

[View this email in your browser](#)

[View this email in your browser](#)



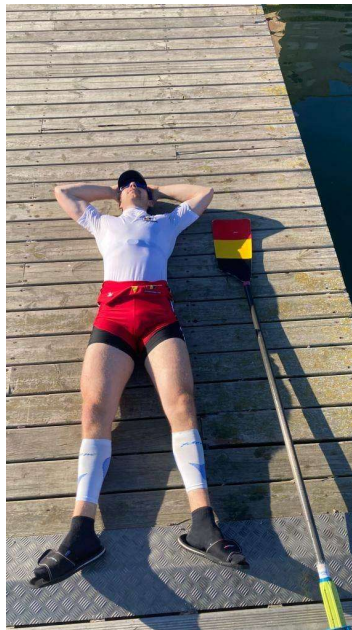
## Newsletter 22

-

1 février 2023

---

### Belgian Sharks



Aaaaah la belle vie au soleil ...

Détrompez-vous, Gaston Mercier (RCAE) n'était pas à Amposta (uniquement) pour prendre le soleil mais aussi pour enchaîner beaucoup de kilomètres.

Du 9 au 20 janvier, notre équipe nationale senior A et B était en Espagne pour profiter de meilleures conditions que celles de notre plat pays.

Pour Gaston, c'était l'occasion de tester de nouveaux équipages, de ramer avec de nouveaux équipiers. Et surprise du Head Coach, Axel Müller : Gaston et Ruben Claes ont aussi pris place dans un pair oar. On verra ce qu'il se passera pour notre Liégeois dans les semaines qui viennent.

Qui dit Senior B, dit Eloïse Joris (UNB). Pour la première fois de la saison, Eloïse était également de la partie en Espagne.

La Bruxelloise a pu profiter des mêmes conditions clémentes pendant deux semaines avec Mazarine Guillbert. Le double, 4ème lors des Championnats

Comme vous le voyez, la préparation pour la saison 2023 des Sharks se passe comme prévu.



## Journée de regroupement LFA

Le 21 janvier avait lieu la première journée de regroupement de la LFA depuis l'annonce de la création du "Team LFA" pour les juniors. Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'engouement était de la partie.

Ils étaient une vingtaine à être présents au RCNSM pour une journée de regroupement avec un programme (plutôt corsé) concocté par Paul Mosser, Directeur Technique.

Durant la matinée, tous les rameurs ont effectués 2 x 2000m cadence 28.

En deuxième partie de journée, les juniors présents ont effectué les "Eurotest". Il s'agit d'un ensemble d'exercice à réaliser afin de pouvoir effectuer une cartographie complète des rameurs de la LFA et de savoir comment évoluer et travailler avec ces derniers dans le futur.

Pour terminer cette journée, ils auront même eu droit au terrible "shuttle run".

Une journée pleine d'enseignement avant de se tourner vers le premier objectif de la saison, la GRS, le 4 février.



A vos agendas, les prochains regroupements et stages LFA sont programmés :

- Samedi 11 février 2023 (RCND)
- Du Lundi 27 février au 3 mars (Maubray)
- Samedi 18 mars 2023 (lieu à déterminer)
- Samedi 29 avril 2023 (lieu à déterminer)

Dernier appel à candidature !

Les formations des cadres continuent pour la LFA et pour vous. Cette année commencera par la formation de moniteur sportif éducateur.

La LFA ouvre cette session de Cours Spécifique niveau Educateur à partir du Samedi 25 février. Cette dernière s'adresse aux personnes ayant réussi la formation de moniteur sportif initiateur, qui désirent continuer à se former et s'investir dans leur club.

Extrêmement utile et intéressante, cette formation se déroulera en deux temps. D'abord, 6 journées de cours théoriques ainsi qu'une évaluation certificative. La seconde, le stage pratique.

Pour vous inscrire, il vous est demandé d'être moniteur sportif initiateur et d'avoir réussi les cours généraux de moniteur sportif éducateur (à réaliser en ligne, sur la plateforme de l'Adeps).

Exceptionnellement et vu le court délai avant le début de la formation, les cours généraux devront être réalisés pour le 1/03 au plus tard afin de pouvoir poursuivre la formation.

Plus d'infos ou inscription via le Directeur Technique de la Ligue :  
[p.mosser@aviron.be](mailto:p.mosser@aviron.be)

---

## Le coup de main du mois

Première Newsletter 2023 et premier appel à l'aide pour un de nos clubs.

Le CRB cherche un moniteur pour effectuer les initiations adultes qui auront lieu de mars à octobre les samedis ou dimanches matin.

Une session complète comprend 5 séances pour 2 groupes de 4 personnes.

Si vous pouvez aider pour toute la saison ou ponctuellement, merci de vous manifester auprès de Michèle Hubinon, Présidente du CRB, à l'adresse suivante : [michele-hubinon@skynet.be](mailto:michele-hubinon@skynet.be)

Si vous avez besoin d'un coup de main, n'hésitez pas à contacter Louis Toussaint ([l.toussaint@aviron.be](mailto:l.toussaint@aviron.be)) ou Rémy Moulin ([r.moulin@aviron.be](mailto:r.moulin@aviron.be)). La ligue essaiera de vous aider du mieux possible.



Copyright © 2023 Ligue Francophone d'Aviron, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).



Copyright © 2023 Ligue Francophone d'Aviron, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

