

RAPPORT D'ACTIVITE 2012

PREAMBULE

Ce rapport d'activité correspond à l'année scolaire 2011-2012 sur le plan sportif. Pour son dixième anniversaire, le club a réalisé une année exceptionnelle avec deux titres de champion de France que l'on doit à Anissa DIEUDONNE, de nombreux podiums dans les différentes régates internationales et une première sélection en équipe de France junior. Il s'est impliqué dans de nombreux projets, dont celui de la ville de Manosque avec « Cité Sport » et il a continué ses actions dans les établissements scolaires avec l'UNSS et sur le public handicapé avec une première participation au championnat de France Handi-Aviron.

1. BILAN SPORTIF :

1.1. La compétition :

La ligue de Provence Alpes comprend 17 structures sportives dont 3 dans le département des Alpes de Haute Provence.

Le club se classe 1^{er} au niveau départemental, 6^{ème} au niveau régional et 96^{ème} au niveau national sur 404. Dans la ligue 4 clubs remportent un titre de champion de France en junior et seniors:

La SN Avignon avec le skiff senior poids léger hommes et l'AC Manosque avec le deux sans barreur junior fille et dans la catégorie handi-aviron en skiff senior fille AS (bras seuls) pour le CA Marseille et en deux sans barreur senior homme LTA (bras, tronc, jambes) pour le RC Marseille.

Pour cette saison sportive, le club a réalisé 16 déplacements et il a été présent sur trois régates Internationales (AIGUEBELETTE, MUNICH et MACON), trois championnats de France en minime (MACON), en cadet (VICHY) et en junior et Handi-Aviron (CAZAUBON), sur la coupe de France MAIF (VICHY) et également sur le championnat du monde junior en Bulgarie (PLOVDIV).

Le club a été présent sur les stages de ligue, à Avignon, (jeunes talents régionaux) et en équipe de France junior. Le club a effectué de nombreux stages sur Sainte Croix, qui demeure un site exceptionnel pour l'entraînement. Il a été retenu pour le stage jeunes talents inter ligue en Août 2012, coté VAR (83).

Anissa DIEUDONNE poursuit sa carrière d'athlète de Haut Niveau sur le Pôle Espoir de Toulouse en deuxième année INSA. C'est la seule athlète de la ligue qui figurait en équipe de France junior A (Elite). C'est la première fois qu'un athlète de Manosque en Aviron, est présent sur un championnat du Monde.

1.1.1. Les différentes régates et les Championnats :

Championnats sur ergomètre :

- Championnat Académique UNSS à Marseille (le 30 novembre 2011) :

4 établissements de Manosque ont participé à ce 1^{er} championnat Académique : Collège Jean GIONO (16 élèves) ; Collège EIM PACA (12 élèves) ; Lycée ESCLANGON (4 élèves) et le lycée EIM PACA (4 élèves) soit 36 élèves (23% des élèves présent à ce premier championnat académique UNSS). Madame BLANDIN professeur d'EPS du collège GIONO, Monsieur MASSELIN professeur d'EPS de l'EIM et Frédéric DIEUDONNE de l'ACM.

Résultats : 1er en Lycée Fille (ESC) ; 2ème en Collège Fille (EIM) ; 3ème en Collège Fille (GIONO) ; 3ème en Collège Garçon (EIM) ; 4ème en Collège Garçon (GIONO).



Classement par équipe : Collège EIM PACA 2^{ème} (Vice champion Académique), Collège GIONO 4^{ème}, Lycée ESCLANGON 4^{ème} et Lycée EIM PACA 5^{ème}.

- Championnat Régional à Marseille (le 03 décembre 2011) avec 10 rameurs du club :
En minime fille : Danaé OHRESSER-JOUMARD est championne régionale de Provence Alpes ; Omaïma ASRI 25^{ème}
En minime garçon : Arthur HOUZE 23^{ème} ; Thomas CHANTOIN 48^{ème}.
En cadet garçon : Louis GARCIA 6^{ème}.
En cadette : Alicia ROLAND 14^{ème} et Cassandre THOLOT 15^{ème}.
En junior fille : Anissa DIEUDONNE est championne de Provence Alpes ; Lucie MARTINEZ 8^{ème}.
En Handi-Aviron LTA : Thomas MOULET est champion de Provence Alpes.

Têtes de Rivières Interrégionales :

- Frontignan et Grisolles (le 13 novembre 2011) avec 2 rameurs du club :
1 junior fille en skiff : 1^{ère} place pour Anissa DIEUDONNE
1 cadet en skiff : 2^{ème} place pour Louis GARCIA
- Roman zone Sud Est et Sainte Livrade Sud Ouest (le 04 mars 2011) avec 3 rameurs du club :
Anissa DIEUDONNE associée à la rameuse de Villeneuve Floriane PASQUET : 1^{ère} en deux sans barreur junior fille
Thomas MOULET et Anthony ROBERT : 1^{er} en deux sans barreur Handi-Aviron LTA (Bras, Tronc, Jambes)

Championnat de Provence Alpes minime :

- Manosque (le 15 avril 2012) avec 7 rameurs du club :
En minime fille : Danaé OHRESSER-JOUMARD championne régionale en skiff minime; Omaïma ASRI 11^{ème} et Marie Victoire KARABYN 20^{ème}.
En minime garçon : Arthur HOUZE 6^{ème} ; Thomas CHANTOIN 23^{ème}.
En benjamin : Yohan CHAFIK 7^{ème}.
En cadette : Cassandre THOLOT 1^{ère} et Marie CHAFIK 2^{ème}
En Handi-Aviron : Thomas MOULET et Anthony ROBERT 1^{er} en deux sans barreur LTA
Ce championnat permet d'obtenir le brevet d'or de compétition obligatoire pour disputer le championnat de France minime et cadet.
Madame Dominique GUENDE, responsable de la commission Handicapés à la ligue de Provence Alpes, avait émis le souhait d'intégrer des courses pour les personnes Handicapées aux régates qui ont lieu dans la ligue afin de les insérer dans le milieu sportif et cela a été une première pour cette régate.

Championnat de zone bateaux cours :

- Cazaubon (le 18 mars 2012) avec 1 rameuse du club :
Pour la cinquième année, l'ACM dispute cette compétition et c'est une première pour le club de Manosque, qui remporte ce titre de champion de Zone en deux sans barreur junior fille avec Anissa DIEUDONNE associée à la rameuse de Villeneuve sur lot, Floriane PASQUET.



Championnat de France bateaux cours :

Pour la première fois de son histoire, l'ACM atteint ce niveau de compétition avec deux bateaux et 3 rameurs. Il est considéré comme le championnat le plus dur en aviron car l'élite française dispute les sélections pour les futurs équipages qui représenteront la France dans les différents championnats du monde et aux jeux olympiques.

- Cazaubon (le 01 avril 2012) avec 3 rameurs du club :

En junior fille : Anissa DIEUDONNE associée à Floriane PASQUET, devient championne de France 2012 en deux sans barreur.

C'est le deuxième titre consécutif, de champion de France pour le club de Manosque.

En Handi-Aviron LTA : Thomas MOULET (poly-traumatisé) et Anthony ROBERT (guide) se classe 5^{ème} en finale A du championnat de France en deux sans barreur LTA.



Coupe de France MAIF :

Pour la quatrième année consécutive, l'ACM a été présent à ce niveau de la compétition avec deux rameurs, l'une dans la catégorie junior fille et l'autre en cadet garçon.

- Vichy (le 29 avril 2012) avec 2 rameuses du club :

1ère équipe de la ligue en quatre de couple junior fille avec Anissa DIEUDONNE associée aux avignonaises Elwina RABINOWITCH (SNA), Flore VILLARET (SNA) et la marseillaise Jessica HEDAN (RCM) se classe 5^{ème} en grande finale.

1ère équipe de la ligue en quatre de couple cadet garçon avec Louis GARCIA associé aux avignonaises Tristan TARGET (SNA) et Théo RICHARD (SNA) et le martégale Elian TRESSE (MAC) prennent la 7^{ème} place.

Championnat de France UNSS ET FNSU :

Pour la première fois de son histoire, l'ACM fait coup double : Il est présent sur ce championnat qui s'est déroulé à Libourne le 20 mai 2012 avec la rameuse Anissa DIEUDONNE et il remporte pour la deuxième fois cette année un titre de champion de France FNSU en quatre de couple. C'est le troisième titre en deux ans pour le club.

Les Régates Internationales :

Chaque année le club participe à ces régates pour tester les équipages et aguerrir les rameurs à ce type de compétition en ligne. Elles sont très formatrices pour la préparation des championnats de France et ressert les liens au sein du groupe en responsabilisant les rameurs sur les différentes tâches qui leur incombent (matériel, campement, vaisselle et repas).

- La RI de Savoie à Aiguebellette (le 06 mai 2012) avec 10 rameurs du club :

L'ACM est monté sur le podium avec une médaille d'argent en skiff cadet avec Louis GARCIA. Ce dernier était associé en deux en deux de pointe sans barreur au toulonnais (Vincent NOIROT), issu du programme jeune talent national.

En skiff minime fille, Danaé OHRESSER-JOUMARD prend la 4^{ème} place alors qu'elle fait toute la course en deuxième position. Elle sera associée à Marie Victoire KARABYN issue du programme « insersport » mis en place par la ville de Manosque.

En skiff junior fille, Lucie MARTINEZ. Elle a été surclassée en senior fille pour participer avec Mélina TOITOT à un deux de couple senior fille.

En skiff cadette, Cassandre THOLOT.

En minime garçon, Arthur HOUZE et Thomas CHANTOIN ont participé en skiff et en deux de couple

- La RI de MUNICH (le 06 mai 2012) :

Anissa DIEUDONNE participait à cette régates sous les couleurs de l'équipe de France en deux sans barreur et elle prenait avec sa coéquipière Floriane PASQUET la 2^{ème} place.



- La RI de Bourgogne à Macon (le 03 juin 2012) avec 7 rameurs du club :

Régate très difficile et de très haut niveau car il y a beaucoup de clubs engagés : elle est la dernière régates avant les championnats de France. Manosque empoche 5 médailles d'argent

En un de couple (skiff) minime, Danaé OHRESSER-JOUMARD prend la 2^{ème} place.

En cadet, Louis GARCIA associé en deux de couple avec le toulonnais Vincent NOIROT et en skiff montera 2 fois sur le podium pour décrocher l'argent.

En junior, Anissa DIEUDONNE avec ses coéquipières de l'équipe de France remportera également 2 médailles d'argent en deux sans barreur et en quatre sans barreur.

En senior, Lucie MARTINEZ et Mélina TOITOT participeront en deux de couple.

En minime garçon, Arthur HOUZE et Thomas CHANTOIN seront également présent en skiff et en deux de couple.

Championnats de Zone bateaux longs :

Pour la quatrième année consécutive l'ACM obtient une médaille, cette fois en argent. Rappel quatre de couple cadette médaillé de bronze en 2009, skiff cadette médaillé d'argent en 2010, skiff minime médaille d'or en 2011 et une médaille d'argent en skiff minime fille en 2012. C'est un moment fort pour les jeunes du club les plus assidus de l'année car ils se retrouvent tous sur une même compétition pour défendre les couleurs du club, c'est l'aboutissement du travail sportif de l'année et ils ont particulièrement bien réussi, puisqu'en 2011 le club était classé en Jeune à la 124^{ème} place et pour cette année 2012, le club se positionne à la 86^{ème} place.

- Minimes, Cadets et juniors à Macon (le 17 juin 2012) avec 7 rameurs du club :

En skiff minime fille : Danaé OHRESSER-JOUMARD, 1^{er} en série, 2^{ème} en demi finale et vice championne de zone du Sud Est ; 2^{ème} sur 24 bateaux à 36 centième de secondes de la future championne de France.

Omaïma ASRI, 5^{ème} en série, 5^{ème} en repêchage : 15^{ème}

En skiff cadet : Louis GARCIA, 1^{er} en série, 1^{er} en tiers de finale et 4^{ème} en finale sur 28 bateaux.

En deux de couple minime garçon : Arthur HOUZE et Thomas CHANTOIN, 3^{ème} en série, 2^{ème} en repêchage et 6^{ème} tiers de finale, 14^{ème} sur 26 bateaux.

En skiff cadette : Cassandre THOLOT, 6^{ème} en série, 3^{ème} en repêchage : 15^{ème} sur 29 bateaux. Marie CHAFIK, 5^{ème} en série, 4^{ème} en repêchage : 18^{ème}

Championnats de France bateaux longs :

Deux bateaux de l'ACM qualifiés qui rentrent en grande finale de leur championnat respectif. Cela montre le niveau et la qualité de l'école d'aviron de Manosque.

- Minimes à Macon (le 01 juillet 2012) avec 1 rameuse du club :

Un de couple (ou skiff) minime fille : Danaé OHRESSER-JOUMARD, 2^{ème} en série, 1^{ère} en repêchage, 2^{ème} en demi finale et 6^{ème} en finale A à 7 secondes du titre et à 2 secondes du podium.

Félicitation à cette rameuse d'exception qui en à peine 8 mois de pratique, a su se hisser en finale A de son championnat.



- Cadet à Vichy (le 08 juillet 2012) avec 1 rameur du club :

Un de couple (ou skiff) cadet garçon : Louis GARCIA, 2^{ème} en série, 2^{ème} en repêchage, 3^{ème} en demi finale et 5^{ème} en finale A à 10 secondes du titre et à 4 secondes du podium sur un bassin difficile. Il est le seul cadet 1^{ère} année de cette finale.

Bravo à ce rameur qui a réalisé de superbes courses tout au long de la saison avec ses enlevages qui ne laissaient aucune chance à ses adversaires.

Championnats du Monde junior à Plovdiv (Bulgarie) :

Anissa DIEUDONNE qui portait les couleurs de Manosque hors de nos frontières, représentait la France en quatre sans barreur junior fille : 3^{ème} en série ; 4^{ème} en demi finale et 6^{ème} en finale B. C'est une première pour le club de Manosque, d'avoir une athlète à ce niveau de compétition.

Félicitations à Anissa DIEUDONNE, Anthony ROBERT et Thomas MOULET, Louis GARCIA, Danaé OHRESSER-JOUMARD, Arthur HOUZE et Thomas CHANTOIN, Cassandre THOLOT, Omaïma ASRI, Marie et Yohan CHAFIK pour leur engagement sportif.



Comme chaque année, un rameur se distingue dans son parcours sportif : Pour 2012 c'est Danaé OHRESSER-JOUMARD, recrutée par le biais des UNSS à l'ergomètre à l'Ecole Internationale de Manosque PACA et l'action « Insertsport » menée conjointement avec la ville de Manosque au gymnase des Varzelles.

Un grand merci à tous les parents qui nous ont accompagné lors des différents déplacements de cette saison sportive 2011-2012.

12. Les sorties loisirs :

Ce public se refait peu à peu mais il reste beaucoup de travail dans ce secteur. Un noyau d'anciens s'est constitué autour de Danielle ACCORSI qui a pris en charge des sorties accompagnée le samedi après-midi.



121. Randonnée :

- Randonnée Fusion Verdon entre Quinson et Esparon (le 01 avril 2012) : 15 km avec 5 participants du club (Danielle ACCORSI, Véronique SCHMERBER, Martine VERNY, Michelle TOCI et Maguie CHECA).

122. Les sorties du CD04 :

- 4 sorties communes aux trois clubs du département ont permis à nos adultes de sortir en huit de pointe.

123. La journée nationale du 8:

- La journée nationale du 8 à Avignon (le 20 novembre 2011) a regroupé 9 rameurs du club et de tout âge, c'était un huit « intergénérationnel ».

13. Les manifestations organisées par l'ACM :

Un grand merci au bénévoles et aux parents qui ont œuvré à la réalisation de 2 manifestations organisées pour le compte de la ligue de Provence Alpes.

- Course au Piquet (le 2 octobre 2011) : 32 rameurs de la région, 4 clubs et 15 bénévoles et la participation de rameurs HANDI (AS, AT et LTA).
- Championnat Régional de Provence Alpes de la catégorie minime (le 15 avril 2012) : 98 rameurs de la région, 7 clubs et 18 bénévoles. C'est une régates qui prend de l'ampleur et elle demande à avoir plus de moyens matériels comme des lignes d'eau supplémentaires, des pontons d'embarquement et de départ.



2. BILAN DES ACTIONS :

A travers toutes les actions menées par le club durant cette année 2012, ce sont 1123 personnes qui ont pratiqué l'aviron sur ergomètre ou sur l'eau avec les planches à ramer dont 1054 jeunes et 431 filles pour 623 garçons.

21. Actions avec les scolaires :

Cette activité se développe dans les différents établissements scolaires de Manosque (les collèges ou Mont d'Or et J. GIONO et Ecole Internationale de Manosque PACA ; les lycées des Iscles et de l'EIM PACA), soit 5 établissements et 334 titres scolaires délivrés.

A l'Ecole Internationale de Manosque PACA, une activité sur ergomètre a été mise en place une fois par semaine afin de se familiariser avec la pratique de l'aviron.

Au lycée des Iscles un challenge sur ergomètre a été réalisé le 11 juin 2012 et la journée d'intégration des secondes aux Vannades le 06 septembre 2012.

Au collège Jean GIONO, plusieurs challenges ont été mis en place : Aux Vannades les 25 mai et 06 juin 2012 ; Au gymnase des Varzelle pour la journée des talents entre élèves et professeurs le 22 juin 2012 ; au collège avec toutes les classes de 5^{ème} les 04 et 05 octobre 2012.

Le lycée privé de Salon de Provence a choisi les Vannades pour sa journée d'intégration le 3 sept 2012.

A La Rochette, dans le cadre de la journée porte ouverte USEP04 et « sentez vous sport », le 19 septembre 2012, les enfants des écoles primaires de Manosque ont découvert l'aviron au sol avec un atelier de 10 ergomètres. Il est programmé avec le CDOS 04 des journées avec les scolaires des écoles de Manosque.

Sur la base du Plantin, en partenariat avec la ligue de Provence Alpes, il a été mis en place 9 séances d'aviron sur un cycle pour 3 classes de 4^{ème} du collège de Peyrolles, tous les mardi de septembre à novembre 2012.

Il est programmé pour la rentrée scolaire 2013-2014 une section sportive à l'EIM PACA.

22. L'Accompagnement Educatif :

Trois collèges sont concernés par ce dispositif : Sur Manosque, les Collèges Jean GIONO (17 élèves) et du Mont d'Or (8 élèves) et sur le collège de Peyrolles (12 élèves) soit 37 élèves initiés à l'aviron.

23. Actions estivales :

Le club est ouvert tout l'été et en particulier pendant 6 semaines, 7 jours sur 7.

231. Centres aérés :

2 centres de l'extérieur (Pertuis et Castellane) sont venus s'essayer à notre discipline. Cela concerne une trentaine de jeunes.

Le dispositif Manosque Vacances mis en place en partenariat avec la Mairie de Manosque affiche complet depuis deux ans. Il a permis à 52 jeunes pendant les 5 semaines de découvrir ou redécouvrir l'activité Aviron. Bon retour sur le recrutement de début d'année. Merci à Monsieur Franck PARIS du service des sports.

232. Stage d'été :

18 jeunes ont pu pratiquer l'aviron à travers des stages découverte et perfectionnement. 7 d'entre eux ont pratiqué l'aviron aux Vannades les années précédentes.

233. Les jeunes cadres bénévoles du CDOS04 :

En partenariat avec le CDOS04, une demi-journée d'initiation découverte a été proposée aux 18 jeunes cadres bénévoles.

24. Actions Promotionnelles :

241. Fête des sports à Saint Etienne les Orgues (le 24 juin 2012) :

A la demande de Monsieur Khaled BENFERAT et en partenariat avec le Comité Départemental 04 Aviron, le club a fourni la logistique (un camion pour le transport des 14 ergomètres et trois cadres) pour permettre à 60 personnes d'essayer l'Aviron au sol.



242. Forum des sports à Manosque (le 08 septembre 2012) :

Cette manifestation organisée en partenariat avec le CSM (Collectif Sportif Manosquin) et la ville de Manosque, est la meilleure opération en terme de recrutement surtout chez les adultes car elle est bien située sur le calendrier et elle est suivie d'une journée porte ouverte au Vannades.

243. Fête départementale des sports à Banon (le 22 septembre 2012) :

En collaboration avec le CD04 Aviron et le CDOS 04, c'est une journée également très intéressante sur le plan de la communication. Les moyens mis en œuvre pour cette année, ont été 10 ergomètres et 2 cadres de l'ACM, ce qui a permis à 154 personnes de découvrir l'aviron.



244. Journée portes ouvertes (le 15 septembre 2012) :

Cette journée a permis à 34 personnes de s'essayer à l'aviron sur l'eau et pour bon nombre d'entre eux de s'inscrire au club.

25. Actions sociales :

251. « Cité Sport » dans les quartiers de Manosque :

En partenariat avec le service des Sports de la ville de Manosque, nous sommes intervenu sur les 4 samedi après midi programmées. Nous avons mobilisé 2 cadres du club et 10 ergomètres.

- Les Ponches le 24 mars 2012 : 40 personnes dont 30 jeunes.
- Les Serrets le 12 mai 2012 : 35 personnes dont 30 jeunes.
- Les Alizées le 26 mai 2012 : 66 personnes dont 60 jeunes.
- La Ponsonne le 23 juin 2012 : 43 personnes dont 39 jeunes.



Un grand merci à Michelle TOCI et Maguie CHECA ainsi qu'à Monsieur Allehl BENFERATH (directeur du Service des Sports et de la vie associative) et à Benoît DE SARTIGES, éducateur de la Ville de Manosque, artisan de ce projet qui permet de créer du lien et de la cohésion entre les familles et les associations sportives.

252. Journée PACA Handi sport :

En partenariat avec le Comité Départemental du Var et l'Avi Sourire, une journée a été réalisée sur la base de Montauroux Saint Cassien avec 55 personnes présentant des handicaps différents. Ce sont de superbes aventures humaines qui ne laissent pas indifférentes.

26. Divers actions :

261. Les formations :

- Formations fédérales

En partenariat avec le CD04, une session de formation fédérale INITIATEURS a été mise en place. Michelle TOCI, Maguie CHECA, Mélina TOITOT et Cassandra THOLOT ont été reçues.

- Formations permis bateau

En partenariat avec le CD04, le CD13 et la LPASA, une session pour le permis bateau a été mise en place. Michelle TOCI, Maguie CHECA, Martine VERNY et Anthony ROBERT ont été reçus.

- Formation des arbitres

Pas de candidat cette année

Le club peut être fier de former non seulement des rameurs, des champions de France, des athlètes de Haut niveau, des arbitres mais aussi des cadres comme Anthony ROBERT qui a été recruté dans un grand club : Les Régates Maconnaises.

262. Matériel:

La commission matériel, présidée par Anthony ROBERT, remarquable jeune bénévole dans ce domaine qu'il affectionnait particulièrement, a travaillé sur le stockage des planches et des skiffs.

Remise en état de plusieurs skiffs et funs qui sont indispensables aux stages d'été notamment pour Manosque Vacances

Remise en état de la partie électricité de la remorque

Acquisition de deux ergomètres avec un partenariat avec la ligue de Provence Alpes.

Acquisition d'un nouveau camion grâce à une aide financière de la Mairie.

263. La commission Développement:

Cette commission est présidée par Danielle ACCORSI, qui à l'origine des différents partenariats comme ACEF, la MAIF, le Crédit Agricole ou encore le GCU. Merci à cet organe de travail.

263. La commission Jeune :

Cette commission est présidée par Anissa DIEUDONNE, qui est à l'origine des différentes actions comme :
Le site du club (www.avironclubmanosque.com) un outil indispensable de nos jours et véritable vitrine externe de l'ACM sur la toile. Il a été réalisé en collaboration avec Pierre BRASSAUD et Véronique SCMERBER. Il fonctionne depuis mai 2012

La page FACEBOOK mise en place depuis mai 2012

La ligne de vêtement pour le club qui a été constitué en juin 2012.

La tenue du club qui a été relooké pour la saison 2013.

Merci à cette commission pour le travail effectué.

3. **OBJECTIFS DE LA SAISON 2013 :**

31. Développement :

- Continuer à structurer le club avec un projet associatif
- Former de nouveaux cadres bénévoles
- Augmenter le nombre de prestations dans les domaines scolaire et touristique
- Continuer à travailler sur le secteur féminin
- Pérenniser le projet UNSS au niveau local et l'étendre au niveau départemental
- Mettre en place un projet « entreprise » sur le modèle des scolaires
- Mutualiser les moyens avec d'autres disciplines sportives comme le basket, le tir à l'arc ou la natation en collaboration avec le CSM sur la base du projet « Prête moi ton sport ».

32. La compétition :

- Augmenter le nombre d'athlètes présents à la coupe de France MAIF.
- Continuer à renouveler le public des jeunes rameurs
- Maintenir le niveau et le rang du club sur les plans régional, national et international

33. Les randonnées et la mer :

- Structurer et former le public loisir existant à la randonnée
- Recruter le public adulte par le biais des ergomètres
- Constituer des équipes afin d'inciter le plus grand nombre à participer aux randonnées
- Amener le plus grand nombre d'adultes sur les journées CD04 pour constituer des huit

34. Le rayonnement du club :

- Continuer à alimenter la presse écrite par des articles sur les différents événements de la saison, le site internet et la page Facebook du club.
- Maintenir les différentes actions de masse dans les quartiers de Manosque, sur les établissements scolaires, sur les forums et les fêtes des sports.

4. PERSPECTIVES :

41. Les locaux :

- Proposer un projet de bâtiment dessiné et chiffré à la Mairie.
- Proposer un projet de ponton avec un linéaire suffisant et aménagé pour le public handicapé.

42. Le Matériel :

- Avoir un camion neuf dans les deux ans.
- Changer le bateau de sécurité qui présente des signes de faiblesse.
- Pour les handicapés, prévoir l'achat de deux skiff fun avec flotteurs et sièges ainsi que d'un double fun et d'un deux sans barreur afin de permettre à ce public de ramer dans de bonnes conditions.
- Un quatre de couple pour augmenter le nombre de sièges compétitifs pour les catégories cadets, juniors et seniors afin de continuer à travailler sur l'esprit d'équipe.
- Un huit d'occasion pour réaliser des sorties de masse.

43. Le plan d'eau :

- L'agrandissement du plan d'eau pour permettre à nos équipes de constituer des quatre ou des huit sur les différents championnats ou autres manifestations de masse.

5. ANNEXES :

51. Les licences :

Licences	A			D			TOTAL A & D	U	E	I	Q	TOTAL PRATIQUANTS
	< 18 ans	>18 ans	TOTAL	< 18 ans	>18 ans	TOTAL						
2012	34	30	64	54	10	64	128	0	337	150	154	769
2011	23	37	60	66	12	78	138	0	369	120		627

Nous avons une augmentation de 6% des licences A (Annuelle).

Les licences D (Découverte) sont en recul, soit un solde négatif de 10 licences (D).

Le nombre d'adultes diminue et le nombre de jeunes licenciés subit une augmentation conséquente.

De plus, le nombre de pratiquants a fortement augmenté grâce à l'engagement du club dans les établissements scolaires qui se traduit par des titres scolaires (E), mais aussi à l'action « Cité Sport » menée en partenariat avec le service des Sports de la ville de Manosque.

Le club a toujours été tourné sur la pratique féminine qui est en constante augmentation.

Le club s'inscrit également dans une démarche touristique et d'entreprise qui impacte sur les titres initiations (I).

52. Le bilan des actions Aviron 2012 :

Voir tableau N°1

53. Le classement 2012 des clubs sur la FFSA :

Voir tableau N°2

54. La revue de presse :

Voir articles

Tableau N°1 :

BILAN DES ACTIONS AVIRON 2012

MANIFESTATION	ETABLISSEMENT	LIEU	DATE	NBRE JEUNES	FILLES	GARCONS	NBRE ADULTES	NBRE TOTAL
1 ACCOMPAGNEMENT EDUCATIF	COLLEGES JEAN GIONO ET MONT D'OR	LES VANNADES	DU 03/01/12 AU 10/06/12	25	12	13	0	25
2 ACTIVITES PHYSIQUES	ECOLE INTERNATIONALE DE MANOSQUE PACA	GYMNASE EIM	DU 03/01/12 AU 10/06/12	34	22	12	0	34
3 INSERSPORT	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES PONCHES	24/03/2012	30	10	20	10	40
4 JOURNEE PORTES OUVERTES	LYCEE DES ISCLES	GYMNASE DU LYCEE DES ISCLES	31/03/2012	22	5	17	5	27
5 DECOUVERTE DE L'AVIRON SUR L'EAU	ECOLE DES SPORTS DE PERTUIS	LES VANNADES	03/05/2012	14	2	12	2	16
6 INSERSPORT	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES SERRETS	12/05/2012	30	10	20	5	35
7 APPN GIONO	COLLEGE JEAN GIONO	LES VANNADES	25/05/2012	50	25	25	0	50
8 INSERSPORT	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES ALIZIERS	26/05/2012	30	10	20	6	36
9 APPN GIONO	COLLEGE JEAN GIONO	LES VANNADES	05/06/2012	49	24	25	0	49
10 DECOUVERTE DE L'AVIRON SUR L'EAU	ECOLE DES SPORTS DE PERTUIS	LES VANNADES	06/06/2012	12	8	4	1	13
11 DECOUVERTE DE L'AVIRON EN SALLE	LYCEE DES ISCLES	GYMNASE DU LYCEE DES ISCLES	11/06/2012	91	22	69	4	95
12 DECOUVERTE DE L'AVIRON SUR L'EAU	ECOLE DES SPORTS DE PERTUIS	LES VANNADES	13/06/2012	10	7	3	2	12
13 JOURNEE DES TALENTS	COLLEGE JEAN GIONO	GYMNASE DES VARZELLES	22/06/2012	32	15	17	9	41
14 INSERSPORT	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LA PONSONNE	23/06/2012	39	12	27	4	43
15 JEUNES BENEVOLES	COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF 04	LES VANNADES	04/07/2012	16	8	8	2	18
16 MANOSQUE VACANCES	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES VANNADES	DU 09/07/12 AU 13/07/12	12	3	9	0	12
17 MANOSQUE VACANCES	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES VANNADES	DU 16/07/12 AU 20/07/12	12	5	7	0	12
18 DECOUVERTE DE L'AVIRON SUR L'EAU	CLSH CASTELANE	LES VANNADES	DU 18/07/12 AU 20/07/12	16	9	7	2	18
19 MANOSQUE VACANCES	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES VANNADES	DU 23/07/12 AU 27/07/12	12	5	7	0	12
20 MANOSQUE VACANCES	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES VANNADES	DU 30/07/12 AU 03/08/12	12	4	8	0	12
21 MANOSQUE VACANCES	SERVICE DES SPORTS DE MANOSQUE	LES VANNADES	DU 06/08/12 AU 10/08/12	12	3	9	0	12
22 ACCOMPAGNEMENT EDUCATIF	COLLEGES JEAN GIONO ET MONT D'OR	LES VANNADES	DU 04/10/12 AU 21/12/12	24	14	10	0	24
23 ACTIVITES PHYSIQUES	ECOLE INTERNATIONALE DE MANOSQUE PACA	GYMNASE EIM	DU 20/10/12 AU 21/12/12	8	3	5	0	8
24 JOURNEE INTEGRATION	LYCEE PRIVE DE SALON DE PROVENCE	LES VANNADES	03/09/2012	25	25	0	1	26
25 JOURNEE INTEGRATION	LYCEE DES ISCLES	LES VANNADES	06/09/2012	243	81	162	6	249
26 JOURNEE PORTES OUVERTES	ACM	LES VANNADES	15/09/2012	24	14	10	10	34
27 SANTEZ VOUS SPORT	USEP 04	LA ROCHETTE	19/09/2012	81	33	48	0	81
28 APPN GIONO	COLLEGE JEAN GIONO	COLLEGE GIONO	04/10/2012	72	36	36	0	72
29 APPN GIONO	COLLEGE JEAN GIONO	COLLEGE GIONO	05/10/2012	76	38	38	0	76

1054	431	623	69	1123
------	-----	-----	----	------

Tableau N°2 :

LPASA	FFSA	2012 Classement FFSA GENERAL		
		RANG	CLUB	POINTS
Division 1				
Division 2				
1	22	2	SOCIETE NAUTIQUE D'AVIGNON	205
2	38	18	CERCLE DE L'AVIRON DE MARSEILLE	149
Division 3				
3	46	6	ROWING CLUB MARSEILLE	120
4	47	7	CLUB MARIGNANAIS DES SPORTS D'AVIRON	118
Division 4				
5	76	16	MARTIGUES AVIRON CLUB	61
6	96	36	AVIRON CLUB DE MANOSQUE	46
7	183	123	CLUB D'AVIRON D'EMBRUN	7
8	197	137	ASPTT MARSEILLE SECTION AVIRON	5
8	197	137	AVIRON CLUB DE CASSIS	5
8	197	137	SOCIETE NAUTIQUE AVIRON DE LA CIOTAT	5
12	235	175	ASSOCIATION L'AVI SOURIRE	2
12	235	175	CLUB NAUTIQUE ESPARRON DE VERDON	2
14	265	205	VITROLLES SPORT AVIRON	1
15			ASSOCIATION VOILE ET NAUTISME	
15			CERCLE NAUTIQUE DU PAYS D'AIX	
15			ASSOCIATION NAUTIQUE OMNISPORT ISTREENNE	
17		272	NOMBRE DE CLUBS CLASSES	
	404		NOMBRE DE CLUBS Français	

2012 Classement FFSA FEMININ				
		RANG	CLUB	POINTS
1		19	SOCIETE NAUTIQUE D'AVIGNON	62
2		38	CERCLE DE L'AVIRON DE MARSEILLE	31
3		47	ROWING CLUB MARSEILLE	25
4		51	CLUB MARIGNANAIS DES SPORTS D'AVIRON	21
5		55	AVIRON CLUB DE MANOSQUE	19
17	128		NOMBRE DE CLUBS CLASSES	

2012 Classement FFSA MASCULIN				
		RANG	CLUB	POINTS
1		24	SOCIETE NAUTIQUE D'AVIGNON	73
2		37	CLUB MARIGNANAIS DES SPORTS D'AVIRON	55
3		58	CERCLE DE L'AVIRON DE MARSEILLE	36
4		70	MARTIGUES AVIRON CLUB	24
5		82	ROWING CLUB MARSEILLE	16
6		103	AVIRON CLUB DE MANOSQUE	6
17	132		NOMBRE DE CLUBS CLASSES	

2012 Classement FFSA JEUNES				
		RANG	CLUB	POINTS
1		24	CERCLE DE L'AVIRON DE MARSEILLE	98
2		27	SOCIETE NAUTIQUE D'AVIGNON	89
3		52	ROWING CLUB MARSEILLE	55
4		65	CLUB MARIGNANAIS DES SPORTS D'AVIRON	43
5		73	MARTIGUES AVIRON CLUB	36
6		86	AVIRON CLUB DE MANOSQUE	27
17	182		NOMBRE DE CLUBS CLASSES	

MANOSQUE

Haute-Provence Info
> Vendredi 4 novembre 2011

15

Pas de repos pour les rameurs locaux

Plusieurs stages pendant la Toussaint pour les espoirs de l'Aviron Club

Pour les rameurs de Manosque, les vacances de Toussaint ont rimé avec stage de ligue ou de Zone. Ces vacances sont pour eux l'occasion de ramer en bateaux longs tels que des huit de pointe (une seule rame par rameur) et des quatre de couple (deux pelles par rameur) et d'effectuer des kilomètres en bateau. Anissa Dieudonné, après avoir intégré le pôle espoir de Toulouse, a été retenue sur le stage de zone avec ses nouvelles partenaires d'entraînements.

Louis Garcia, qui évolue cette année dans la catégorie cadets, a été retenu

pour un stage régional « jeunes talents ».

Lucie Martinez a elle participé à un stage de ligue avec les juniors en vue de la préparation de la coupe de France.

Quand aux jeunes recrues de l'année, ils étaient en stage sur le club pour apprendre comme leurs aînés, la technique qui leur permettra de progresser. « Nous espérons qu'ils rempliront bientôt les effectifs de la ligue et qu'ils se distingueront sur les différents championnats », confient les responsables de l'Aviron Club Manosque.



Anissa Dieudonné.

MANOSQUE

Haute-Provence Info
> Vendredi 23 décembre 2011

13

L'aviron club de Manosque au cœur de l'actualité

Championnat régional indoor, stage de Noël et championnat académique UNSS

Si l'aviron se pratique principalement en plein air, la saison hivernale n'en reste pas moins active avec de nombreuses compétitions en salle sur ergomètres, à l'image du championnat régional d'aviron Indoor organisé à Marseille le 3 décembre.

Plus de 300 rameurs de la ligue étaient présents pour décrocher les différents titres en benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors, vétérans et Handi Aviron et l'Aviron Club de Manosque était présente avec 10 rameurs (Thomas Moulet, Anissa Dieudonné, Lucie Martinez, Louis Garcia, Alicia Rolland, Cassandre Tholot, Thomas Chantoin, Arthur Houze, Danaë Ohresser-Journard, Omaima Asri).

À cette occasion, les Manosquins se sont une nouvelle fois illustrés en remportant trois titres régionaux. Thomas Moulet a ouvert le bal des victoires dans la catégorie Handi Aviron LTA sur la distance de 1000 mètres en ergomètre qu'il a couverte en 3'44 (6^e temps français en 2010).

Anissa Dieudonné qui avait quitté le pôle de Toulouse, le temps d'un week-end, a maîtrisé sa course sur 2000 mètres sans forcer son talent et réalise le temps de 7'29. Elle s'octroie par là même une nette domination sur les



Anissa Dieudonné.

seniors filles de la ligue. « La consigne lui était donnée de faire un parcours en dedans avec des cadences imposées tous les 500 mètres, indique l'entraîneur de l'ACM, Frédéric Dieudonné. Autre titre régional pour l'ACM, celui en minime fille avec Danaë Ohresser-Journard, qui a réalisé un parcours sans faute sur 1000 mètres et réalise un excellent temps de 3'59. « Danaë est arrivée au club il y a 2 mois et déjà elle s'invite dans la cours des grandes,

confie l'entraîneur. Elle est parfaitement coordonnée et cela lui permet d'avoir un geste fluide et elle a surtout une grande amplitude. De plus elle possède un mental qui lui permet d'aller chercher ses adversaires. C'est encourageant pour la suite de la saison ». La relève chez les filles en aviron à Manosque, semble assurée.

Pour le responsable sportif, « ces bonnes performances manosquines sont le fruit d'un travail qui a pu se réaliser grâce à l'engagement de nos partenaires qui nous aident ».

L'ACM en bleu, blanc, rouge

Moins d'une semaine après sa victoire sur la distance de 2000 mètres, Anissa Dieudonné participait à l'évaluation fédérale. Elle pulvérise son propre record (qui était de 7'26) avec un temps de 7'16. À titre de comparaison Daphné Socha, la rameuse du CA Evian, championne du monde 2010 en deux de couple junior avait signé l'an passé un temps de 7'17 sur la même distance.

Anissa, avec sa première place du cont-

re la montre de novembre dernier en skiff et son formidable temps sur ergomètre, n'a pas laissé indifférente les sélectionneurs de l'équipe de France qui l'ont convoqué en stage junior chez les « bleus » à Soustons pour les vacances de Noël du 18 au 22 décembre. Au programme des kilomètres en alternance entre le bateau court (skiff ou deux sans barre) et bateaux longs

(quatre de couple ou huit de pointe avec barre).

Thomas Moulet, rameur handi-aviron (LTA) de l'Aviron Club de Manosque, est également convoqué sur le stage de décembre à Marignane, inscrit sur le dispositif en amont des filières de Haut Niveau après avoir réalisé un temps de 3'44 sur ergomètre lors du championnat régional.

Championnat académique UNSS d'Aviron Indoor

Pour la première fois un championnat académique UNSS d'Aviron Indoor était organisé dernièrement à Marseille. Quatorze établissements de l'académie avec 156 élèves. Manosque, avec 23% des effectifs était bien représenté : 4 établissements (le collège Jean Giono, le collège, le lycée de l'Ecole Internationale et le lycée Esclangon) soit 36 élèves (17 filles et 19 garçons). Tous se sont tous qualifiés pour la grande finale A. Le lycée Esclangon remporte avec les filles la première place et se classe 4^e au général.

Le collège de l'Ecole Internationale prend la deuxième place chez les filles et la troisième place chez les garçons. Le collège EIM se classe 2^e au général. Le collège Jean Giono termine 4^e chez les garçons, et troisième chez les filles. Grâce à ses performances le collège Giono se classe 4ème au général.

Pour le responsable sportif de l'Aviron Club de Manosque, Frédéric Dieudonné, « c'est une première très encourageante et un travail de fond qui a été réalisé grâce à l'engagement des professeurs d'EPS, Fabienne Blandin du collège Jean Giono, Pierre Masselin du collège et lycée de l'Ecole Internationale et Bertrand Carpentier du lycée Esclangon. C'est aussi l'investissement de nos différents partenaires institutionnels dans l'acquisition des ergomètres qui a permis à bon nombre d'élèves de Manosque de découvrir l'Aviron en salle ».

Aviron. Cap sur les « têtes de rivière ».

Des occasions d'évaluation

■ Plus de 1200 participants étaient attendus lors des quatre têtes de rivières de zone qui ont eu lieu ce dimanche 4 mars.

Les rameuses et rameurs réalisent des parcours de 6 000 mètres contre la montre pour ce qui constitue la première étape officielle de la sélection des équipes de France et des groupes olympique et paralympique. La confrontation était ouverte aux rameuses et rameurs juniors et seniors en skiff et en deux sans barreur ainsi qu'aux rameuses et rameurs handi-aviron qui ont concouru eux sur 2000 mètres en skiff et 4000 mètres en deux sans barreur. Ces « têtes de rivière » permettent d'évaluer le niveau des performances individuelles suite à la préparation hivernale débutée en octobre.

Quatre sites

Les quatre sites qui ont été retenus cette année : Toul (nord-est), Caen (nord-ouest), Romans-sur-Isère (sud-est) et Sainte-Livrade (sud-ouest).

L'Aviron Club de Manosque sera présent sur deux têtes de rivière en deux sans barreur.

Anissa Dieudonné de l'ACM associée à Floriane Pasquet de l'Aviron Villeneuve (Lot) portera les couleurs de Manosque à Sainte-Livrade pour tenter de s'imposer sur le contre la montre de 6000 mètres, soit environ 25 minutes d'effort.

La deuxième paire est un deux sans barreur Handi Aviron, catégorie



PHOTO FD

Les rameuses et rameurs réalisent des parcours de 6 000 mètres contre la montre.

LTA, purement manosquin avec Thomas Moulet et son guide Anthony Robert qui disputeront le contre la montre à Romans-sur-Isère.

Le jeune Thomas Moulet qui a découvert cette discipline en avril 2011, s'entraîne depuis en skiff (bateau de couple avec deux avirons) et il s'est associé en deux sans barreur (bateau de pointe avec un seul aviron par rameur) avec une facilité qu'il a mené jusqu'à cette compétition. Pour l'entraîneur Frédéric Dieudonné : « *avoir des handicapés dans un club est une expérience très enrichissante d'un point de vue humain et Thomas a des qualités d'endurance qui lui permettent de s'exprimer en aviron* ».

Contact : Frédéric Dieudonné Tél : 06 03 44 46 22. Aviron Club de Manosque Tel : 04 92 87 20 04.

AVIRON ● **Chassé-croisé pour l'Aviron Club de Manosque.** Pendant que la Manosquine Anissa Dieudonné finissait son stage en équipe de France à Soustons, Louis Garcia, Lucas Meyer et Christel Bertrand étaient retenus en stage régional jeunes talents à Avignon du 26 février jusqu'à hier. Dans le même temps, les rameurs benjamins, minimes et cadettes du club disputaient une régata à Marignane dimanche dernier. En skiff minime fille, la rameuse de Manosque Danaé Ohresser Joumard a ouvert le bal en s'octroyant la première place malgré un plan d'eau difficile dû au fort mistral. Ce fut ensuite Yohan Chafik en skiff benjamin garçon de s'emparer de la plus haute marche du podium en balayant tous ses adversaires. Enfin, Cassandre Tholot s'impose en skiff cadette. Pour l'entraîneur Frédéric Dieudonné, "ces bons résultats sont encourageants pour la suite de la saison".

/PHOTO DR



10 Haute-Provence Info
> Vendredi 10 février 2012

MANOSQUE

L'Aviron Manosque chez les bleus

Le week-end du 21 et 22 janvier, se tenait à Avignon un stage de ligue pour les juniors filles. La rameuse de l'Aviron Club de Manosque, Anissa Dieudonné, était présente pour essayer les différentes compositions dans le quatre de couple de la ligue qui disputera la Coupe de France MAIF le 28 avril prochain à Vichy.

La manosquine poursuit son chemin d'athlète de haut niveau, après avoir signé la quatrième performance française à l'ergomètre en junior fille avec un temps de 7'16. La voila retenue pour la deuxième fois consécutive en stage fédérale avec les bleus à Soustons (40) avec les meilleurs français de l'année dans la catégorie junior. Anissa retrouvera sa co-équipière Floriane Pasquet de Villeneuve (Lot) pour travailler le deux sans barreur en vue du championnat de France bateaux courts (skiff et deux sans barreur), dans la perspective des mondiaux d'Aviron qui auront lieu en Bulgarie à Plovdiv du 14 au 19 août.

Aviron club de Manosque

L'Assemblée Générale de l'Aviron Club de Manosque se tiendra le vendredi 10 février à 18h15 au restaurant La Braise à Manosque, route de Sisteron. Ce sera l'occasion pour le club présidé par Pierre Valancony de dresser le bilan de l'année 2011 et les perspectives 2012.

Les rameurs de l'ACM s'illustrent



Danaé Ohresser-Joumard a pris la première place de la régatée disputée dimanche dernier.

Les rameurs benjamins, minimes et cadettes du club disputaient une régatée à Marignane dimanche dernier.

En skiff minimes filles, la rameuse de Manosque Danaé Ohresser-Joumard a ouvert le bal en s'octroyant la première place malgré un plan d'eau difficile dû au fort mistral. Ce fut ensuite Yohan Chafik en skiff benjamins garçons de s'emparer de la plus haute marche du podium. Enfin, Cassandre Tholot sest imposé en skiff cadettes.

Pour l'entraîneur Frédéric Dieudonné, *« ces bons résultats sont encourageants pour la suite de la saison, malgré les difficultés que nous avons rencontrées cet hiver, avec un plan d'eau des Vannades resté gelé plusieurs jours. Les jeunes recrues commencent à prendre goût aux victoires »*

La prochaine régatée sera la tête de rivière de zone, épreuve nationale. Anissa Dieudonné tentera de s'illustrer en deux sans barreur juniors filles et Thomas Moulet, rameur handi-aviron de l'ACM de se qualifier pour le championnat de France avec son guide Anthony Robert, également en deux sans barreur dans la catégorie LTA.

L'aviron Manosque aux « France »



Anissa Dieudonné rêve de décrocher le titre national.

Pour la première fois, l'aviron Manosque aura deux bateaux aux championnats de France (junior, senior et handi paralympique) bateaux courts sur le lac de l'Uby à Cazaubon-Barbotan-les-Thermes du 30 mars au 1^{er} avril. Plus de 500 rameuses et rameurs seront présents lors de cette première grande compétition nationale pour conquérir l'un des 17 titres en jeux.

L'Aviron Club de Manosque sera bien présent sur ce championnat avec deux équipages en deux sans barreur (bateau où les rameurs sont au nombre de deux avec un aviron chacun). C'est une première pour ce petit club avec ses 138 licenciés en Aviron qui a misé depuis plusieurs années sur la jeunesse en particulier chez les filles et le handicap avec l'intégration par le sport.

Anissa Dieudonné sera appairée à la Villeneuveoise Floriane Pasquet dans la catégorie junior fille. Elles espèrent se retrouver en finale face aux filles d'Aiguebelette, de Lyon, du Havre et de Grenoble pour se disputer le titre de champion de France.

Anthony Robert et Thomas Moulet seront en Handi Aviron dans la catégorie LTA (jambes, tronc, bras). Ils passeront par les séries également le vendredi 30 mars à 14h pour tenter de se qualifier en finale A directement où ils seront confrontés aux Marseillais et aux Parisiens ainsi qu'aux rameurs du Sud-Ouest.

10

Alpes

Sports



REPRO JYT

Les athlètes à l'entraînement.

Aviron. Anissa Dieudonné retenue pour la 2^e fois avec les meilleurs Français pour Soustons (40).

Les Manosquins chez les Bleus

■ Le week-end du 21 et 22 janvier, se tenait à Avignon un stage de ligue pour les juniors filles. La rameuse de l'Aviron Club de Manosque, Anissa Dieudonné était présente pour essayer les différentes compositions dans le quatre de couple de la ligue qui disputera la Coupe de France MAIF le 28 avril prochain à Vichy.

Athlète de haut niveau

La Manosquine poursuit son chemin d'athlète de haut niveau, après avoir signé la quatrième performance française à l'ergomètre en junior fille avec un temps de 7'16. La voilà retenue pour la

deuxième fois consécutive en stage fédérale avec les bleus à Soustons (40) avec les meilleurs français de l'année dans la catégorie junior. Anissa retrouvera sa coéquipière Floriane Pasquet de Villeneuve (Lot) pour travailler le deux sans barreur en vue du championnat de France bateaux courts (skiff et deux sans barreur), dans la perspective des mondiaux d'Aviron qui auront lieu en Bulgarie à Plovdiv du 14 au 19 août 2012.

Voilà une bonne nouvelle qui réjouira tous les amateurs d'Aviron de la région. Ces derniers y sont d'ailleurs de plus en plus nom-

breux depuis les performances des Manosquins grâce auxquels la notoriété des Alpes commence à pointer aux quatre coins de l'Hexagone.

POUR JOINDRE LE CLUB DE MANOSQUE

Pierre Valancony
Tel : 06 88 18 45 79
Frédéric Dieudonné
Tel : 06 03 44 46 22
Aviron Club de Manosque
Tel : 04 92 87 20 04
Contact
Frédéric DIEUDONNE
06 03 44 46 22

L'Aviron Club de Manosque rafle un nouveau titre

AVIRON Anissa Dieudonné est devenue championne de France junior

Si les sports collectifs ont du mal à exister au haut niveau dans le département, on peut compter sur les épreuves individuelles pour prendre le relais et fournir quelques champions. Le club d'aviron de Manosque, unique représentant de la discipline dans le 04, en est la meilleure illustration. Dimanche, il a en effet conquis un deuxième titre de champion de France en moins de neuf mois, sur le lac de l'Uby à Cazaubon (Gers). Après celui de Louis Garcia en skiff minime (juin 2011), c'est au tour d'Anissa Dieudonné (junior) de garnir la vitrine à trophées du club. Ce week-end, avec sa coéquipière Floriane Pasquet de l'Aviron Villenuevois (Lot et Garonne), elles ont dominé de la tête et des épaules le championnat bateau court en deux sans barreur (un aviron par rameur).

Un circuit relevé

En signant le meilleur temps sur la tête de rivière (contre-la-montre), vendredi, elles s'affirmaient déjà comme les favorites de la spécialité. Puis, samedi, elles ont encore dominé la demi-finale, et commençaient clairement à viser un podium. Dimanche, Anissa et Floriane réussissaient dans leur entreprise. Rapidement, elles prenaient la course en main en lançant un "enlevage" (accélération sur plusieurs coups de pelles) au 750 mètres, et ne laissaient aucune chance à leurs adversaires, terminant avec deux longueurs de bateau d'avance.

"Je suis partie comme Rolland et Andrieux, qui ont placé un enlevage de folie au 750 pour finir avec le titre de champion olympique à Sidney en 2000", lançait



Grâce à Anissa Dieudonné, 3^e en partant de la droite, l'aviron club de Manosque obtient un deuxième titre national après celui de Louis Garcia en juin 2011.

/PHOTOS DR

Anissa, qui rêvait de ce titre. Pour son entraîneur manosquin, Frédéric Dieudonné, "ce n'est que du bonheur! Ce sont les championnats de France les plus relevés du circuit car vous avez des individualités juniors qui

viennent se qualifier pour les championnats du monde, et cette année, des seniors, pour les Jeux Olympiques 2012. Il y avait les meilleurs rameurs français, voire les médaillés et titrés aux mondiaux; avoir un athlète de Manos-

que qui fait partie des meilleurs, c'est magique d'autant qu'on travaille avec peu de moyens".

Pour Anissa la saison est loin d'être finie. Son parcours international va passer par les régates de Munich, Gand et Macon pour finir au mois d'août avec les championnats du monde junior en Bulgarie.

Ce week-end a été également marqué par la belle prestation du bateau Handisport composé de Thomas Moulet et Anthony Robert (guide) en deux sans barreur catégorie LTA (jambes, tronc, bras) qui prennent une cinquième place en finale A. "L'objectif était d'être présent à ce championnat de France avec un bateau Handi pour monter le travail effectué dans le club", termine M. Dieudonné.

D.P.



Anissa (à droite) faisait équipe avec Floriane Pasquet de l'Aviron Villenuevois, sur le lac de l'Uby.

Aviron. Un nouveau et magnifique succès en moins de 9 mois pour le club alpin. « Que du bonheur » pour Frédéric Dieudonné.

Deuxième titre de champion de France pour Manosque

■ Le club d'Aviron des Alpes de Haute Provence remporte un nouveau titre en moins de 9 mois.

Après celui en skiff minime garçon en juin 2011 avec Louis Garcia, c'est au tour de la junior fille Anissa Dieudonné de ramener un deuxième titre de champion de France 2012 pour Manosque. En effet avec sa coéquipière Floriane Pasquet de l'Aviron Villeneuveois, elles ont dominé de la tête et des épaules ce championnat bateau court en deux sans barreur (un aviron par rameur). En signant le meilleur temps sur la tête de rivière (contre la montre) le vendredi 31 mars elles s'affirmaient déjà comme les favorites de cette spécialité. Puis le samedi 31 mars en dominant leur série et leur demi-finale, elles commençaient à entrevoir le podium.

Deux longueurs de bateau d'avance

Et ce fut le dimanche 1 avril en finale A, un festival, car elles avaient décidé de lancer un « enlevage » (accélération sur plusieurs coups de pelles) au 750 mètres afin de ne laisser aucune chance à leurs adversaires. Elles prennent la course en main et elles finissent avec deux longueurs de bateau avec d'avance. Anissa qui rêvait de cette finale, « je suis partie comme Rolland et Andrieux, qui ont placé un enlevage de folie au 750 pour finir avec le titre de champion olympique à Sidney en 2000 ».

Pour l'entraîneur manosquin, Frédéric Dieudonné « c'est que du bonheur, un deuxième titre pour Manosque en si peu de temps et à



PHOTO JY THÉÈNE

Anissa et Floriane

ce niveau de compétition, ce sont les championnats de France les plus relevés du circuit car vous avez des individualités qui viennent se qualifier pour les championnats du monde pour les juniors et cette année pour les Jeux Olympiques 2012 pour les seniors. Vous avez ici les meilleurs rameurs français, voire les médaillés et titrés aux mondiaux ; avoir un athlète de Manosque qui fait partie des meilleurs, c'est magique d'autant que je travaille avec peu de moyens ».

Pour Anissa la saison est loin d'être finie : son parcours inter-

national va passer par les régates internationales de Munich, Gand et Macon pour finir au mois d'août avec les championnats du monde junior en Bulgarie.

La belle prestation de Thomas Moulet et Anthony Robert

Ce week-end a été également marqué par la belle prestation de Thomas Moulet et Anthony Robert (guide) en deux sans barreur catégorie LTA (jambes, tronc, bras) qui prennent une cinquième place en finale A. Pour l'entraîneur Frédéric Dieudonné « l'objectif était d'être présent à ce cham-

pinat de France avec un bateau Handi pour monter le travail effectué dans le club et comme challenge sportif de se qualifier en finale A. Ces deux objectifs ont largement été atteints par les rameurs. Pour le podium nous étions un peu juste en préparation et le matériel du club est un peu désuet, mais comme Thomas nous l'a promis nous seront à Brive l'an prochain et nous l'espérons avec du matériel plus compétitif ».

▲ Pour joindre le club Frédéric Dieudonné 06 03 44 46 22 Aviron Club de Manosque 04 92 87 20 04

MANOSQUE

Deuxième titre de champion de France pour l'aviron

Le club d'Aviron de Manosque remporte un nouveau titre en moins de 9 mois. Après celui en skiff minime garçon en juin 2011 avec Louis Garcia, c'est au tour de la junior fille Anissa Dieudonné de ramener un deuxième titre de champion de France 2012 pour Manosque. En effet avec sa coéquipière Floriane Pasquet de l'Aviron Villeneuveois, elles ont dominé de la tête et des épaules ce championnat bateau court en deux sans barreur (un aviron par rameur). En finale, elles avaient décidé de lancer un « enlevage » (accélération sur plusieurs coups de pelles) aux 750 mètres afin de ne laisser aucune chance à leurs adversaires. Elles prennent la course en main et elles finissent avec deux longueurs de bateau avec d'avance.

Anissa qui rêvait de cette finale, « je suis partie comme Rolland et Andrieux, qui ont placé un enlevage de folie au 750 pour finir avec le titre

de champion olympique à Sidney en 2000 ». Pour l'entraîneur manosquin, Frédéric Dieudonné, « c'est que du bonheur, un deuxième titre pour Manosque en si peu de temps et à ce niveau de compétition, ce sont les championnats de France les plus relevés du circuit car vous avez des individualités qui viennent se qualifier pour les championnats du monde pour les juniors et cette année pour les Jeux Olympiques 2012 pour les seniors. Vous avez ici les meilleurs rameurs français. Avoir un athlète de Manosque qui fait partie des meilleurs, c'est magique d'autant que je travaille avec peu de moyens ». Pour Anissa la saison est loin d'être finie : son parcours international va passer par les régates internationales de Munich, Gand et Macon pour finir au mois d'août avec les championnats du monde junior en Bulgarie. Ce week-end a été également marqué par la belle prestation de Thomas

Toute à sa joie, Anissa Dieudonné sur le podium (3^e en partant de la droite).

Moulet et Anthony Robert (guide) en deux sans barreur catégorie LTA (jambes, tronc, bras) qui prennent une cinquième place en finale A. Pour l'entraîneur Frédéric Dieudonné, « l'objectif était d'être présent à ce championnat de France avec un bateau Handi pour monter le travail effectué dans le club et comme challenge sportif de se qua-

lifier en finale A. Ces deux objectifs ont largement été atteints par les rameurs. Pour le podium nous étions un peu juste en préparation et le matériel du club est un peu désuet, mais comme Thomas nous l'a promis nous seront à Brive l'an prochain et nous l'espérons avec du matériel plus compétitif ».

12

Alpes Sport

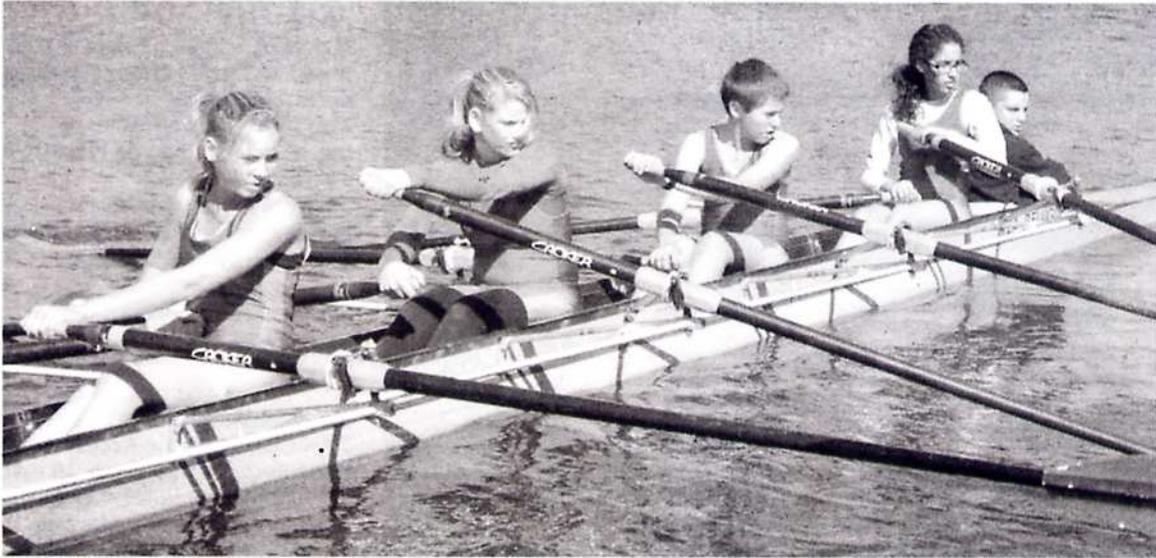


PHOTO JYT

Les deux minimes sans barreur.

Aviron. Encore un titre de champion de Provence pour Louis Garcia et une victoire pour Anissa Dieudonné.

Les Manosquins ont frappé fort à Avignon

■ L'Aviron Club de Manosque était présent au trophée de la Coupe à Avignon sous un fort mistral. Louis Garcia le champion de France 2011 en skiff minime s'octroie un nouveau titre de champion de Provence Alpes en skiff cadet. En effet le rameur manosquin s'est imposé avec 10 secondes d'avance en finale A sur une distance de 1000 mètres. Cette première place est synonyme de qualification pour le premier quatre de couple cadet qui sera présenté à la Coupe de France MAIF qui aura lieu à Vichy le 29 avril prochain.

Anissa Dieudonné, nouvellement championne de France, était associée à Lucie Martinez, Elles remportent leur course facilement. Danaé Ohresser Joumard qui s'était alignée en skiff minime n'a pas pu concourir avec les autres filles car les arbitres ont jugé trop dangereux le parcours avec le fort mistral ; elle prend tout de même le 5ème temps chez les minimes garçons.

Aux Vannades demain à Manosque

Thomas Moulet et Anthony Robert

(guide) tout juste revenu du championnat de France était en deux sans barreur catégorie LTA (jambes, tronc, bras). Prochaine échéance, le championnat régional Minimes sur les Vannades à Manosque ce dimanche 15 avec tous les clubs provençaux soit environ 120 rameurs.

POUR JOINDRE LE CLUB

Frédéric Dieudonné
Tel : 06 03 44 46 22
Aviron Club de Manosque
Tel : 04 92 87 20 04

Le skiff minimes aux Vannades

AVIRON Manosque organise demain le championnat régional de la catégorie de course en ligne

Depuis quelques années, c'est devenu une habitude. L'Aviron Club de Manosque, structure de 138 licenciés, avec des licences A et découvertes, qui grimpe à 570 pratiquants avec les différentes initiations, accueille les clubs régionaux et leurs athlètes pour une compétition d'envergure: le championnat régional minimes.

Demain matin, 120 participants en provenance de Manosque, évidemment, des clubs de Marseille, Martigues, Marignane et Avignon rallieront donc le lac des Vannades pour tenter de s'illustrer et décrocher un titre sur le plan d'eau manosquin.

Le programme est pour le moins technique, puisque les compétiteurs disputeront une course en ligne sur 500 mètres, en un de couple (ou également appelé skiff). Pour les non-initiés, la course en ligne consiste à aller "du départ à l'arrivée, sur une ligne de 500 mètres, en réalisant le meilleur temps possible. Chaque bateau possède deux avirons", explique Frédéric Dieudonné, le responsable



Demain matin, 120 participants en provenance de Manosque, évidemment, des clubs de Marseille, Martigues, Marignane et Avignon rallieront donc le lac des Vannades.

/ PHOTO ILLUSTRATION STÉPHANE DUCLET

120

Le nombre de participants attendus au lac des Vannades demain matin.

sportif de l'Aviron Club de Manosque. M. Dieudonné distingue d'ailleurs le skiff des autres courses de la discipline, comme étant "la plus technique".

Manosque n'a pas la plus grande structure de Provence-Alpes-Côte-d'Azur, mais parvient à entretenir une vraie dynamique de résultats. Sur la dernière édition, le minime 2 Louis Garcia avait d'ailleurs gagné le championnat régional dans sa ville, avant d'être sacré champion de France. Basculé en cadets, puisqu'il avait atteint la limite d'âge, il ne sera donc pas le fer de lance manosquin aux Vannades.

Mais, d'autres Bas-Alpins feront tout pour tenir la comparaison avec leurs homologues bucco-rhodaniens et vauch-

siens. Deux garçons et trois filles de Manosque sont d'ailleurs engagés ce dimanche.

Parallèlement aux minimes, on suivra aussi au lac des Vannades les benjamins et les cadets. "Pour les benjamins, ça leur permet de faire de la compétition, de se préparer, poursuit Frédéric Dieudonné. Mais, pour tous, aussi, ces rendez-vous régionaux permettent de valider le Brevet d'or d'aviron option compétition, indispensable pour se présenter au championnat de France."

Enfin, le handisport a bien évidemment son entière place. Ils seront deux, qui ont d'ailleurs participé aux championnats de France il y a deux semaines, en LTA (bras, tronc, jambes) à s'aligner

Manosque n'a pas la plus grande structure de Paca, mais parvient à entretenir une vraie dynamique.

demain. "Il y a peu de compétition. La Ligue a voulu que chaque rendez-vous soit couplé avec le handi", explique encore Frédéric Dieudonné.

Pour Manosque, le moment est donc arrivé après une année de préparation, avec en guise de conclusion: "On fait de belles choses avec pas énormément de moyens."

Arnaud VITALIS

LE PROGRAMME

Demain, lac des Vannades à Manosque. Championnat régional.

Régate en skiff pour minimes et cadets sur 500 mètres.

Éliminatoires avec classement au temps pour les benjamins

9h30: réunion des délégués;

10h: éliminatoires;

14h: finales;

16h: remise des prix.

Benjamins filles et garçons, minimes, cadets débutants, handi aviron (AS, TA et LTA).

Renseignements: ☎ 04 92 87 20 04.

AVIRON CHAMPIONNAT RÉGIONAL MINIMES DE RÉGATE EN SKIFF

De belles courses et de l'enthousiasme aux Vannades



Les Manosquin(e)s se sont particulièrement bien comportés sur cette journée de compétition régionale.

/ PHOTOS STÉPHANE DUCLET

Ils sont venus de toute la région. Certains sont arrivés la veille. D'autres ont fait le déplacement jusqu'à Manosque hier matin. Bien avant le début de la compétition, au lac des Vannades, alors que la brume est encore présente, ils chouchoutent leur aviron. De la bienveillance avant les bras de fer sur l'eau.

Hier, plus de 120 minimes étaient réunis pour le championnat régionale de course en ligne en un-de-couple. Et, le moins que l'on puisse dire, c'est que, malgré leur jeune âge et leur relative inexpérience pour certains dans la pratique, ils ont mis toute leur envie, toute leur détermination, ce qui fait aussi que cette discipline est un spectacle, tout en suspense.

La distance à parcourir était 500 mètres d'une rive du lac à l'autre. Le matin avait lieu les phases éliminatoires, l'après-midi les finales.

La notion d'apprentissage, qui existe sur ces rendez-vous, puisque ces championnats délivrent aussi les brevets nécessaires pour la participation aux championnats de France, était par-



Des courses étaient bien évidemment plus équilibrées que d'autres, avec des compétiteurs à hauteur d'autres.

tennante; comme les conseils des uns et des autres au moment du départ, notamment sur l'orientation.

On aura vu de belles courses entre des jeunes gens motivés, qui ont sou-

vent libéré de beaux duels dans leur ligne d'eau respective.

Ce qui a donné un vrai côté convivial à cette épreuve individuelle.

A.V.

SPORTS
ALPESSamedi 19 Mai 2012
www.laprovence.com

27

UNSS AVIRON - CHAMP. DE FRANCE

Anissa Dieudonné
en lice à Libourne

La Ville et le Club Nautique de Libourne s'apprentent à donner le coup d'envoi des championnats de France UNSS et FF-SU. Aujourd'hui et demain, plus de 1 000 personnes seront présentes sur le plan d'eau des Dagueys. C'est la première épreuve nationale qui se déroulera sur le récent bassin girondin, qui a d'ores et déjà été sélectionné pour accueillir la Coupe de la jeunesse en 2014.

21 collèges, 20 lycées, ainsi qu'une soixantaine d'écoles et d'universités participeront à cette édition 2012 des championnats de France UNSS et FF-SU. Les collégiens concourront en yolette et lycéens en quatre de couple sur une distance de 1 000 mètres. La compétition universitaire compte pour sa part 10 catégories : cinq pour les hommes, quatre pour les femmes et un équipage mixte en quatre de couple. À l'issue des finales, un nombre de points est attribué aux bateaux en fonction de leur classement et le titre est ensuite remis à l'établissement sco-

laire.

Après sa brillante prestation en équipe de France junior à Munich, Anissa Dieudonné disputera pour la première fois le championnat universitaire, sous les couleurs de l'Institut National des Sciences Appliquées (INSA) de Toulouse. Pour mémoire, Anissa fut une élève de Manosque, d'abord à l'école des Combes puis au collège Jean-Giono et enfin du lycée Félix Esclangon.

Avec cet établissement, elle a été sélectionnée au championnat de France UNSS aviron indoor (sur ergomètre) et elle a pris avec son équipe la 9^e place chez les filles. Également licenciée à l'AC Manosque, elle disputera ce championnat en quatre de couple sans barreur (deux avirons par rameur, où l'un des rameurs aura la charge de la direction avec un système de barre aux pieds). Le bateau sera composé d'Anissa Dieudonné, Chloé Renaud, Arnaud Razat et Guillaume Ruffie, quatre élèves de l'école d'ingénieur de l'INSA.

Un deuxième titre de championne de France universitaire pour Anissa Dieudonné

La ville de Libourne et le Club Nautique de Libourne accueillent les championnats de France d'aviron UNSS et FFSU ces 19 et 20 mai, avec plus de 1000 personnes sur le plan d'eau des Dagueys. Une édition 2012 sous le signe du développement durable avec notamment le prêt du matériel pour éviter le déplacement de nombreuses remorques. Egalement beaucoup de convivialité : chaque région a apporté un met typique à partager le samedi soir. La manosquaine Anissa Dieudonné remporte pour la première fois le titre de championne de France universitaire sous les couleurs de l'Institut National des Sciences Appliqués (INSA) de



Anissa Dieudonné a remporté à Libourne son deuxième titre de l'année.



Toulouse en quatre de couple mixte, composé d'Anissa Dieudonné, Chloé Renaud, Arnaud Razat et Guillaume Ruffie, quatre élèves de l'école d'ingénieur de l'INSA.

Deux mois après sa médaille d'or aux championnats de France bateaux courts, elle rajoute un titre à son palmarès déjà conséquent. Ils démontrent ainsi que le haut niveau sportif n'est pas incompatible avec la poursuite des études supérieures.

samedi 26 mai 2012 La Marseillaise

10 Alpes Sports

Aviron. Deuxième titre de championne de France universitaire pour la Manosquaine à Libourne.

Anissa Dieudonne, un exemple

■ La ville de Libourne et le Club Nautique de Libourne accueillent les championnats de France UNSS et FFSU les 19 et 20 mai. Une édition 2012 sous le signe du développement durable avec notamment le prêt du matériel pour éviter le déplacement de nombreuses remorques. Chaque région a apporté un met typique à partager le samedi soir.

La Manosquaine Anissa Dieudonne remporte pour la première fois le titre de championne de France universitaire sous les couleurs de l'Institut National des Sciences Appliqués (INSA) de Toulouse en quatre de couple mixte, composé d'Anissa Dieudonne, Chloé Renaud, Arnaud Razat et Guillaume Ruffie, quatre élèves de l'école d'ingénieur de l'INSA. Deux mois après sa médaille d'or



La Manosquaine à bord de son embarcation que le lecteur imaginera.

aux championnats de France bateaux courts, elle rajoute un titre à son palmarès déjà conséquent. Ils démontrent ainsi que le haut

niveau sportif n'est pas incompatible avec la poursuite des études supérieures.

JYT



Aviron. Dix ans déjà pour l'A.C Manosque

■ L'Aviron club de Manosque fêtait samedi ses dix ans sur le plan d'eau des Vannades en présence de l'ancien président Pierre Valancony qui a passé la main à Sabine Dieudonné, de nombreux anciens et nouveaux rameurs ainsi que les parents de rameurs, du maire de Manosque Bernard Jeanmet-Peralta ainsi que Bernard Diguët, premier adjoint et délégué au sport et à la vie associative se sont joints à cette réception conviviale et festive.

Photo D.R

MANOSQUE

Haute-Provence Info
> Vendredi 11 mai 2012

9

L'aviron Manosque présente à des régates internationales

Pendant qu'Anissa Dieudonné est partie avec l'équipe de France pour un stage préparatoire pour la régates Internationale de Munich

qu'elle disputera en deux sans barreur avec sa coéquipière Florianne Pasquet, les rameurs manosquins sont allés disputer la régates Internationale de Savoie à Aiguebellette.

On retrouvait nos champions régionaux 2012, Louis Garcia, en skiff cadet, et Danaé Ohresser-Joumard en skiff minime. Pour le premier, il sera également associé à un toulonnais en deux sans barreur et pour la seconde elle fera équipe avec Marie Victoire Karabyn en deux de couple. Cassandre Tholot sera également présente en skiff cadette, Arthur Houze et Thomas Chantoin seront alignés en deux de couple et en skiff



L'aviron Manosque s'est rendu en savoie.

minime, pendant que Lucie Martinez et Mélina Toitot tenteront le deux de couple senior et le skiff également. Comme chaque années ces régates

internationales seront des indicateurs pour le choix des bateaux en vue des championnats de France ou du championnat du monde.

LE TOUR DE HAUTE-PROVENCE À MANOSQUE LE 16 JUIN



escarpées. Autant dire que les plus forts pourront faire la différence « à la pédale ». Les organisateurs ont réuni un plateau des plus intéressants, avec une vingtaine d'équipes au départ, dont de nombreuses originaires de la région Paca... Le Tour est ouvert aux coureurs juniors. Tous chercheront à succéder à Ernesto Mendoza-Jimenez vainqueur l'an dernier à l'issue des trois étapes.

Programme :

Vendredi 15 Juin départ 14h de Digne-les-Bains.

Arrivée à Castellane Samedi 16 Juin: départ 14h de Banon.

Arrivée à Manosque Dimanche 17 Juin: départ

14 h de Peipin. Arrivée à Gréoux-les-Bains. Remise

des prix au Casino de Gréoux-les-Bains à 18h00

Palmarès

Anissa Dieudonné
championne de France

Le club de l'aviron Manosque a remporté un nouveau titre de champion de France. Après celui de Louis Garcia en juin dernier, c'est au tour d'Anissa Dieudonné de ramener une médaille d'or, en s'imposant en deux sans barreur, avec sa coéquipière villeneuveoise, Floriane Pasquier. Après ce titre national, Anissa va disputer des régates internationales du côté de Munich, Gand ou encore Mâcon, avant de participer aux championnats du monde junior en Bulgarie.

Badminton : l'équipe
Esclangon championne
de France UNSS

L'équipe de badminton du lycée Esclangon composée d'Alizé, Salomé, Nicolas, Brayan, Emilie est devenue championne de France le 30 mars dernier à Paris en battant les favoris, Bordeaux par 4 à 1. Auparavant elle avait déjà remporté les titres départementaux et de l'Académie.

L'édition 2012 du Tour Cycliste de Haute-Provence aura lieu les 15, 16 et 17 juin prochains. Cette nouvelle édition se déroulera sur une grande partie des routes du département. De Digne-les-Bains à Castellane, puis de Banon à Manosque et enfin de Peipin à Gréoux-les-Bains, les coureurs vont découvrir des routes

LE TRIATHLON DES VANNADES : 30 JUIN ET 1ER JUILLET

Pour sa douzième édition, le triathlon des Vannades se déroulera, le samedi 30 juin et dimanche 1er juillet. Pour cette nouvelle édition, l'équipe du Triathlon Manosque prépare pas moins de cinq épreuves : Avenir, Super Sprint, Sprint, Courte Distance et Découverte. Elles permettront à toutes les catégories d'âge de participer, des poussins aux vétérans. L'épreuve Sprint servira de cadre à la demi-finale Sud du championnat de France des Clubs de Triathlon Division 3, l'épreuve Super Sprint accueillera une étape du Challenge National Paratriathlon (comme l'an dernier), et l'épreuve Découverte

sera dédiée aux féminines. Plusieurs centaines de triathlètes seront au rendez-vous de cette manifestation incontournable.

Programme :

Samedi 30 juin : Epreuves Avenirs : 9h30 : poussin ;

10h15 : pupille ; 11h : benjamin. Super sprint : 14h.

Sprint : 16 h (femmes), 19h (hommes). Dimanche 1er

juillet : Courte distance : 9h. Découverte femmes : 15h.



Les rameurs enchaînent les performances

Les bons résultats de l'Aviron Manosque aux régates internationales de Savoie et Munich

Pour sa première participation avec l'équipe de France Junior, Anissa Dieudonné (Aviron Club de Manosque) et sa co-équipière Florianne Pasquet (Aviron Villeneuvois) ont pris la 5^e place le samedi 5 mai et la 2^e place le dimanche 6 mai à la régates internationale de Munich en deux sans barreur. Elles représenteront la France au championnat du Monde à Plovdiv en Bulgarie du 14 au 19 août.

Pour les rameurs manosquins présents à la régates internationale de Savoie à Aiguebelette le 5 et 6 mai se fut également un festival et des retournements de courses.

Ainsi Louis Garcia, cadet 1^{ère} année, s'illustra une nouvelle fois en skiff en réalisant la plus belle course du week-end. En effet, partie en retrait en finale et pointant à la dernière place au premier 500 mètres, il pris son train de course pour revenir à la 7^e place au 1000 puis produisit un enlevage dans le dernier 250 mètres pour coiffer ses adversaires sur le fil



Nouvelles performances de coix pour les rameurs de l'Aviron Manosque.

et prendre une très belle deuxième place.

Pour son entraîneur, Frédéric Dieudonné, « le matin il s'était plain de douleurs dues à la fatigue, nous avons mis en place une stratégie de course qui lui a réussi : je lui avais demandé de garder le contact avec ses adversaires et de concentrer son effort sur le dernier 250 mètres, ce qu'il a fait avec

talent. Il me rappelle les stratégies qu'Anissa utilisait lorsqu'elle était cadette ».

Pour Danaé Ohresser-Joumard en skiff minime, elle rate la deuxième place du podium pour 70 centièmes et finit 4^e. Pour son entraîneur Frédéric Dieudonné, « cela sera formateur pour la suite de sa carrière et elle a encore une bonne marge de progression, notamment au

niveau des tactiques de courses et de la sérénité qu'elle doit avoir sur ses fins de parcours. Nous avons manqué un peu de course cet hiver mais je suis persuadé qu'elle a le potentiel pour aller très loin ».

A noter la très belle course de Cassandra Tholot en skiff cadette qui n'a pas pu se hisser en finale. Pour Marie-Victoire Karaby, Arthur Houze, Thomas Chantoin, Lucie Martinez et Mélina Totit ces régates

internationales sont très formatrices et permettent de voir le niveau d'exigence et d'entrevoir le pourquoi de l'entraînement.

Rendez-vous est pris pour les rameurs Manosquins à la régates internationale de Bourgogne à Macon les 2 et 3 juin où Anissa Dieudonné sera sous les couleurs de la France, Louis Garcia et Danaé Ohresser-Joumard sous les couleurs du club de Manosque.

28

Dimanche 24 Juin 2012
 www.laprovence.com

AVIRON

L'ACM ira aux "France" minimes et cadets

Récemment se déroulait le championnat de zone Sud-Est d'aviron sur le bassin de Breuil à Mâcon (Saône-et-Loire). Cette compétition était qualificative pour les championnats de France.

Engagé sur cette épreuve, l'Aviron Club de Manosque sera bien présent aux "France" minimes le week-end prochain à Mâcon. En effet, Danaé Ohresser Joumard a été sacrée vice-championne de zone Sud-Est en skiff, terminant à 32 centièmes de la championne.

"En aviron, tout peut arriver"

À Mâcon, "ce sera plus compliqué que l'an passé avec Louis Garcia, mais je fais confiance à Danaé car elle progresse à chaque course", explique l'entraîneur manosquin Frédéric Dieudonné. Il reste encore du chemin pour rentrer dans la finale et pourquoi pas décrocher un podium. En aviron, tout peut arriver, c'est du sport. Il faut continuer à travailler pour ne pas avoir de regret".

Deux autres bateaux de l'ACM se sont qualifiés pour les championnats de France cadets, qui auront lieu à Vichy le 7 juillet. Le deux de couple ju-

niors filles, avec la championne de France Anissa Dieudonné et Lucie Martinez, a été directement qualifié grâce au forfait de l'équipage de Valence.

Le champion de France minimes 2011 Louis Garcia prend une belle 4^e place en finale du skiff cadets.



Ohresser Joumard s'est particulièrement illustrée à Mâcon. /PHOTO S. DUCLET



Danaé Ohresser Oumard vice-championne de zone Sud-Est en skiff à 32 centièmes de la championne de France !

Aviron. Nouvelles performances des rameurs manosquins au championnat Sud-Est de Macon.

Cap sur les championnats de France

■ Le championnat de zone Sud-Est à Macon sur le bassin du Breuil du vendredi 15 juin au dimanche 17 juin a livré son verdict pour les rameurs qualifiés aux championnats de France.

L'Aviron Club de Manosque sera présent au championnat de France minime le 1er juillet à Macon. Avec Danaé Ohresser Joumard vice-championne de zone du Sud Est en skiff à 32 centièmes de la perpignanaise.

Pour l'entraîneur Frédéric Dieudonné « ce sera plus compliqué que l'an passé avec Louis Garcia, mais je lui fais confiance car elle pro-

gresse à chaque course. *En aviron tout peut arriver, c'est le sport et il faut continuer à travailler pour ne pas avoir de regret* ».

Deux autres bateaux de l'ACM ont été qualifiés pour le championnat de France Cadet et Junior à Vichy le 7 juillet.

Le deux de couple junior fille avec Anissa Dieudonné (championne de France 2012) et Lucie Martinez ont été directement qualifiés grâce au forfait de l'équipage de Valence.

Louis Garcia (champion de France minime 2011), prend une belle 4ème place en finale du skiff

cadet du championnat de Zone Sud-Est qui fut très relevée. Les quatre autres bateaux de l'ACM (Omaïma Asri en skiff minime, Cassandre Tholot et Marie Hafik en skiff cadette, Arthur Houze et Thomas Chantoin en deux de couple minime), n'ont pas pu se qualifier, mais ils ont su défendre les couleurs de leur club jusqu'au dernier coup de pelle.

Cet été enfin l'Aviron Club de Manosque organise des stages « d'initiation découverte à l'Aviron » pour tous les publics. Pour tous renseignements contacter le 06 03 44 46 22.

Un nouveau titre pour l'ACM?

AVIRON Danaé Ohresser-Joumard est en lice aux "France" minimes à Mâcon

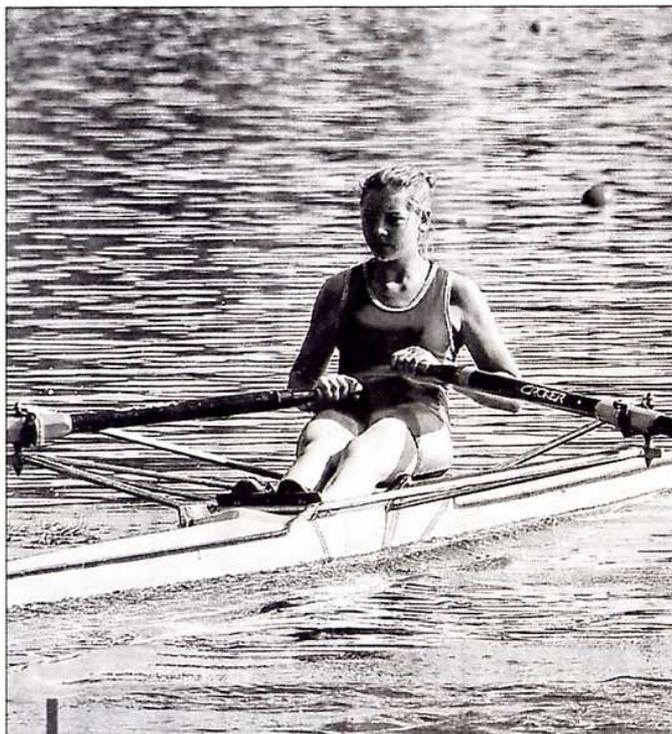
Depuis bien longtemps déjà, l'Aviron Club de Manosque a fait ses preuves, notamment en terme de formation chez les jeunes; des jeunes qui lui rendent bien avec des résultats probants.

Cela avait été le cas du minime Louis Garcia en 2011, qui avait décroché le titre de champion de France en skiff à Mâcon.

Un an plus tard, le club des Alpes de Haute-Provence est à nouveau au rendez-vous du championnat de France minimes, toujours organisé par les Régates Maconnaises. Cette fois-ci, les regards se tourneront vers les féminines, puisque c'est Danaé Ohresser-Joumard qui tentera de briller ce week-end.

Vice-championne de zone du Sud-Est, la Manosquine est en confiance. Mais, elle devra se frotter à la forte concurrence, en provenance des quatre coins de la France.

"Je me sens bien, je me suis bien entraînée, avoue Danaé Ohresser-Joumard, que nous avons eu hier depuis Mâcon. Je fais des régates toutes les deux semaines. Je vise le podium pour ce championnat de France." Sa performance d'il y a deux semai-



"Une finale serait une grande performance, un podium serait excellent et un titre serait le summum", dit son coach. / PHOTO S. D.

nes et l'expérience qu'elle commence à avoir du bassin devrait en tout cas lui servir. "J'ai fait 2' sur la zone Sud-Est qui est la plus importante donc je me sens

bien préparée", conclut la jeune compétitrice de 13 ans, qui basculera cadette dès la rentrée.

Pour son coach, Frédéric Dieudonné, "une finale serait

"Je me sens bien, je me suis bien entraînée."

DANAÉ OHRESSER-JOUMARD

une grande performance, un podium serait excellent et un titre serait le summum".

"Elle s'est préparée correctement, elle n'a pas eu de pépin de blessures ni de santé, poursuit Frédéric Dieudonné. Ça fait trois fois qu'elle vient à Mâcon, on verra. Elles sont six par série. La première est qualifiée pour la demi-finale, les autres vont en repêchage. On ne connaît pas vraiment la série, ça ira probablement vite. Après, c'est une course, sur une course tout peut se passer."

Au club depuis fin 2011, Danaé Ohresser-Joumard semble en tout cas vivre une progression linéaire. "Danaé a pris de la maturité, elle essaie de faire au mieux. Elle a engrangé de la confiance, en arrivant à mieux gérer son stress. Elle est plus apte à mener."

Une progression rapide et pourquoi pas une performance pour conclure la saison?

Arnaud VITALIS

avitalis@laprovence-presse.fr

"S'ils n'avaient pas ils rameraient pas"

En aviron, 70% de l'effort est produit par les jambes... Celles des 80 licenciés manosquins commencent à être bien musclées



Anissa a déjà intégré le Pôle France de la fédération française. Derrière elle, Danaé a pris la 6^e place des Championnats de France minime, la semaine dernière à Mâcon. / PHOTO T.CO.

La médaille ? Si tu veux aller la chercher, ça se fait pas tout seul ! La causerie du coach, juste avant le début de l'entraînement sur le lac des Vannades, reprend un peu les grands principes de l'aviron : le talent pur ne suffisant pas, les rameurs passent leur temps à repousser les limites de la souffrance. Grâce à cet état d'esprit, incapable d'accepter l'idée de la défaite, l'Aviron club de Manosque, sur son plan d'eau artificiel, est passé en 18 ans de petite section de l'Office municipal des sports au statut d'association confidentielle, avant de devenir, depuis 2009, une fabrique de jeunes champions. Près de 80 licenciés, environ 600 pratiquants...

Partie de presque rien, la formation dirigée par l'ancien cham-

L'espoir manosquin

Louis Garcia, du haut de ses 14 ans, n'a pas de rêve, mais un seul objectif : "Gagner six médailles d'or aux Jeux Olympiques", pour battre le record détenu par Steve Redgrave. Déjà sur les tablettes de la fédération française, le Champion de France minime 2011 est venu à l'aviron par hasard, un jour de Fête des sports. Au début Louis le rugbyman ne ramait que pour se muscler. Puis le jeune sportif compulsif est tombé accro à la glisse : "Quand on joue avec un ballon ovale, il n'y a pas de sensation. Moi ce que j'aime c'est me faire mal aux jambes, aller au bout pour passer devant", raconte l'espoir manosquin. Ce week-end, Louis – qui affichait 5,09 minutes au 1500 m la semaine dernière – est à Vichy pour tenter de décrocher un nouveau titre. Le rameur ambitieux sera accompagné par Anissa Dieudonné, déjà membre de l'équipe de France et qui prépare cet été ses premiers Championnats du monde au mois d'août.

T.CO.



pion de France, Frédéric Dieudonné, a aligné cette année trois équipes dans les finales des compétitions nationales.

Au-delà des performances, l'Aviron apparaît de plus en plus comme une alternative douce et complète aux loisirs physiques éprouvants, comme la course à pieds. Jamais de choc mais toujours en extérieur, l'aviron est le seul sport, avec la natation, à solliciter la quasi-totalité des muscles du corps. Sans subvention et porté par une équipe de bénévoles motivés, le petit club déjà Champion de France l'an dernier se tourne vers le grand public, avec une formule initiation à 15€, des stages d'été et une licence découverte de 3 mois. Ça tombe bien, les coups de rame sont plus agréables sous le soleil d'été.

T.CO.

ZOOM SUR les ergomètres



La première rencontre avec l'aviron se fait sur terre. Installé sur un ergomètre. Cette machine d'entraînement permet de reproduire et décomposer le geste sans rencontrer de problèmes d'équilibre. Le club manosquin dispose de 8 engins excellents pour entretenir sa condition physique.

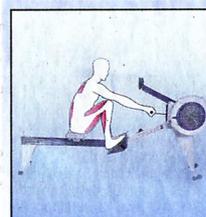
TESTÉ POUR VOUS

Équilibre et coordination

La première impulsion est donnée par les jambes. Ensuite, il faut ouvrir le tronc et, en dernier ressort, tirer sur les bras, en gardant le dos bien gainé, pour finir en utilisant tous ses muscles. Le plus compliqué dans l'aviron n'est pas de forcer – car chacun peut pratiquer à son niveau sur des séquences plus ou moins courtes – mais plutôt de trouver le bon équilibre et surtout de coordonner ses gestes. Les premiers coups de rames ne sont pas si faciles, car il ne suffit pas de forcer sans réfléchir. L'embarcation est aussi fine que les avirons longs. Les néophytes ont du mal à se diriger, car il faut s'habituer à avancer de dos. Une fois calé à bonne vitesse sur la ligne droite, là où le bateau s'exprime le mieux, les choses avancent toutes seules...



Cinq bonnes raisons de se mettre à l'aviron



1 - L'attaque

Les bras sont allongés. Les corps est penché légèrement en avant (les épaules en avant du bassin). Le dos est droit.



2 - La propulsion

On pousse dynamiquement sur les jambes en gardant le dos droit et gras tendus. Puis on pile les bras.



3 - La fin du geste

On amène les mains jusqu'aux abdominaux. Les coudes sont tirés en arrière. Les jambes sont tendues. Le dos reste droit, tout en basculant légèrement vers l'arrière.



4 - La récupération

On allonge progressivement les bras en ramenant les épaules en avant. Lorsque les mains passent au-dessus des genoux, on plie les jambes.



5 - Préparation de l'attaque

Tibias à la verticale, bras allongés et relâchés. Sans s'arrêter, on relance le mouvement par la poussée des jambes (retour à la phase 2).

Infographie: R.A.

AVIRON CHAMPIONNAT DU MONDE

Plovdiv dans la ligne
de mire de Dieudonné

Annissa Dieudonné (en 2^e position) sera la seule rameuse de la Ligue Provence-Alpes à ces championnats du monde juniors. /PH DR

Les jeux olympiques de Londres terminés, ceux de Rio en 2016 sont désormais l'objectif pour de nombreux athlètes. Parmi eux, la rameuse de l'Aviron Club de Manosque, Annissa Dieudonné, qui débute demain le championnat du monde junior en quatre sans barreur avec ses coéquipières Florianne Pasquet (Aviron Villeneuve), Clémentine Garde et Claire Chanut (AUN Lyon), en Bulgarie, à Plovdiv dans la plaine de Thrace, à 150 kilomètres de la capitale, Sofia. Ce bateau a été composé avec les championnes de France 2012 en deux de pointe sans barreur et leurs dauphines à Caen le 1^{er} avril dernier.

14 nations seront au départ du quatre de pointe sans barreur junior fille et le programme sera classique avec des éliminatoires demain, des repêchages jeudi, deux demi-finales vendre-

flotte française en junior sera composée chez les filles, d'un skiff, d'un deux de couple, d'un quatre de couple et d'un quatre de pointe sans barreur ; chez les garçons, d'un skiff, d'un deux de couple, d'un quatre de pointe avec barreur et d'un quatre de pointe sans barreur.

Pour Frédéric Dieudonné, l'entraîneur de Manosque "c'est une grande fierté d'avoir une rameuse issue d'un petit club comme celui de Manosque arriver à ce niveau international. C'est la seule rameuse de la ligue Provence-Alpes à avoir été sélectionnée pour ce championnat du Monde junior A. Peut-être qu'un jour nous aurons des rameurs manosquins aux Jeux Olympiques, pourquoi pas ? Avec un peu plus de moyens sur le département et en particulier sur le club d'aviron de Manosque, tout est possible, car le rêve olympique

La Manosquine Anissa Dieudonné aux championnats du monde juniors d'aviron

Les Jeux Olympiques à Londres s'achèvent pour les rameurs tricolores avec une très belle médaille d'argent pour Dorian Mortelette et Germain Chardin en deux de pointe sans barreur. Le bilan de l'équipe de France aurait pu être plus important, puisqu'en dehors de cette médaille d'argent il faut ajouter une quatrième place pour Jérémie Azou et Stany Delaire en deux de couple poids léger.

Les JO à peine terminés, d'autres rameurs français vont être à l'honneur cette semaine avec les championnats du monde juniors. Parmi eux, la rameuse de l'Aviron Club de Manosque, Anissa Dieudonné qui dispute la compétition en quatre sans barreur avec ses coéquipières Florianne Pasquet (Aviron Villeneuve), Clémentine Garde (AUN Lyon) et Claire Chanut (AUN Lyon).

Quatorze nations seront au départ du quatre de pointe sans barreur



Anissa Dieudonné (2^e en partant de la gauche), aux côtés de ses équipières, Florianne Pasquet, Clémentine Garde et Claire Chanut.

juniors filles et le programme sera classique avec des éliminatoires, des

repêchages, puis les deux demi-finales ce vendredi 17 août, et enfin la finale A ou B le samedi 18 août. Pour Frédéric Dieudonné, l'entraîneur de Manosque « c'est une grande fierté d'avoir une rameuse issue d'un petit club comme celui de Manosque arriver à ce niveau international ». Aujourd'hui, « c'est la seule rameuse de la ligue Provence Alpes à avoir été sélectionnée pour ce championnat du Monde junior A. Peut-être qu'un jour nous aurons des rameurs manosquins aux Jeux Olympiques, pourquoi pas ? Avec un peu plus de moyens sur le département et en particulier sur le club d'aviron de Manosque, tout est possible, le rêve olympique est un puissant moteur ».

Une certitude, après avoir glané l'an dernier un titre de champion de France, et un universitaire cette année, Anissa Dieudonné ne cesse de progresser et figure parmi les meilleures de son âge.

La belle expérience d'Anissa Dieudonné en Bulgarie

AVIRON La Manosquine de l'ACM (18 ans) a participé, la semaine dernière, aux championnats du monde juniors en quatre sans barreur à Plovdiv

Elle en avait fait un objectif. Elle l'a concrétisé. Pour sa deuxième et dernière année en juniors, Anissa Dieudonné (Aviron Club de Manosque) vient de participer aux championnats du monde de la catégorie, en quatre sans barreur. Une étape de plus dans la progression de la Manosquine de 18 ans. Une belle vitrine, également, de la formation à la sauce ACM.

En Bulgarie, sur le bassin de Plovdiv, une superbe étendue de 2500 mètres de long dédiée à l'aviron, elle a donc touché le très haut niveau, avant de basculer en seniors B (-23 ans) pour la saison prochaine. "C'était une très bonne expérience, explique Anissa. Quand on arrive sur une compétition de ce niveau, ça donne envie de s'entraîner encore

"Ça donne envie de s'entraîner encore plus."

ANISSA DIEUDONNÉ

plus, pour continuer à progresser."

Ce quatuor féminin de l'équipe de France, qu'elle compose avec Florianne Pasquet (Aviron Villeneuvois), qu'elle connaît bien pour fréquemment évoluer avec elle, et les Lyonnaises Clémentine Garde et Claire Chanut, a pu se rendre compte du très bon niveau des rivales. "C'était très dur, avoue la Manosquine. On ne s'attendait pas forcément à ce niveau chez les autres. On arrive et on ne connaît pas la valeur des autres." À l'arrivée, samedi, les filles ont



Avec ses équipières Florianne Pasquet, Clémentine Garde et Claire Chanut, Anissa Dieudonné représentait l'équipe de France aux championnats du monde juniors.

/ PHOTO DR

terminé 6^e de la finale B, alors qu'elles visaient, en amont, une participation à la finale A. "Nous étions un peu déçues, reconnaît Anissa. Mais, aussi, contentes d'être arrivées en demi-finales."

Des difficultés à l'enlevage

Le quatre sans barreur français a passé les éliminatoires en se classant 3^e de sa série, mercredi dernier. Puis, les filles n'ont pu faire mieux que 5^e en demi-finale, se retrouvant donc en finale B. Échéance après échéance, la physionomie était la même.

Un départ canon, avant plus de difficultés sur les 500 derniers mètres. En série, "on a vraiment fait un bon départ", explique Anissa, "mais dans les 500 derniers mètres, les Chinoises sont parties, on s'est demandé ce qu'il se passait." "Elles sont bien parties, elles sont restées sur le rythme mais au moment de remonter en cadence, à l'enlevage, elles ont perdu de la distance sur les autres", explique Frédéric Dieudonné, le responsable sportif de l'ACM, présent sur place en Bulgarie.

Quoi qu'il en soit, cette perfor-

mance mitigée ne doit pas enlever le mérite à Anissa Dieudonné, représentante manosquine, ce qui est peu anodin, qui poursuit sa progression et complète une saison déjà riche. "C'était l'objectif d'y être, mais ça permet de progresser encore", confie-t-elle après cette immersion dans un environnement qui respirait l'aviron.

Elle va maintenant goûter un peu de repos, avant de retrouver des échéances stimulantes dans les mois à venir...

Arnaud VITALIS

avitalis@laprovence-presse.fr

ENQUÊTE

Ils rêvent d'être les champions

Quels ados étaient les athlètes français qui participent aux JO de Londres ?* Ils ressemblaient peut-être à ces six collégiens qu'Okapi a rencontrés !

Nul doute que Louis, Anissa, Benjamin, Camille, Alexandre et Caroline vont suivre avec attention les Jeux olympiques. Dans leur catégorie d'âge, ils figurent parmi les meilleurs de leur sport, et eux aussi se verraient bien avec une médaille autour du cou en... 2016 ou 2020 ! Mais la route est longue avant d'en arriver là. Ils savent qu'ils devront s'investir à fond dans leur discipline pour encore progresser, tout en réussissant leur scolarité et en menant une vie (presque) normale. Pas évident... Tourne la page et tu découvriras leur passion. Mais avant, petit jeu ! Essaie de deviner qui fait quoi en reliant chaque ado (qui te donne un indice sous forme de conseil) à un accessoire : la flèche de tir à l'arc, la rame d'aviron, l'étrier d'équitation, le casque de taekwondo, la raquette de tennis de table et le maillot de plongeon.

Dossier : Christophe Fernandez

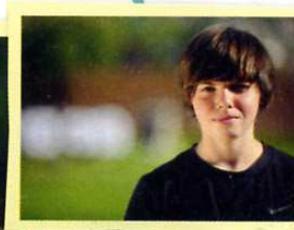
Comment devient-on sportif de haut niveau ?

Nos six témoins n'ont pas tout de suite été les meilleurs. Ils ont appris la technique en club, se sont perfectionnés, ont participé à des compétitions. Grâce à leurs bons résultats, ils ont été repérés par les fédérations sportives. Celles-ci proposent des "parcours d'excellence sportive". Leurs bénéficiaires profitent, entre autres, d'une scolarité aménagée et d'un internat sur le lieu d'entraînement, notamment les Pôles France et Espoirs qui intègrent les plus prometteurs.

Salut, je m'appelle Louis, j'ai 15 ans. Quand ça ne va pas, laisse glisser !

Salut, je m'appelle Anissa, j'ai 14 ans. Pour y arriver, il faut se battre !

Salut, je m'appelle Benjamin, j'ai 13 ans. Bien se préparer est de la précision !



Salut, je m'appelle Camille, j'ai 13 ans. Ne te décourage pas au premier obstacle !

Salut, je m'appelle Caroline, j'ai 13 ans. N'éclabousse jamais les autres de tes exploits !

Salut, je m'appelle Alexandre, j'ai 13 ans. Après un échec, on peut toujours rebondir !

* Du 27 juillet au 12 août.

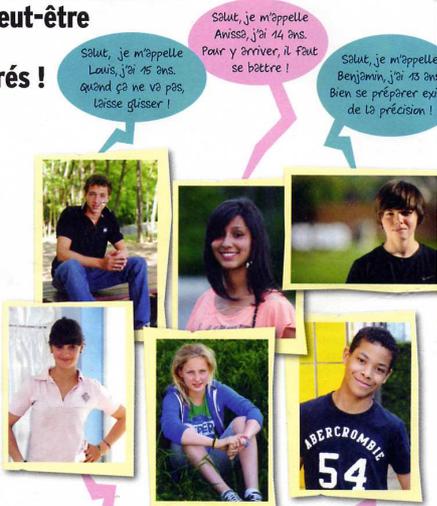
Okapi août 2012
24

les champions de demain

Quels ados étaient les athlètes français qui participent aux JO de Londres ?* Ils ressemblaient peut-être à ces six collégiens qu'Okapi a rencontrés !

Nul doute que Louis, Anissa, Benjamin, Camille, Alexandre et Caroline vont suivre avec attention les Jeux olympiques. Dans leur catégorie d'âge, ils figurent parmi les meilleurs de leur sport, et eux aussi se verraient bien avec une médaille autour du cou en... 2016 ou 2020 ! Mais la route est longue avant d'en arriver là. Ils savent qu'ils devront s'investir à fond dans leur discipline pour encore progresser, tout en réussissant leur scolarité et en menant une vie (presque) normale. Pas évident... Tourne la page et tu découvriras leur passion. Mais avant, petit jeu ! Essaie de deviner qui fait quoi en reliant chaque ado (qui te donne un indice sous forme de conseil) à un accessoire : la flèche de tir à l'arc, la rame d'aviron, l'étrier d'équitation, le casque de taekwondo, la raquette de tennis de table et le maillot de plongeur.

Dossier : Christophe Fernandez



Salut, je m'appelle Louis, j'ai 15 ans. Quand ça ne va pas, laisse glisser !

Salut, je m'appelle Anissa, j'ai 14 ans. Pour y arriver, il faut se battre !

Salut, je m'appelle Benjamin, j'ai 13 ans. Bien se préparer est de la précision !



Salut, je m'appelle Camille, j'ai 13 ans. Ne te décourage pas au premier obstacle !

Salut, je m'appelle Caroline, j'ai 13 ans. N'éclabousse jamais les autres de tes exploits !

Salut, je m'appelle Alexandre, j'ai 13 ans. Après un échec, on peut toujours rebondir !

* Du 27 juillet au 12 août.

Okapi août 2012 24



Comment devient-on sportif de haut niveau ?

Nos six témoins n'ont pas tout de suite été les meilleurs. Ils ont appris la technique en club, se sont perfectionnés, ont participé à des compétitions. Grâce à leurs bons résultats, ils ont été repérés par les fédérations sportives. Celles-ci proposent des "parcours d'excellence sportive". Leurs bénéficiaires profitent, entre autres, d'une scolarité aménagée et d'un internat sur le lieu d'entraînement, notamment les Pôles France et Espoirs qui intègrent les plus prometteurs.

Louis, rameur

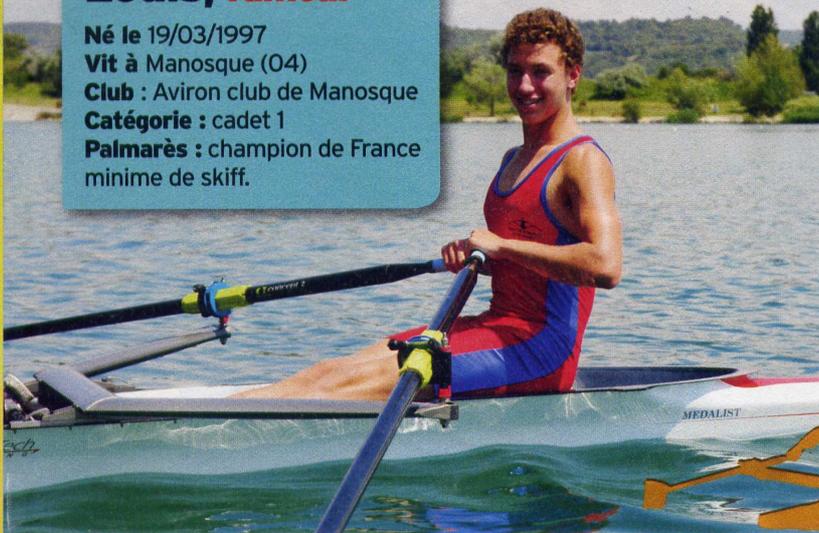
Né le 19/03/1997

Vit à Manosque (04)

Club : Aviron club de Manosque

Catégorie : cadet 1

Palmarès : champion de France minime de skiff.



© ALEXA BRUNET/TRANSIT/PICTURETANK

"Je fais du rugby depuis mes 5 ans, mais il y a trois ans, j'ai essayé l'aviron. J'ai très vite accroché. Au début, j'en faisais pour garder la forme pour le rugby, puis ça a pris le dessus. Je pratique surtout le skiff, un bateau individuel. Cette année, la course est plus longue (1 500 m), et j'ai du mal face aux cadets 2, plus puissants. Alors j'essaie de les rattraper à l'enlevage*. C'est un sport à la fois physique et tactique ! On est à la recherche du geste parfait et quand tout va bien, on a une sensation de glisse géniale. Je rame deux heures chaque jour sauf le mardi. Je suis en 3^e et je n'ai pas d'aménagement pour l'entraînement. Pour tenir le coup physiquement, j'essaie de me resservir à la cantine et de prendre du pain. J'aimerais arriver jusqu'aux JO, mais c'est vraiment difficile !"

* L'enlevage, c'est quand on augmente la cadence à la fin d'une course d'aviron.

"Mon champion, c'est Jérémie Atal : il est très gentil, jeune, et il habite à Avignon, pas très loin de chez moi!"

ARTICLES DU SITE FEDERAL

Les enjeux du secteur junior

À la suite des diverses étapes hivernales, des rameuses et rameurs se sont illustrés par leurs performances régulières, mais ils seront très nombreux ce week-end à se disputer l'un des quatre titres nationaux juniors. Et, comme le souligne Olivier Pons, chef du secteur France Jeune : « En junior tout change très vite, la hiérarchie est moins établie qu'en sénior, et lors des championnats de France des bouleversements peuvent avoir lieu, des bateaux qu'on n'attend pas forcément vont jouer leur chance à fond. J'attends des meilleurs qu'ils se placent devant. »

Secteur couple junior

En skiff femme, Noémie Kober (Genoble Av) et Daphné Socha (Evian CA) étant désormais en sénior, elles ont laissé la place à Élodie Ravera (Nice CN), Marie Jacquet (Chalon-sur-Saône CA) et Éléonore Dubuis (Lyon AUN). Les trois jeunes filles mettront tout en œuvre pour accrocher le titre de championne de France dans cette catégorie, mais elles ne seront pas seules dans ce cas.

Chez les garçons, on observera avec attention Quentin Antognelli (Monaco SN) et Pierre Houin (Toul US), tous deux très en forme cet hiver. Des garçons comme Briec Le Gall (Vannes CA), Thomas Fadié (Encouragement SESN) ou encore Valentin Magnier (Enghien SN) ont eux aussi de sérieux atouts pour s'imposer. Mais ces garçons seront loin d'être les seuls à vouloir le titre, et parmi la trentaine d'engagés il pourrait bien y avoir des surprises.

Secteur pointe junior

En deux de pointe junior homme, le binôme de la Société Nautique de Bergerac, Guillaume Ampe / Quentin Stender a répondu présent lors des différentes étapes hivernales et paraît être un sérieux concurrent. Mais les paires constituées par Jean Noury (Versailles CN) / Hugo Laborde (Meulan les Mureaux Av) et Anatole Ryngaert (Armentières CLL) / Raphaël Lescieux (Gravelines USA) ne les laisseront pas s'imposer aussi facilement. L'équipage de l'Aviron Grenoblois avec Lucas Jeandot et Guillaume Grandoni à son bord pourrait bien lui aussi avoir son rôle à jouer, comme d'autres bateaux qui tenteront pleinement leur chance.

En deux de pointe junior femme, on assistera sûrement à un beau duel entre le tandem mixte Anissa Dieudonné (Manosque AC) / Floriane Pasquet (Villeneuve Av) et le duo de la Société Havraise de l'Aviron composé d'Adèle Lauwick et de Maylis Schepers. Un duel dans lequel pourrait s'immiscer la paire de l'AUN Lyon composée de Clémentine Garde et de Claire Chanut, mais aussi de nombreuses autres concurrentes.

Les championnats de France bateaux courts : une première étape vers l'international

Au-delà des titres mis en jeu, ce championnat national est une véritable occasion pour ces juniors de faire leurs preuves afin d'intégrer la sélection nationale en vue des échéances internationales à venir.

Leur premier test international s'effectuera lors de la Régate Internationale de Munich, en Allemagne, pour les juniors A et celle de Gand, en Belgique, pour les juniors B qui se dérouleront toutes deux du 4 au 6 mai.

Puis viendra celle de Mâcon, du 1^{er} au 3 juin, où juniors A et B seront engagés.

À la suite des championnats de France bateaux longs cadet et junior, du 6 au 8 juillet à Vichy, le collectif junior B se rendra en stage terminal à Mâcon afin de préparer la Coupe de la Jeunesse, les 21 et 22 juillet, à Castrelo en Espagne. Les juniors A, se rendront eux à Temple-sur-Lot pour un stage terminal d'un mois avant d'aborder le point culminant de leur saison internationale, les championnats du monde junior du 14 au 19 août à Plovdiv en Bulgarie.

Passages en force

31-03-2012 (Actuellement visible sur la page d'accueil)

En skiff, on attendait un duel à distance, chez les filles, entre Éléonore Dubuis et Elodie Ravera. Il a eu lieu. La seconde attaquera la finale, dimanche matin, avec un léger avantage chronométrique (8'09"62 contre 8'10"22), mais sans solide certitude. Même scénario chez les garçons. Pierre Houin mène la flotte (7'21"83), mais le Monégasque Quentin Antognelli (7'26"33), très en vue l'hiver dernier, a sans doute gardé des forces.

En deux de pointe, bien malin qui pourrait déjà deviner un vainqueur dans le bras de fer qui s'annonce en finale, chez les garçons, entre Guillaume Ampe-Quentin Stender (7'00"28) et Jean Noury-Hugo Laborde (7'01"40). **Côté filles, les deux demi-finales ont été marquées par l'aisance du duo formé de Floriane Pasquet et Anissa Dieudonné (7'52"52),** et par la victoire peu attendue de Clémentine Garde et Claire Chanut (7'57"58). Les deux Lyonnaises ont fait leur course au couloir 1, pour venir coiffer Léa Duret et Ingrid Magnin.

Olivier Pons, le responsable du secteur jeunes à la FFSA, l'avait dit avant les championnats de France : « J'attends des meilleurs qu'ils se placent devant ». Attentifs et disciplinés, les juniors l'ont écouté. Ils ont profité de la fin d'après-midi, samedi au lac de l'Uby, pour mettre un point d'honneur à ce que les demi-finales respectent la hiérarchie. Résultat : pas de réelles surprises à l'arrivée des courses. Les meilleurs sont devant, où ils tiennent leurs rangs.

Les juniors voguent plein sud

01-04-2012 (Actuellement visible sur la page d'accueil)

Les juniors s'aventurent rarement à marquer l'histoire. Le privilège en revient le plus souvent à leurs aînés. À Cazaubon, dimanche matin, Guillaume Ampe et Quentin Stender s'y sont essayés, avec succès, en décrochant en finale A du deux de pointe le 100e titre national de la SN Bergerac. Une victoire presque sans suspense pour ces deux jeunes rameurs qui font équipe depuis cinq ans. « *Amener le 100e titre, ça fait plaisir, pour le club et surtout pour nous, avoue Quentin Stender, encore junior 1ère année.* » Son aîné d'un an évoque déjà, à sa descente du podium, « l'objectif de décrocher le titre de champion de France juniors avec le huit ». Mais Guillaume Ampe se voit déjà pousser bientôt la porte de l'équipe de France. Pour « côtoyer et partager l'entraînement » de ses idoles, avec en tête Julien Despres et Stany Delayre.

Chez les filles, la victoire en finale A du deux de pointe composé d'Anissa Dieudonné et Floriane Pasquet s'est dessinée plus tardivement. Mais elle n'a laissé aucune place au doute. Les deux jeunes filles rament ensemble depuis l'automne dernier. « *On a gagné au mental* », assure Anissa Dieudonné, sans faire mystère de leurs projets futurs : être de l'aventure des championnats du monde juniors. « *Pour découvrir la Bulgarie comme rameuses, pas en tant que touristes* », plaisante-t-elle.

Les deux titres du skiff n'ont pas suivi le même scénario, mais ils passeront les douze prochains mois sur le Côte d'Azur. La Niçoise Élodie Ravera, encore junior 1ère année, mais révélée l'an passé par sa médaille d'argent en deux de couple avec Daphné Socha, a dominé la course sans laisser ses rivales espérer autre chose qu'une deuxième place. À l'arrivée, elle avouait pourtant avoir craint jusqu'au bout un retour d'Éléonore Dubuis, sa suivante. Avec cet argument : « *Elle m'avait battue à la tête de rivière. Je savais qu'elle serait très forte. Mais ma médaille mondiale m'a beaucoup appris et apporté. J'ai gagné en confiance. J'ai aussi progressé cet hiver sur le plan technique.* »

Quentin Antognelli, sacré en skiff garçon, a cru jusqu'au dernier moment que Pierre Houin, son rival du Toul US, pourrait le priver du titre. « *Je savais qu'il était fort à l'enlevage, admet le Monégasque. C'est pourquoi j'ai essayé de partir devant et ensuite gérer, si l'on peut dire, mon avance sur la fin de course.* » Doté de la double nationalité, française et monégasque, Quentin Antognelli avait disputé l'an passé le championnat du monde juniors sous les couleurs de la Principauté, en skiff. Un souvenir mitigé. « *Au niveau international, ça envoie très fort* », dit-il. Cette saison, il a fait le choix de la France. Avec l'envie de faire équipe avec son second, Pierre Houin, dans un deux de couple dans les compétitions internationales.

