



## Flash Spécial

Décembre 2021



# CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE

Aviron à Neuilly-sur-Seine

### ▶▶ LE MOT DU PRÉSIDENT



« L'année 2021 n'a pas encore été de tout repos avec la crise sanitaire qui a continué à nous impacter. Nous avons une nouvelle fois fait preuve de persévérance et d'agilité pour continuer à vous offrir les meilleures conditions de pratique. C'est grâce à l'engagement de nos encadrants, nos bénévoles et notre comité directeur que nous avons relevé les défis de l'année et je les en remercie de nouveau. Je vous souhaite à tous de joyeuses fêtes de fin d'année. Profitez de ses plaisirs gastronomiques et prenez soin de vos proches. Nous serons là à la rentrée pour vous aider à reprendre l'entraînement. »

Sportivement, »

**Sébastien Dourdet**  
CNF (2006)

« Les nouvelles restrictions sanitaires nous imposent de nouveau de reporter notre Assemblée Générale prévue le 8 janvier. Nous souhaitons toujours faire de ce moment un événement festif pour tous nous retrouver. Nous espérons donc que les restrictions s'allègeront de nouveau fin janvier et pouvoir nous retrouver courant février. Nous vous tiendrons évidemment informés. »

Si le mois de décembre a été l'occasion de vous annoncer dans notre dernier Flash Info la réorganisation de l'équipe des entraîneurs autour de six entraîneurs (Célia, Claire, Samia, Marin, Skander et Vincent), il aura aussi été l'occasion de se réunir autour de nombreux événements sportifs et conviviaux.

### SAVE THE DATES!

- 9 janvier 2022 : Challenge bateaux courts pour les meilleurs U19 et Seniors (Mantes-la-Jolie)
- 16 janvier 2022 : Coupe LIFA pour toutes les catégories en compétition (Mantes-la-Jolie)
- 23 janvier 2022 : Régates des Culs gelés (Coudray-Montceaux)
- 30 janvier 2022 : 3<sup>ème</sup> étape du challenge Jeune (J12-J14) 2021/2022



Merry  
Christmas

**LE CNF PREND DES VACANCES !**

**Dates de fermeture : du 24 décembre 2021 au 2 janvier 2022.**

## ▶ LES DERNIERES COMPÉTITIONS ET AUTRES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

### 14 novembre 2021 : 1<sup>ère</sup> étape du challenge Jeune 2021/2022

Les jeunes rameuses et rameurs **Benjamins et Minimes** (J12-J14) des clubs d'aviron du département des Hauts de Seine se sont affrontés en yolette sur un parcours chronométré de 3500 mètres autour de l'île de la Jatte lors d'une compétition organisée par le CNF.

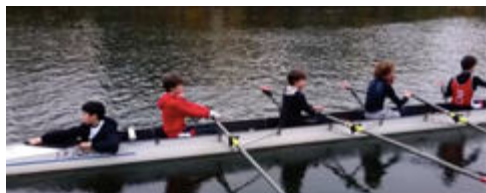
4 équipages féminins et 12 masculins (soit 80 jeunes) ont tout donné pour défendre fièrement les couleurs de leur club respectif !



### 21 novembre 2021 : beaux résultats du CNF à la tête de Rivière de Meulan.

24 équipages du CNF étaient au départ dans quasiment toutes les catégories pour une course de **4.500 mètres**. Outre le plaisir partagé de nous retrouver sur une tête de rivière, nos équipages ont obtenu de beaux classements sur presque toutes les catégories jeunes, masters et seniors.

Notamment : **11 équipages sur le podium avec 3 médailles d'or, 6 d'argent et 2 de bronze**



### 4 décembre 2021 : 41 jeunes du CNF en compétition d'aviron en salle pour la 2<sup>ème</sup> étape du challenge Jeunes 2021/2022

**41 jeunes** du CNF ont rejoint les jeunes de Boulogne 92 dans leurs locaux pour un challenge ergo.

Au menu : 500 mètres pour les J11-J12, 1000 mètres pour les J13-J14. Et les J16-J18 les ont rejoint sur 2000 mètres.

**Bravo à tous, de beaux résultats :**

- J11-J12 : 1<sup>er</sup> Diego
- J13-J14 fille : 1<sup>ère</sup> Constance. J13-J14 garçon : 2<sup>ème</sup> Ariel.
- J16 : 1<sup>er</sup> = Maxime, 2<sup>ème</sup> Louis, 3<sup>ème</sup> Romain
- J18 : 1<sup>er</sup> Paolo.



## ▶ LES DERNIERES COMPÉTITIONS ET AUTRES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

### 8 décembre 2021 : Randonnée à Nice

Dix rameurs du CNF étaient au rendez-vous pour cette dernière randonnée de l'année. Le samedi direction **St Jean Cap Ferrat** avec une mer agitée et le dimanche beau soleil, mer calme le long de la baie des Anges. Repas au club avec des spécialités niçoises au menu. Week-end ensoleillé sportif et culinaire dans une ambiance très joyeuse.



### 11 décembre 2021 : Grand National à Huit à Nogent sur Marne

3 équipages du CNF étaient au départ du Grand National à huit, **6000 mètres** sur la Marne.

Des conditions idéales et de très beaux résultats avec une **1<sup>ère</sup> et une 3<sup>ème</sup> places pour les deux 8x+ mixtes** engagés en catégorie open et une **3<sup>ème</sup> place pour le 8+ Hommes Master C** (> 43 ans).



## ▶ LES FESTIVITES & LA VIE DU CLUB



### Depuis le 6 décembre : Avifit pour tous

Des séances d'Aviron Fitness sont organisées jusqu'à fin janvier 2022 par **Skander** avec des exercices pour tous les niveaux : renforcement musculaire, cardio, le tout en musique. Ces séances sont ouvertes à toutes et tous, membres du club ou non. Pour plus d'informations contactez [skander@cnfrance.fr](mailto:skander@cnfrance.fr).



### 9 décembre : soirée vin chaud et pain d'épices

Après l'entraînement du soir, s'est tenue dans le parc à bateaux, portes du garage ouvertes, la soirée vin chaud. Une cinquantaine de rameurs et rameuses ont pu se régaler d'un vin chaud et de quelques pains d'épices et autres stollen aux fruits secs et pâte d'amande.

Merry  
Christmas