinement. Je suis allée chercher un ergomètre, une barre et des poids de musculation au pôle/club pour continuer à m'entraîner à domicile. Après la première semaine, j'ai compris que j'allais devoir rester plusieurs semaines chez moi avec mes parents et mes sœurs, ce qui ne me dérange pas du tout car je suis proche de ma famille. Mon école a tout de suite mis en place des méthodes afin de réaliser les cours à

distance. Je n'ai donc pas vu les premières semaines passer. J'en profite également pour approfondir mes cours. Je me suis dit que ce confinement pouvait m'apporter que du positif physiquement. Le confinement voulait dire aussi plusieurs semaines sans voir mes amis. Nous sommes en contact grâce aux réseaux sociaux et à FaceTime. Tous les membres du club participent pour garder une bonne dynamique collective, on se motive mutuellement pendant des séances AviFit en visio par exemple ou via un groupe WhatsApp, je trouve ça super cool !"

Comment as-tu réagi suite à l'annulation et au report des échéances internationales ?

Noémie : "Quand je l'ai appris, j'ai été un peu frustrée et déçue, car je m'entraîne pour ça, mais dans le fond, je m'en doutais et je pense qu'il ne faut surtout pas baisser les bras et qu'il faut continuer à s'entraîner tous les jours. Car il ne faut pas oublier que l'aviron est une passion et qu'il ne faut pas que ça devienne une contrainte."

Emma : "Au vu de l'évolution quotidienne de l'épidémie, l'annulation des échéances internationales était pour moi une certitude. Je m'y étais préparée. Je me suis dit que tout le monde était plus ou moins dans la même situation même au niveau international, donc qu'il ne fallait pas baisser les bras ou être découragée, car il faudra être présente pour la prochaine saison, être la meilleure."

Marion : "Après les premiers jours du confinement et l'évolution de la pandémie, l'annulation des échéances était une suite logique selon moi. Actuellement, certaines compétitions sont reportées, cela me donne une motivation quotidienne pour m'entraîner. Même si elles venaient à être annulées, je continue de m'entraîner pour les années à venir."

Quels sont tes objectifs aujourd'hui ?

Noémie : "Mes objectifs aujourd'hui, c'est de continuer à m'entraîner à fond pour être encore plus forte. Pour l'instant le championnat d'Europe n'est pas annulé donc je m'entraîne tous les jours à fond pour préparer les sélections et s'il est annulé, ça n'est pas grave je m'entraîne déjà pour la saison prochaine."

Emma : "Aujourd'hui, mes objectifs sont de performer en pointe. Pour le moment, le championnat d'Europe U23 début septembre est maintenu, ainsi monter sur la première marche du podium est l'objectif que je vise. De plus participer au championnat d'Europe Élite début octobre, me permettrait de faire face aux meilleures rameuses et serait pour moi l'aboutissement d'une saison particulière."

Marion : "Mon objectif actuel est de participer, s'il n'est pas annulé, au Championnat d'Europe Junior. L'année prochaine, j'intègre la catégorie sénior et je souhaite y performer en tant

que poids légère."

Quel est ton meilleur moment/souvenir à l'aviron ?

Noémie : "Mon meilleur souvenir à l'aviron est lors du championnat de France Bateau long 2019, où l'on a réussi à monter sur la plus haute marche du podium en 4 de couple. Mais c'est surtout le côté émotionnel qui était super, car j'étais avec certaines de mes amies les plus proches dans la vie de tous les jours, donc on avait confiance les unes envers les autres, durant le championnat on rigolait beaucoup, on ne se prenait pas la tête, c'était super !"

Emma : "Mon meilleur souvenir à l'aviron est lors du championnat de France U23 en 2017 avec Fergie en double. Lors des séries, des repêchages et des demi-finales, nous avons toujours le 5eme/6eme temps au général. Lors de la finale, nous nous sommes fait confiance et nous avons fini 3eme grâce à l'enlevage."

Marion : "Je ne pourrai pas faire le choix entre deux moments. Le championnat de France bateaux courts en deux sans barreur avec Samantha Ruton l'an passé. J'étais très stressée par ce week-end de compétition. J'ai pris énormément de plaisir lors des courses. Nous avons fini 5ème, je suis très contente de notre résultat, car je ne m'y attendais pas. Et le second souvenir est lors du championnat bateau long à Bourges, la même année, en quatre de couple. Nous sommes amies en dehors de l'aviron, nous avons toutes confiance en nous. On a beaucoup rigolé lors de ce championnat. Cela nous a détendues et a joué sur notre performance, je pense. C'était génial !"

À long terme, quels sont tes objectifs ?

Noémie : "À long terme, j'aimerais faire partie des plus fortes et mon plus gros objectif, c'est d'un jour pouvoir participer aux JO et y performer."

Emma : "Mon objectif à long terme est de participer aux Jeux olympiques de Paris 2024 et d'être médaillée."

Marion : "J'aimerais dans les années à venir réussir à atteindre mon plus haut niveau et performer lors des compétitions."

Un petit mot/conseil pour les générations de rameurs à venir ?

Noémie : "Le petit mot/ conseil que je voudrais donner, c'est qu'il ne faut jamais oublier que si l'on fait de l'aviron, c'est parce qu'on aime ça, c'est une passion et ça ne doit pas devenir une contrainte, on doit ramer pour soi, pas pour les autres. Je pense que l'on rencontre beaucoup de hauts et de bas, par exemple l'année dernière lors de la régates où j'étais engagée en 2 de couple qui servait de sélection

pour les mondiaux de Tokyo, j'ai vu les portes se fermer, même si j'avais battu certaines filles toute la saison je n'avais pas réussi à être en place à la compétition la plus importante. J'ai fait un gros travail sur moi-même, je me suis demandé si ça servait à quelque chose de continuer, puis je me suis souvenu que si je faisais de l'aviron, c'est parce que j'aime ça, c'est ma passion et il ne faut pas abandonner au premier obstacle."

Emma : "Si j'avais un petit mot à dire pour les nouvelles générations, c'est qu'à Nancy, nous avons la chance d'être un gros club, alors profitez en pour souder le groupe et vous amuser. Entraînez vous tous ensemble, avec le sourire (sérieusement) et donnez vous à fond à chaque entraînement, chaque musculation, les efforts seront récompensés aux championnats. Ayez confiance ! Alors faites vous plaisir, entraidez vous, encouragez vous et devenez les meilleurs ensemble. Comme mon entraîneur en équipe de France m'a dit lors de mes derniers championnats du monde aux États-Unis, le jour de la finale « Have fun » !"

Marion : "Un petit conseil que je pourrai donner pour les prochaines générations du club, c'est de ne pas oublier pourquoi on pratique ce sport : c'est avant tout un loisir qui devient notre passion. On a la chance d'avoir un super club à Nancy. Nous sommes nombreux dans les catégories : on peut facilement se motiver entre nous. Devenir plus fort individuellement fait progresser sa catégorie. N'abandonnez pas lors d'un échec, mais servez-vous de ça pour devenir plus fort mentalement. Faites vos entraînements à fond, car tous les efforts payent ! Vous serez récompensés un jour ou l'autre."

TÊTE DE RIVIÈRE MARS



Info tête de rivière de Caen et Toul : ces deux compétitions se sont déroulées dans des conditions de vent défavorables.

Pour la deuxième année consécutive nos internationaux participaient à la tête de rivière Nationale, cette année à Caen. Ils y ont représenté le SNN avec excellence en se classant parmi les meilleurs rameurs tricolores.

Le reste de la flotte Nancéienne s'est confronté aux équipages de la zone à Toul. Plusieurs victoires sont à souligner : 1 xJ18 F Emma Branchereau, 2-J18H Louis Aubrege son coéquipier de Charleville Maxence, 1 xSF Laurene Fouquet, 2-J18F Marion Chagnot et sa coéquipière de Reims Noémie Sepe et nos deux yolettes J14 garçons et filles remportent, eux aussi, la compétition.

À noter que nous sommes présents sur le podium de chaque catégorie et que le SNN a été très bien représenté par les masters.

[ARTICLE TDR TOUL](#)

[ARTICLE TDR CAEN](#)

FERMETURE TEMPORAIRE CLUB

Compte tenu de la situation sanitaire et des différentes mesures de précautions à prendre, le SNN est fermé jusqu'à nouvel ordre. Nous reviendrons vers vous dès que nous aurons plus d'informations sur la reouverture et la reprise des entraînements. En attendant, prenez soin de vous et de vos proches : **RESTEZ CHEZ VOUS !**

[LES GESTES BARRIERES PDF](#)

VIDÉO SOUTIEN COVID-19

Nous vous proposons cette petite video Made in SNN.

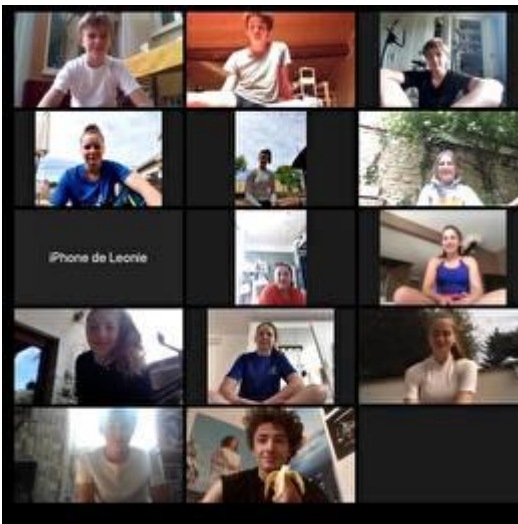
Bonne fin de confinement à tous.

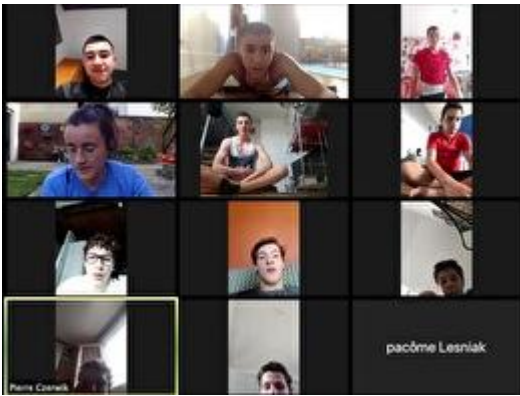
Pour visionner la vidéo cliquez sur l'image ou [cliquez ici](#)



SÉANCE : " PARTAGE, CONVIVIALITÉ, DÉPASSEMENT DE SOI "

Depuis le début du confinement les entraîneurs des différentes catégories proposent des séances aux petits comme aux grands. L'objectif : rassembler et conserver une dynamique forte autour des valeurs qui nous unissent : Partage, convivialité, dépassement de soi. Des séances d'entraînement sont également disponibles sur la page [AviFit Nancy](#). Durant ce confinement le SNN tente de permettre à l'ensemble de ses adhérents de rester actifs.







WORLD ERG CHALLENGE & RECORDS

Félicitations à Hugo Beurey pour ses deux records acquis durant le confinement.

- Record de France du 100m poids léger homme
- Record du monde du 4minute poids léger homme.

Félicitations aux rameurs ayant réalisé un marathon, c'est exceptionnel !

Les rameurs Nancéiens ont du talent.

A noter également la superbe performance de l'équipe Nancéienne sur le World erg challenge (compétition concept 2) avec une 20ème place mondiale et une première place dans les team de 20 à 50 rameurs, classé pratique sur l'eau.

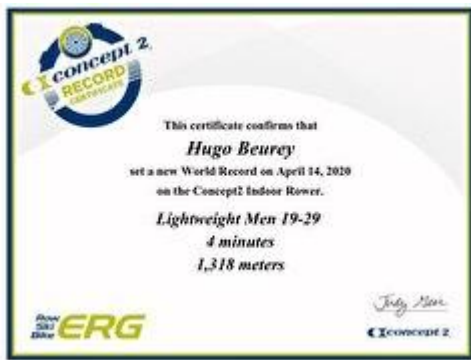
Pour voir les résultats, [cliquez ici](#)
Félicitation à tous.



2020 World Erg Challenge
March 15-April 15
Total competitors: 958
Total distance: 140,152,000m

Team Board

Pos.	Name	Type	Distance	Members	Average	S
1	Sport Nautique de Nancy	On-Water	8,563,643m	45	210,45m	
2	Chinese Performance Rowing	On-Water	6,529,37m	44	216,57m	
3	RowFast World Team	On-Water	7,073,44m	32	234,920m	
4	Sport Club de Porto - Realis	On-Water	5,412,24m	32	231,94m	
5	Maidenhead Rowing Club	On-Water	5,472,00m	49	111,240m	
6	Gruppe 1184 USFSA	On-Water	6,563,40m	32	217,64m	
7	Marmouth School Rowing Club	On-Water	6,094,83m	30	187,88m	
8	Jeugd Crew	On-Water	5,075,38m	28	184,880m	
9	Essex Rowing Association	On-Water	5,567,07m	37	170,64m	
10	Shandon Boat Club	On-Water	5,647,30m	35	164,200m	
11	Capital Rowing Club	On-Water	4,497,34m	33	156,30m	
12	Vers Beach Rowing	On-Water	4,360,54m	44	143,58m	
13	Bennets Rowing Club	On-Water	4,507,53m	24	179,48m	
14	CLRA	On-Water	4,212,863m	28	150,87m	



**ARTICLE PRESSE WORLD
ERG CHALLENGE
MAGAVIRON**

**ARTICLE PRESSE WORLD ERG
CHALLENGE EST RÉPUBLICAIN**

À TRAVERS LE REGARD D'ÉMILE

Depuis le 28 février 2020 le SNN rame pour la bonne cause !
L'association [@atraversleregarddemile](#) a lancé un défi sportif depuis le mois de février et jusqu'au vendredi 24 avril dernier, pour venir en aide au petit Emile atteint de troubles autistiques.
L'objectif était de parcourir le plus de km à l'ergometre tous les vendredi matin de 6h11 à 7h11.
Une vingtaine de nancéiens a répondu présent sur ces différents vendredis en parcourant à chaque fois entre 12 et 15 km chacun.
Un bel effort de produit parmi les plus de 2millions de km effectués au total pour l'association.
Bravo à tous pour cette mobilisation !
Même pendant le confinement gardons cette cohésion et ce bel esprit !



2 776 107 m

En attendant la prochaine newsletter, n'hésitez pas à aller visiter notre site [Internet](#), page [Facebook](#), page [Instagram](#). A très bientôt !

L'équipe du Sport Nautique de Nancy.



Vous recevez cet email car vous êtes inscrit sur la liste de diffusion Newsletter .

[Je ne souhaite plus recevoir ces emails](#)

Copyright © 2020 Sport Nautique de Nancy
75 Boulevard d'Austrasie, 54000 Nancy, France