

[View this email in your browser](#)

[View this email in your browser](#)

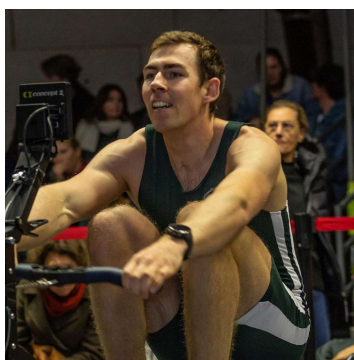


## Newsletter 23

-

3 mars 2023

5'51"8



Le 4 février avait lieu le premier gros rendez-vous pour les compétiteurs : la GRS.

Epreuve redoutée par les rameurs, elle aura, cette année, prouvé à une grande partie des rameurs que le travail paie.

Chez les seniors, Gaston Mercier (RCAE) a encore fait descendre la barre du record de la LFA qu'il détenait déjà avec 5'51"8, rien que ça ! Tout en finissant second en catégorie reine.

Pour Eloïse Joris et Chloé Maes, nos deux Sharks qui représentent également l'UNB, les temps se sont également améliorés. Le chrono d'Eloïse descend à 7'07". Quant à celui de notre baby Shark, son record personnel est maintenant de 7'26", soit une amélioration de 5 secondes depuis l'OBIC. De quoi lancer les hostilités pour l'année 2023 !

Du côté des juniors, l'encadrement au quotidien et l'augmentation des journées de regroupement en vue du Team LFA semblent porter leurs fruits. La grande majorité des rameurs juniors améliore eux aussi leur record personnel.

Une journée qui annonce de belles performances lors des prochaines échéances.

---

## Stages et regroupements



Et pour bien préparer ces échéances, la LFA était sur tous les fronts.

Une semaine après la GRS, les juniors se retrouvaient déjà tous ensemble, au RCND, pour la deuxième journée de regroupement de la saison 2023. L'objectif était simple : enchaîner les kilomètres sur l'eau en mixant les équipages.

De son côté, Gaston Mercier est retourné pour deux semaines à Amposta (Espagne). Toujours dans un but d'effectuer le plus de kilomètres possible tout en mixant les équipages afin de garder une certaine homogénéité dans le groupe.

Chloé Maes (UNB), notre baby Shark était en stage avec l'équipe Nationale du 20 au 24 février. Deux jours plus tard, Chloé, accompagnée d'Eloïse Joris (UNB) et de Gaston Mercier (RCAE), ont rejoint le groupe junior de la LFA, en stage du 27 février au 3 mars.

Dernier rendez-vous d'encadrement durant ce mois de février, le stage LFA qui s'est déroulé à Maubray, dans les installations du RCNT et du centre Adeps "Le Grand Large".

Les coaches avaient concocté un programme spécial en préparation de la tête de rivière de Seneffe avec beaucoup de kilomètres, uniquement en skiff et des entraînements plus spécifiques comme :

- 6 x 1000m cadence tête de rivière
- un 3000m

Un dernier gros bloc d'entraînement à seulement 8 jours du second objectif majeur de la saison.

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

- Samedi 25 mars 2023 (UNB)
- Samedi 29 avril 2023 (lieu à déterminer)

---

## Etats généraux de la LFA

Comme évoqué lors de l'AG de la LFA et dans les documents s'y référant, la LFA organise ses Etats généraux **le 18 mars de 9h30 à 13h dans les installations du RCND.**

Comme vous le savez, la place des jeunes dans notre sport est l'une de nos priorités. Le nombre de juniors décroît de manière inquiétante. Il est donc

Pour avancer ensemble sur cette problématique, nous demandons que **chaque club soit représenté, idéalement avec 3 participants** afin de pouvoir échanger sur les différents sujets.

Dans chacun de vos clubs respectifs, des membres possèdent un ou plusieurs brevets Adeps. Nous encourageons vivement que **les personnes avec un brevet ou en cours de réalisation** de celui-ci soient présentes. Le futur de l'aviron passe également par les formations et les personnes brevetés.

Pour vous inscrire, n'hésitez pas à contacter votre président ou à envoyer un mail à [l.toussaint@aviron.be](mailto:l.toussaint@aviron.be)

---

## Finale ASEUS

Pour la seconde année, la LFA sera présente à Louvain-La-Neuve pour les Finales ASEUS.

Vous le savez, il s'agit des finales des championnats universitaires dans de très nombreux sports.

Le 29 mars, La LFA y organise sa propre course universitaire sur ergomètre.

Le programme de cette journée :

Entre 13 et 15h : éliminatoire libre sur 500m

Entre 16h10 et 16h40 : finales A et B sur 1000m

(finales à 4)

Les finalistes recevront un cours d'initiation gratuit dans le club de son choix.

Tous les étudiants peuvent participer sans inscriptions à cette compétition. On vous y attend donc nombreux pour découvrir le vainqueur de cette régata universitaire.

---

## Au programme, en mars

Grand rendez-vous dans l'agenda de la LFA, la tête de rivière de Seneffe aura lieu le 12 mars.

Présente depuis 49 ans au calendrier, cette course accueillera les meilleurs rameurs belges en quête de sélection le matin. Ils rameront en skiff ou en pair oar.

L'après-midi, deux épreuves sont proposées : une pour les rameurs juniors et seniors et une pour les rameurs loisirs et masters. Le classement de chacune des courses sera établi sur base d'un temps corrigé. L'objectif de ce changement est de proposer un large choix de bateaux sans créer une multitude de petites courses.

On vous y attend nombreux pour ramer ou supporter !

Après le handicap d'hiver, pour la première épreuve du challenge longue distance, on retrouvera, le 26 mars à Wépion le handicap de printemps.





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](#).

