



# Pelle-Mêle

N° 47 SEPT/DEC 2012

Aviron-Club du Lac d'Aiguebelette - 1011 route des plages

73470 NOVALAISE - ☎ 04 79 36 02 90

Internet : <http://avironaiguebelette.fr/>

Courriel : [acla@laposte.net](mailto:acla@laposte.net)

**Les minimes en Avignon**

**Stage de ski de fond Le Revard**

**Rando Baie des Anges**

**Jean CLÉMENT nous a quitté**

**L'ACLA 6<sup>e</sup> club  
national féminin  
1<sup>er</sup> en deuxième division  
au général**





**La Baronnie**  
ESPACE COMMERCIAL ET ARTISANAL  
PONT DE BEAUVOISIN



Vos ACHATS AU GRAND AIR

DES SERVICES POUR TOUS

PRÈS DE CHEZ VOUS LE PONT DE BEAUVOISIN

**La Baronnie**



### VOS ENSEIGNES - COMMERCE ET ARTISANS

**A TABLE :** LA VERRIERE, LE SARTO, RESTAURATION ZOU **ALIMENTATION :** ERO-FRUIITS, LES PRODUCTEURS DE SAVEURS, LA VIE CLAIRE, INTERMARCHÉ, SUPER U, LES CAVES DU TOUR BILLON, **AUTOMOBILE :** FORD-SUZUKI AUTOS GERBELOT, CONTRÔLE AUTOVISION, RENAULT CARS AUTO, CONTRÔLE AUTO EXPERT 73, FIRST STOP, PEUGEOT GARAGE DE SIMONE, CITROËN GARAGE OGIER, GEMINA LAVAGE AUTO, MAS AUTOMOBILE & MAS RECYCLAGE, CARROSSIER FIVE STAR Jean-Yves MILLARD, NORAUTO **EQUIPEMENT DE LA MAISON ET DU BUREAU :** CARRE SAS, MEUBLES DU GRAND BOIS, VENETA CUCINE, FLEURISTE PASSIONNEMENT A LA FOLIE, PAPETERIE RECTO-VERSO, **EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET PUERICULTURE :** CAMARLY, NEW BABY - AMOUR DE BEBE, TWINNER, OPTICIEN KRYS **EQUIPEMENTS ET SERVICES :** CABINET MGA & ASSOCIÉS, BH DESIGN, NEW-DATA, SERRURERIE METALLERIE TOMASSETTO, MAP CURTET, GUISEPPIN & FILS **INDUSTRIE :** LE ROBINET FRIGORIFIQUE FRANÇAIS, **LOISIRS DETENTE VOYAGE :** JOUETS SAJOU **MATERIAUX BRICOLAGE JARDINAGE :** CBF BERTHOLLIER, GOMEZ Jean-Michel CARRELAGE ARTISAN, MARKET SOL, PERROUSE CONSTRUCTIONS, GENIX, LA BOITE A OUTILS, SAMSE, PNE PAYSAGE NATURE ENVIRONNEMENT, L'ESPRIT JARDILAND, NATURA RHONE ALPES PEINTURES BIO **MOTOS ET CYCLES :** BIKE 738 VELO PASSION, AVENIR MOTOS **SANTE :** PHARMACIE DU PONT (SUPER U), THIERY MEDICAL





4

## Journée nationale du huit en Avignon



9

## SNCF St-Etienne, journée de cohésion d'équipe

- 5 - Tête de rivière à Grenoble
- Test ergo à La Motte-Servolex

- 6 - Gwenaëlle Carron, entraîneur bénévole
- L'aviron vu par les nouvelles cadettes

- 8 - Interview des rameurs de l'équipe norvégienne

- 12 - La vie du club
- Assemblée générale

Ce journal est imprimé par



7

## Stage de ski de fond Le Revard



11

## Rando Baie des Anges à Nice

**Crew Line®**  
Sports

Vêtements techniques  
Sportswear  
et Accessoires

Pour les CLUBS ET les PARTICULIERS

[www.crewlinesports.com](http://www.crewlinesports.com)  
BOUTIQUE EN LIGNE

Retrouvez nos articles dans notre boutique sur les bords du lac d'aiguebelette

Le Gajat - 73 470 NOVALAISE - Tel : 04 79 44 12 16

## Edito



Le samedi 12 janvier Jean Clément nous quitte, doyen du club, attaché à la gestion comptable de l'association, pierre angulaire des Championnats du Monde de 1997, heureux d'œuvrer à nouveau pour ceux de 2015. C'est une perte immense pour ses amis nombreux. J'adresse aujourd'hui mes très sincères condoléances à Madame Clément, ses enfants, sa famille. Pour moi, c'était quelqu'un de fiable, compétent, lucide quant aux personnes et aux situations. Haut les cœurs, comme il me disait souvent pour m'encourager, nous nous efforcerons de continuer, mais les choses ne seront plus pareils.



Au delà de cette difficile nouvelle, je souhaite à tous les adhérents de l'aviron-club du lac d'Aiguebelette une excellente année 2013, le plus grands succès à nos jeunes rameurs, puisqu'ils font notre fierté, donne du sens à notre travail, autant bénévoles que salariés.

**Françoise Boucher**  
Présidente ACLA

**Le partenariat  
est un  
élément essentiel  
de la réussite**

# MINIMES

## JOURNÉE NATIONALE DU HUIT EN AVIGNON - 18 NOVEMBRE 2012

Au commencement de cette nouvelle année scolaire, les jeunes rameurs et rameuses ont participé à la journée nationale du huit organisé à Avignon. C'est une compétition sur deux jours (un week-end) du samedi 17 novembre au dimanche 18 novembre sous l'encadrement des entraîneurs. Tous les minimes du comité de Savoie ont été rassemblés pour concourir contre d'autres clubs. Avant de faire les compositions des bateaux, chaque

minime devait participer à un test d'ergomètre. Notre grande équipe savoyarde contenait trois huit minimes garçons et trois huit minimes filles sans oublier les formidables barreurs et barreuses qui les ont motivés. Cette tête de rivière était sur un total de 2500 mètres à contre courant. Chacun d'entre eux apprenait à se découvrir mutuellement. C'était un week-end enrichissant pour tous, une ambiance agréable chaque seconde passée, des

plaisirs sur toutes ses découvertes. Une fatigue générale commençait à se faire sentir mais il faut faire preuve de sang froid tout au long du séjour.

Les huit minimes garçons ont terminé respectivement en deuxième, sixième et onzième place.

Les huit minimes filles finissent en deuxième, sixième et huitième place.

**Tasset Maude et Yann Carron**



Les minimes savoyards avec Jérémie AZOU de l'équipe de France

# COMITÉ DE SAVOIE

## JOURNÉE CROSS DU COMITÉ DE SAVOIE - 15 DÉCEMBRE 2012

Nous voilà, le samedi 15 décembre pour le cross du Comité de Savoie d'aviron qui s'est déroulé à Aix-les-bains. Ce samedi là nous nous sommes tout d'abord donnés rendez-vous à 14 heures sur la base départementale d'aviron du lac d'Aiguebelette. Nous étions quasiment toutes les catégories regroupées pour cet événement sportif qui fut très convivial. Et nous avons commencé par embarquer, minimes, cadets, juniors et même quelques séniors qui étaient conviés et ceci nous montre bien que cette compétition nous tenait chaud au cœur. Une fois là-bas, direction les vestiaires pour les minimes filles qui couraient les premières. Par la suite l'appel se fit par les coachs sportifs. Une fois l'appel terminé la distribution des dossards pût commencer; Le départ est donné et la course a pu commencer, mais malheureusement il y n'eut aucun résultats (podium) pour les minimes filles.

Ensuite ce fut le tour des minimes garçons avec le passage aux vestiaires, l'appel, la distribution des dossards et le départ de la course pût commencer à nouveau. Et là il y a eu une médaille remportée par Samuel Floret arrivé premier des minimes garçons et qui repart avec une médaille d'or autour du cou.

Ensuite, ce sont les cadets et les cadettes qui couraient ensemble. Le départ est donné, là non plus pas de podium.

Vint le tour des juniors qui n'ont pas eu de résultats non plus. Et voilà la dernière

course de cet après-midi qui fut celle des séniors et toujours pas de résultats pour cette catégorie. Après, nous avons été invités à prendre une boisson chaude et un petit en-cas.

Nous sommes retournés au club avec une petite déception mais ce fut un excellent événement sportif qui nous a encore permis de nous connaître autrement que par l'aviron pratiqué en lui-même. Pour clôturer cette journée, nous avons assisté à l'AG. Par la suite, une soirée raclette a été organisée.

**Samuel FLORET**





# RÉGATES

## TÊTE DE RIVIÈRE - 25 NOVEMBRE 2012 - GRENOBLE

Nous partons du club d'Aiguebelette pour la traditionnelle tête de rivière de Grenoble. Avec comme catégories les séniors, les juniors et les cadets cadettes. Les premiers à partir furent les séniors avec 4,5 km à parcourir avec Évangéline en skiff qui finit 3<sup>e</sup> et Esther qui, après un petit retard, réussit à arracher le 10<sup>e</sup> place.

Puis ce fut le tour des cadets/ettes. Pour commencer « le deux-sans »

cadet avec Jules et Adrien qui concrétisent la 8<sup>e</sup> place (aie !...). Puis on continue avec les skiffs cadets avec Hugo qui réussit à se glisser entre les Chambériens à la 7<sup>e</sup> place et Quentin qui avec un retard (il partageait son skiff avec Esther...) finalise la 3<sup>e</sup> place. Mais ce n'est pas fini car c'est au tour des cadettes avec deux skiffs, Susannah qui sans grosses difficultés concrétise la 1<sup>ère</sup> place et Rebecca qui

s'est bien battue pour sa première et longue tête de rivière. Elle finit avant dernière en tant que cadette 1.

Et pour finir cette course pleine d'émotion Clément et Mathieu (du club d'annecy) en « deux-sans barreur » qui, malgré peu d'entraînements ensemble, pour leur première course arrachent la 5<sup>e</sup> place.

**Jules et Hugo**



Évangéline en skiff



Rébecca à l'écoute de son entraîneur Fred



Susannah à l'embarquement

# TESTS

## TEST ERGOMÈTRE - LA MOTTE-SERVOLEX - 8 DÉCEMBRE 2012

Après une longue semaine de stress, voilà le moment venu, samedi 12 décembre 2012 le fameux test ergo !!!!!

Ce ergo a été une réussite pour Aiguebelette avec de nombreux podiums avec Amélie qui fait 1<sup>e</sup> malgré un nombre important de concurrents ; puis Susannah qui fait également 1<sup>e</sup> bien qu'elle soit tombée à cause d'une sur excitation pour battre Eloise. Ensuite Vincent qui finit

aussi 1<sup>e</sup> grâce à son extraordinaire cadence de 28 et à son super enlevage à 30.

Estelle fait 2<sup>e</sup> alors qu'elle se répétait qu'elle finirait dernière et enfin, Quentin et Évangéline finissent 3<sup>e</sup> grâce, bien sûr à leurs jambes et leurs bras, mais aussi à une grande motivation.

Voilà ! donc bravo aux 19 participants d'Aiguebelette !



**PIN Vincent**



Les rameurs de l'ACLA en plein effort

# PORTRAIT

## GWENAËLLE CARRON - ENTRAÎNEUR BÉNÉVOLE

Gwenaëlle a commencé l'aviron en minime à 12 ans. Mais en cadette 2<sup>e</sup> année, elle ne réussit pas à se qualifier pour les championnats de France. Démoralisée par ce problème elle commence à en parler à Xavier qui sait trouver les mots.

Gwenaëlle s'accroche et continue l'aviron. En junior 2<sup>e</sup> année, après avoir fini sa saison, elle passe son diplôme d'initiateur puis d'entraîneur. Maintenant Gwenaëlle a un rôle

important au club. Elle est entraîneur bénévole et s'occupe des minimes garçons.

Nous les minimes garçons sommes contents d'avoir Gwenaëlle comme entraîneur car elle est proche de nous et à notre écoute. C'est une super entraîneur!!

Merci Gwenaëlle!!

**Deshaies Louis, Reboud Damien et Hiè Eric**



Gwenaëlle CARRON

# CADETTES

## L'AVIRON VU PAR LES NOUVELLES CADETTES

Dès notre arrivée au club, nous avons été accueillies chaleureusement. Nous avons tout de suite été intégrées au club et bien prises en charge par les entraîneurs.

C'est un sport très complet où l'on peut être seule ou en équipe, ce qui permet d'avoir un bon état d'esprit. Malgré l'effort intense mais agréable, nous profitons pleinement de la beauté du lac.

La bonne ambiance est toujours au rendez-vous chaque jour passé au club et c'est ce qui en fait un sport encore plus intéressant. Pour le compléter nous faisons d'autres activités comme des stages de ski de fond sur une durée d'environ une semaine, ce qui nous permet de nous faire découvrir d'autres sports, d'augmenter notre endurance et de nous retrouver à l'extérieur du club pour créer de nouveaux liens. L'aviron est devenu notre passion.



Les nouvelles cadettes en course

**MAGNEA Léa  
GAZZABIN Abigail**



**ROSSI Michel**  
Agent **RENAULT**

Z.A. la Girondière  
73520 SAINT-BÉRON

Tél. 04 76 31 15 34 - Fax 04 76 31 15 02

**Vous désirez insérer  
un pavé publicitaire**

Contact : **Colette Grubenmann**

☎ 06 88 70 29 38

ASSOCIATION



*Boulangier - Pâtissier - Chocolatier  
Salon de Thé  
J. Salavert*

73610 L'épin-le-Lac - Tél. 04 79 36 09 77

Ouvert le dimanche toute la journée

Fermeture hebdomadaire le mercredi

**Le partenariat  
est un  
élément essentiel  
de la réussite**



**Camping Bellevue**  
Lac Rive Ouest  
73810 St-Alban-Jy-Montbel  
Tél : 04 79 36 01 42 - Fax 04 79 44 14 35  
e-mail : camping.bellevue@wanadoo.fr



# STAGES

## STAGE DE SKI DE FOND - LE REVARD - 2 au 5 janvier 2013

Le stage de ski de fond du club du lac d'Aiguebelette, s'est déroulé durant les vacances scolaires, du 02/01/13 au 05/01/13 au Revard.

Dès notre arrivée au chalet de l'aurore, nous partons louer les skis de fond. Enfin, skis aux pieds ! Nous attaquons les pistes du plateau du Revard-La Féclaz et St-François. Les pistes de ski sont très variées, pour tous types de niveaux, ce qui réjouit le groupe.

Durant ces 4 jours, nous skions matin et après-midi. Les deux premiers jours ont été du repérage pour les entraîneurs qui décidaient à cet instant les différents groupes de niveau.

Chaque soir, après un bon diner copieux, nous nous installons dans une grande pièce au rez-de-chaussée du chalet. Nous jouons à différents jeux et analysons des vidéos sur les différentes méthodes pour apprendre à skier (pas de 1 etc.)

Vendredi, 8 h15, le club déjeune et se prépare à une grosse journée : pour beaucoup il est prévu de descendre à St-François et de remonter sur la Féclaz, coups durs pour certains (30 km...).

De délicieux moments de détente, comme le jeu de l'épervier, ou les relais de deux équipes face à face sur

un circuit, renforcent l'esprit de groupe du club.

Le samedi matin, et le dernier jour, les entraîneurs proposent une course chronométrée pour évaluer les progrès en fin de stage. Et déjà la dernière sortie du samedi, vite il faut rendre le matériel et redescendre dans la vallée. Le but de ce stage est de découvrir ou perfectionner un autre sport, tout en travaillant la préparation physique. Nous garderons tous un bon souvenir de ce séjour qui est chaque année une étape incontournable de la vie du club. Vivement l'année prochaine !!!

**Adrian**



## INTERVIEW DES RAMEURS DE L'ÉQUIPE NORVÉGIENNE

Aiguebelette étant connu comme l'un des meilleurs bassins du monde (si ce n'est le meilleur), plusieurs équipes internationales (Monaco, France, Norvège, Angleterre...) sont venues y effectuer leur stage de préparation aux fameux et grandioses Jeux Olympiques !!

Nous avons eu l'embarras du choix pour interviewer ces grands sportifs mais nous avons finalement choisi ceux qui viennent du grand nord autrement dit : Les NORVEGIENS !!!!!

Commençons par le Double poids léger composé de **Are Strandli** et **Kristuffer Brun** ( 9<sup>e</sup> des JO).

**ACLA : Pourquoi avez-vous choisi la base d'aiguebelette ?**

N : Nous n'avons pas choisi. Nos entraîneurs l'ont fait ! Aiguebelette est connu pour ses excellentes conditions climatiques qui ne peuvent être meilleures ailleurs !

**Est-il difficile de rester poids léger (-70kg)**

C'est très dur ! Nous mangeons seulement des petites quantités de nourriture dont beaucoup de salades (rires). Nous devons aussi nous tenir à l'écart du chocolat et de toutes les bonnes choses !(rires)

**Quelle est la chose la plus dure dans l'aviron de haut niveau ?**

La chose la plus dure est sûrement de se lever tôt le matin quand on a envie de dormir longtemps ! et aussi de ramer à longueur de journée quand techniquement ça ne va pas. Mais quand on arrive à trouver la bonne technique ensemble ça en vaut la peine ! Il faut juste se rappeler des bons moments.

**Quand avez-vous découvert l'aviron ?**

Je crois que ça fait 8 ans ?! Nous

avons dû commencer en 2004. Un ami nous as demandé de joindre le club et nous avons dit "oui pourquoi pas, ça pourrait être rigolo " .

**Depuis combien de temps ramez-vous ensemble ?**

Nous ramons ensemble depuis 4 mois mais nous avons dû changer de coéquipiers encore et encore.

**Voulez-vous ajouter quelque chose ?**

Oui vous avez un très bon niveau d'anglais pour une française (rires)

**Olaf tuft (double champion olympique en 2004 et 2008)**

**Combien d'heures passez-vous à vous entraîner par semaine ?**

Ça dépend, pendant l'hiver, avec le ski de fond et tout, ça peut monter jusqu'à 40 heures par semaine !!! et pendant les périodes de compétition, je m'entraîne seulement 15 heures.

**Est-ce que vous vous entendez bien avec vos adversaires ?**

Oui mon adversaire le plus rude est aussi mon meilleur ami !

**Comment avez-vous découvert l'aviron ?**

Simple coïncidence ! des amis de mes amis sont venus me voir faire du motocross qui est aussi un des sports que je pratique pendant l'hiver, je suis donc allé au club avec eux pour devenir plus fort et après quelques semaines je l'ai battu à l'ergo ! J'ai donc été obligé de venir m'entraîner par mon coach et après ça j'ai vraiment réussi car d'autres hommes ont ramé avec moi donc ma courbe de progression à été très rapide.

**Qu'est-ce qui est le plus dur dans l'aviron de haut niveau ?**

Voyager ! Je vis dans un pays où il y a de la glace 6 mois par an alors je dois beaucoup voyager pour pouvoir ramer. Je n'aime pas être éloigné de ma famille.

**Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le « farmer challenge » ?**

C'est moi qui invite des athlètes connus de Norvège. Il y a aussi des qualifications le jour d'avant pour les gens et les athlètes amateurs. Ça rend quelque chose à ma commune et ça permet aux jeunes gens qui aiment le sport de regarder les plus grands sportifs « s'amuser » (rires). Je regroupe plusieurs ateliers, comme des choses stupides à faire dans une ferme (par exemple), lancer des roues de tracteurs, tirer des tracteurs, monter sur les toits des granges avec 50 kg sur le dos et aussi soulever des troncs d'arbres !!

**A quoi pensez-vous avant une course ?**

Je me fais pipi dessus (rires). Non sérieusement, je me demande si je peux encore ramer normalement, je pense à la course et comment je voudrais qu'elle se déroule, comment la ressentir. Etre assis dans son bateau et penser à chaque coup de pelle. Je pense habituellement à 3 choses importantes sur lesquelles je dois me focaliser. Si tu en a plus tu échoueras !

Quel bonheur d'interviewer ces géants de l'aviron ! Ce n'est quand même pas tous les jours qu'on interview un double champion olympique à quelque pas de chez soi... et bien si à Aiguebelette c'est monnaie courante (rires) non sérieusement c'était une très belle expérience et j'espère qu'elle se répètera en 2015 !!!

Guillerez Lara





## SNCF St-ETIENNE - JOURNEE DE COHESION D'EQUIPE - 4 OCTOBRE 2012

Au 1<sup>er</sup> janvier, a été créé dans le département de la Loire un établissement multi-métiers regroupant le domaine traction, avec l'équipe de conducteurs de St-Etienne, le domaine Trains avec l'équipe de contrôleurs de St-Etienne, les équipes ventes et Escale de la Loire ainsi que la gestion des gares.

Cette réunification a permis la naissance de l'Etablissement Traction et de Services Voyageurs Loire.

Arrivant d'horizons différents, les managers ne se connaissent pas vraiment et n'ont pas toujours la connaissance du métier de l'autre.

Nicolas, responsable de la communication précise que pour réussir l'intégration de ces différents métiers au sein d'une même direction, son Directeur d'Etablissement a décidé de faire un regroupement de l'encadrement sur le thème de la cohésion d'équipe afin d'améliorer l'identification à l'établissement, la cohésion et la coopération inter métiers.

L'aviron a été choisi car il permet de trouver des analogies entre les objectifs de la journée et les valeurs de

l'entreprise SNCF.

Ramer ensemble à la même cadence, dans un même bateau et vers un objectif commun développe un véritable esprit d'équipe.

A mon arrivée, raconte Claire, de l'activité TER, j'ai été emballée par le cadre magnifique du lac d'Aiguebelette. L'ambiance du lac est très paisible, et j'ai apprécié le côté très naturel du site. Dès les premiers instants, je me suis sentie très à l'aise grâce à l'accueil simple et chaleureux de l'équipe du club d'aviron : Xavier, Fred et Jean-Claude. Cette équipe a su organiser la journée en préservant le rythme du groupe, il est agréable d'être au travail sans pression...

Comme la plupart de mes 35 autres collègues, je n'avais jamais pratiqué l'aviron mais j'ai rapidement apprécié le plaisir d'avancer sur l'eau. Après quelques coups de rames au simulateur, nous sommes montés sur les bateaux « 8 entreprise » pour ramer en équipes. L'expérience d'un aller-retour sur le lac avec pour seule consigne la sécurité m'a beaucoup amusé, en gros : la débâcle.

Après quelques recommandations

techniques, une bonne organisation et quelques essais, je me suis vraiment fait plaisir. La sensation de glisse est unique et vraiment agréable lorsque l'équipe arrive à ramer en même temps et dans le bon sens !

Le repas sur place a été très convivial et bon, il faut dire que j'étais très bien entourée par l'équipe du club...

En résumé, une activité qui permet de se faire rapidement plaisir sans se prendre la tête. Une ambiance chaleureuse et détendue donnée par les rameurs experts (tout de même un champion olympique comme coach... ça n'arrive pas tous les jours).

Une journée dont je me rappellerai, un moment entre collègues qui a permis de nous rapprocher dans l'adversité, j'espère que ça nous permettra de mieux travailler ensemble dans l'avenir.

L'animation proposée par le club a répondu à toutes nos attentes, et nombreux sont les managers qui souhaitent mettre en application les bonnes pratiques utilisées ce jour.

**Claire, Nicolas et Jean-Claude**



Le Groupe SNCF de Saint-Etienne lors de la journée de cohésion d'équipe

# Les bonnes tables, Hôtels, Restaurants

## Hôtel-Restaurant les «LODGES DU LAC»

Dans un grand parc au bord du canal, Katell et Yves vous proposent, dans une ambiance conviviale et chaleureuse :

- Son restaurant avec cuisine traditionnelle mise en œuvre par Lionel.
  - Ses 8 chambres «confort» très spacieuses (dont 3 familiales jusqu'à 4 personnes), ses 5 chambres qui donnent sur le parc dans un bâtiment annexe bordées par le canal.
  - Ses 7 chalets rustiques pour amoureux de la nature.
  - Sa piscine découverte.
  - Sa salle de séminaire.
  - Ses 2 tables de ping-pong, son aire de pétanque.
- English spoken, wir sprechen deutsch, we spreken nederlands.

Ouvert toute l'année, 7/7 (en saison d'été), fermé le dimanche et lundi (hors saison d'été).

Menus de 13,50 € à 29 €  
Chambres de 54 € à 74 €

La Curiaz - 73610 Saint-Alban de Montbel

☎ : 04 79 36 00 10

Courriel : [bienvue@leslodgesdulac.com](mailto:bienvue@leslodgesdulac.com)

Web : [www.leslodgesdulac.com](http://www.leslodgesdulac.com)

## Auberge de Mandrin

A 2 km du lac d'Aiguebelette, ouvert toute l'année, grosse capacité d'accueil pour votre groupe en hébergement et restauration dans notre petit village. Un cadre privilégié avec de nombreux atouts sport et détente.

73610 Dullin.

Renseignements et réservations :  
04 79 36 76 98

Courriel : [aubergedemandrin@wanadoo.fr](mailto:aubergedemandrin@wanadoo.fr)  
Site : [www.aubergedemandrin.com](http://www.aubergedemandrin.com)

## Centre de vacances «les Tilleuls»

A proximité du lac d'Aiguebelette, le centre de vacances "Les Tilleuls", vous donne rendez-vous dans le cadre prestigieux du massif de la Chartreuse et de l'Épine. Une terre de rencontres en pleine nature, ou vous serez séduit par la diversité du paysage et la richesse de son patrimoine.

Nous recevons les groupes en pension complète, les stages sportifs, classes de découverte, classes de lac, stages B.A.F.A.

73470 Ayn

☎ 04 79 28 72 02 - Fax : 04 79 28 97 07

E.mail : [tilleulsvac@aol.com](mailto:tilleulsvac@aol.com)

[www.les-tilleuls-ayn.com](http://www.les-tilleuls-ayn.com)

## «Chez Michelin-Dufour»

Restaurant avec quelques chambres, référencé dans de nombreux guides.

Sur une pointe dominant le lac, face au bassin d'aviron, terrasse panoramique, tradition, gastronomique autour du marché, foie gras et terrines maison, noix de St-Jacques en capuccino, spécialités de poissons frais, filet mignon de veau aux pleurottes, sorbets maison.

Le sommelier Jean-Philippe vous fera découvrir une carte exceptionnelle,

(citée dans de nombreux guides).

Cave 500 références dont 120 vins de Savoie, 120 Vallée du Rhône etc..., 30 champagnes.

Menus de 24 € à 49 €

Simone à l'accueil

Jean, chef de cuisine et Delphine

et leur équipe vous réserveront le meilleur accueil. Anglais parlé.

Fermeture hebdomadaire :

- mardi soir et mercredi d'Avril à Septembre.
- mardi et mercredi d'Octobre à Avril.

Rive Est du lac. «La Combe»

73610 Aiguebelette

☎ 04 79 36 05 02 - Fax 04 79 44 11 93

Mail : [chezmichelon@nordnet.fr](mailto:chezmichelon@nordnet.fr)

Internet [www.chez-michelon.fr](http://www.chez-michelon.fr)

## Restaurant " les Belles Rives "

Les Belles Rives

Rive EST, côté montagne

73610 Aiguebelette-le-Lac

☎ 04 79 36 05 03 - Fax 04 79 44 10 22

Mail : [lesbellesrives.wanadoo.fr](mailto:lesbellesrives.wanadoo.fr)

Internet : [www.lesbellesrives-aiguebelette.fr](http://www.lesbellesrives-aiguebelette.fr)

Bienvenue dans ce restaurant fondé en 1936. Sa situation exceptionnelle et ses terrasses ombragées vous enchanteront. Salle panoramique sur pilotis, terrasses fleuries au bord du lac, vue imprenable sur le lac, accès normes handicapés.

Une 2<sup>e</sup> salle équipée vous permet d'organiser vos séminaires et repas de groupe.

Cuisine traditionnelle : poissons de lac, friture, perchots, cuisses de grenouilles pour les spécialités. Menus spéciaux pour événements, repas de groupe.

Ouvert mi-avril à mi-octobre.

Menus à partir de 19 € et carte.

Chèques vacances et tickets restaurant acceptés.

LUMINAIRE ÉLECTROMÉNAGER CHAUFFAGE  
**CARRE**  
Le plus grand choix  
ZI La Baronnie  
73330 PONT-DE-BEAUVOISIN  
Tél. 04 76 37 03 50  
LE SPÉCIALISTE DU POÈLE À GRANULES DE BOIS  
Simple après avoir vu? pas plus tard


TÉLÉ  
HIFI  
VIDÉO  
CADEAUX  
TÉLÉPHONE  
MULTIMÉDIA  
ÉLECTRICITÉ

Le grand Verney  
Camping Caravanes  
**M. André BERTIN**  
Lac d'Aiguebelette 73470 Novalaise Lac - France  
Tél. : 04 79 36 02 54 - Fax : 04 79 36 06 60  
contact@camping-legrandverney.com  
Web : [www.camping-legrandverney.info](http://www.camping-legrandverney.info)  
Siret 344 491 063 00014 RCS A 344 491 063 NAF (APE) 552 E  
N° TVA intracommunautaire / FR 874449106300014

**AREA**

**EPICERIE DU LAC  
PROXI**  
PLACE DE LA GARE  
73610 LEPN LE LAC  
TEL/04.79.69.05.57  
OU/06.31.26.61.29

**Camping des Aiguebelettes**  
Sylvie et Michel BASILE  
Camping avec plage privée - Location de mobile home  
Lac d'Aiguebelette Tél. : 04 79 36 04 76  
73470 NANCES Fax : 04 79 44 12 06

**BOISSONS - COMBUSTIBLES**  
**C10**  
**CAVES  
BILLON**  
LA BRIDOIRE 04 76 31 10 27

**Camping des Chavannes\*\*\***  
Camping caravanning à 1 km de la base d'aviron.  
Locations de chalets et mobil homes. Piscine chauffée  
Ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre  
Cécile et Patrick DAMIAN-TISSOT  
Le Neyret 73470 NOVALAISE  
Tél. : 04 79 36 06 38 - Portable 06 12 63 96 78  
Fax 04 79 36 04 92  
E-mail : [camping.des.chavannes@wanadoo.fr](mailto:camping.des.chavannes@wanadoo.fr)  
[www.camping-des-chavannes-lac-aiguebelette.com](http://www.camping-des-chavannes-lac-aiguebelette.com)

**Vous désirez insérer  
un pavé publicitaire**  
Contact : **Colette Grubmenann**  
☎ 06 88 70 29 38



# RANDO LOISIRS

## RANDO BAIE DES ANGES 1<sup>er</sup> et 2 DÉCEMBRE 2012

Que peut bien pousser sept fidèles rameurs à désertier le plus beau site du monde et à se laisser tenter par l'appel des sirènes et celui du grand large (et en plus à affronter le mal de mer) ?



Une pause-café au soleil (alors qu'à Aiguebelette, vous étiez sous la neige) et cette superbe vue sur le port de Villefranche depuis le toit terrasse de l'appartement déniché par Denis. (Notre gratitude sera éternelle). Mais là n'étaient pas nos seules motivations. En voici une autre : Notez la tenue de Christelle !



Mais soyons un tantinet sérieux. Le programme n'était pas de tout repos.

Samedi briefing à 12 h 30 pour un départ à 14 heures (on n'aime pas les retardataires à Nice), nous fûmes donc parmi les premiers sur site, les premiers à embarquer mais les derniers à rentrer au port. Lisez la suite pour en connaître la cause.

Nous longeons les plages de Nice, faisons un AR dans la Baie des Anges, nous laissant aller à un doux flegme le long de la promenade des Anglais !! (oh les photographes, où sont les photos du Negresco et de l'homme nu bronzant sur son balcon ?).



Le lendemain, cap sur Villefranche/Mer, Cap Ferrat et port de Saint-Jean : 25 km de haute mer. Rien à voir avec notre lac !! Nous nous accrochons à nos avirons et bravons la houle. Autre cap, autre ambiance. Les consignes du jour sont "souquons ferme, on a beau être marins d'eau douce, on ne va pas quand même pas se laisser impressionner par ces habitués de la grande bleue". Voici nos deux embarcations lancées sur les vagues, le poignard entre les dents !! Denis et Stéphane nous laissent

tous sur place, sont les premiers à tous les points de rassemblement. Ceci n'est pas du goût d'un équipage monégasque qui les prend en chasse. Une course folle s'engage, la lutte est âpre, pensez à ce qu'il y a en jeu !!! Qui va rentrer le premier dans le port de Saint-Jean ? La course des Monégasques est stoppée nette ! Une énoooooorme bouée a mis fin à leur rêve de victoire. "Des hommes à la mer", les bateaux de sécurité sont sur site et l'opération de repêchage est rondement menée. Plus de peur que de mal. L'équipage monégasque remonte dans le bateau, renonçant à son challenge. Entre temps, Christelle a pris la place de Denis et un nouveau défi est lancé : arrivés les premiers !!! Ont-ils réussi ? Bien sûr !!! La victoire fut leur et ils furent récompensés : la coupe trône parmi toutes les autres au club. Ne serait-ce pas la plus belle ? Mais qu'est devenue la seconde embarcation dans tout ça ? Soyez rassurés, elle n'a pas démerité !!



Remarquez l'engagement de l'équipage.  
**Jocelyne, moussaillon de circonstance**

## LA VIE DU CLUB

Tous les ans, l'ACLA tire les Rois, suite au stage ski de fond qui s'est déroulé du 2 au 5 janvier.

Nous n'avons pas pu tirer les rois le 1<sup>er</sup> week-end de janvier comme chaque année, nous les avons donc tirés le 19 janvier.

Après un grand effort des rameurs (euses)

## GALETTE DES ROIS

du club lors l'entraînement, ce fût autour de plusieurs galettes que les jeunes ainsi que les entraîneurs ont partagé ce moment très chaleureux. Ce soir-là, Reines et Rois furent couronnés comme tous les ans et parmi eux : une sénior, une cadette et des minimes.

**Alisée et Rebecca**



**Super U**  
**Pont de Beauvoisin (Z.I. Baronnie)**

☎ 04 76 37 38 39

**Horaires d'ouvertures :**  
**du lundi au samedi de 8h30 à 20h00**  
**Station essence : 24h/24h – 7j/7j**



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET SOIRÉE RACLETTE

Le samedi 15 décembre 2012 fut une journée importante et bien chargée pour l'ACLA. En effet, à la suite des entraînements de la journée, l'ensemble des membres du club (dirigeants, parents, loisirs, jeunes,...) s'est réuni pour assister à l'assemblée générale. Aux alentours de 20 heures, c'est la tête remplie de bilans et de projections du club pour l'année à venir que chacun des membres présents est ressorti pour se réunir autour d'un pot de l'amitié. Ce fut un moment qui, comme chaque année fut impor-

tant et sympathique en particulier grâce à la devenue traditionnel vidéo de présentation de la saison écoulée. Cette assemblée générale a aussi permis de remercier et de récompenser les bénévoles, les athlètes, les administrateurs... pour le temps et les efforts qu'ils donnent pour le club.

A 21 heures, la deuxième partie de la soirée commençait. La soirée raclette avait lieu cette année sur la commune de Marcieux, à la salle polyvalente. Au menu : raclette, pommes de terre, charcuteries ainsi que de délicieuses

gâteaux réalisés par les personnes présentes au dîner. Cette soirée a permis à chacune et chacun de faire, ou de mieux faire connaissance, ce qui est primordial pour que l'esprit et l'ambiance au sein du club soit idéale. Un grand remerciement aux différentes personnes qui ont participé aux préparatifs de ces deux événements (de l'installation jusqu'aux gâteaux), en souhaitant que la saison 2012- 2013 soit encore plus riche que celle que nous venons de vivre.

**Clément Gaime**



Le 12 Janvier 2013, Jean Clément nous quittait. Une célébration a été dite en l'église Saint-Maurice de Lyon le jeudi 17 janvier.

Le club était représenté par plusieurs de ses membres pour lui dire au revoir Jean.

**Conception et réalisation : Emmanuel COLÉ**

*avec la participation de :*

Textes : Les rameurs du club

Photos : Frédéric Chevalier, les membres du club, Serge Lecapitaine pour l'ergo et Martine Crié pour la une  
Tirage à 250 exemplaires - Imprimé par