



NEWSLETTER Septembre 2016



Saison 2017 nous voilà !

Même si la saison sportive 2016 n'est pas encore terminée (Championnat de France seniors bateaux longs les 1^{er} et 2 Octobre), la rentrée a belle et bien sonnée pour l'ASQ !

Fête du sport, action sport entreprise santé, AviFit, animation chez décathlon,... toutes les occasions sont bonnes pour faire connaître les activités de notre association. La mobilisation des entraîneurs et des bénévoles de l'ASQ, associée à un soleil qui joue les prolongations et à « l'effet JO », permettent à notre club d'enregistrer de nombreuses arrivées depuis le 5 Septembre :

- Chez les compétiteurs, le renouvellement des licences s'enchaîne pendant que les bouchons s'accumulent sur le ponton d'embarquement. A l'écart de cette agitation, la plate-forme aménagée pour les initiations ne désemplit pas de 14h à 17h tous les mercredis et samedis.
- Du côté des loisirs, c'est la convivialité et le dépaysement de l'activité qui charme les nouveaux adhérents. Avec des initiations les mercredis et vendredis à partir de 17h30, c'est une bonne solution pour mettre de côté le stress du travail et débiter le week-end.
- Nouveauté 2017, les séances d'AviFit intriguent... Utiliser les gestes du fitness sur un rameur lors d'un cours en musique n'est pas habituel mais le public venu découvrir la pratique en ressort charmé. Nos coachs vous attendent tous les mardis à 12h15 et Jeudis à 18h pour un cours d'une heure où votre bonne humeur vous fera transpirer.

Du bleu et blanc au championnat du Monde Vétérans !

Début septembre, nos valeureux vétérans Jean Sourmais et Jean Jacques Cambrelin représentaient le club aux régates Masters de Copenhague.

Face à une concurrence déterminée, brillante et parfois hors de portée, 'nos anciens' ont décroché une très belle cinquième place.

Ils préparent d'ores et déjà la prochaine régates qui se déroulera à Bled en Slovénie l'année prochaine. Outre le double, les "vieux" s'aligneront en deux sans barreur. Quoiqu'il en soit, par leur assiduité et leur implication, ils espèrent surtout rester un exemple pour les jeunes du club.





Rentrée des classes pour Pascal Macarez

Il va falloir être bon en maths pour tenir les comptes et suivre le nouveau défi de Pascal !



Dès le 15 Septembre, Pascal Macrez a de nouveau pris place sur son ergomètre avec en tête un nouveau défi : « le challenge Fall ».

L'objectif est aussi simple que fou : réaliser un maximum de kilomètres pendant un mois sur un rameur en salle. Et à ce petit jeu, Pascal joue dans le haut du classement mondial. Moteur de la French Indoor Rowers Team (FIRT), il réalise pas moins de 60 kilomètres par jour pour ne pas perdre de vue son objectif de 2 000km d'ici le 15 Octobre.

A ce défi s'ajoute une organisation minutée puisque Pascal met un point d'honneur à concilier ce challenge avec une vie professionnelle bien remplie. Il est tout bêtement inconcevable pour lui de descendre de la machine et aller dormir si le quota de kilomètres n'est pas atteint...

Pascal pourra s'appuyer sur les adhérents de l'ASQ qui prennent volontier place à ses cotés et l'accompagnent sur quelques kilomètres... mais personne n'a encore terminé la séance après lui... Avis aux amateurs !

REJOIGNEZ NOUS !



LES SECTEURS DE L'ASQ



AVIRON ENTREPRISE



AVIRON CLUB



AVIFIT

www.avironsaintquentinois.fr



Facebook : Aviron SaintQuentinois



Octobre

Le 1^{er} et 2/10 :

Championnat de France bateaux longs séniors à Gravelines.

Le 08/10 :

Réunion parents / rameurs à l'ASQ (16h30 pour les 12/14a et 17h30 pour les 15/18a).

Du 21 au 23/10 :

Stage Féminin ligue de Picardie.

Du 24 au 26/10 :

Stage J16H ligue de Picardie.