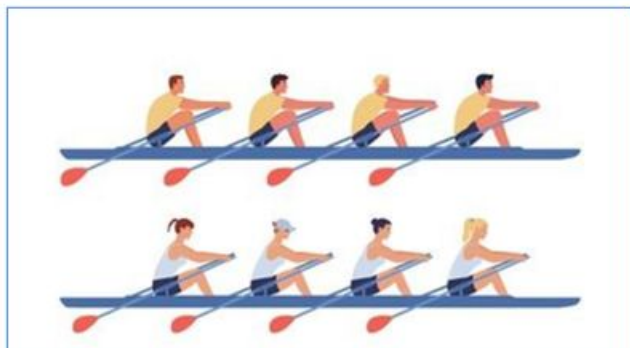


2025



RANDO DE L'ACAT LES ANDELYS – 26/04/2026

LAVAL - 01/05/2025

RANDO DU CAC - 18/05/2025

RAM'JAZZ PAYS DE FONTAINEBLEAU 28 & 29/06/2025

GAND - 23 & 24/08/2025

DESCENTE DU CHER - 06 & 07/09/2025

BERLIN - 13 & 14/09/2025

LA TRAVERSÉE DE LA BAIE DES ANGES - 06 & 07/12/2025

RANDO DE L'ACAT - LES

ANDELYS – 26/04/2025

- 3 rameurs ont testé pour vous la rando du club de l'ACAT aux Andelys
- Navigation sur les boucles de la Seine au pied de Chateau Gaillard.
- Boucle de 35 km,
- Partenariat renouvelé pour 2026
- Ouverte aux titulaires du brevet.
- Accueil super / excellente ambiance
- Déjeuner sur l'herbe organisé par le club au top



LAVAL – LA MAYENNE

01/05/2025

- Echange avec le club de Laval – prêt des bateaux
- 35 km sur 1 journée, pause pique-nique
- Diner super convivial autour de la traditionnelle crêpe-saucisse



RANDONNÉE DU CLUB

18/05/2025

- Navigation sur l'Oise => Port Cergy et Eragny
- Première randonnée proposée à tous et aux nouveaux adhérents pour un aperçu des randonnées
- Environ 12 km par trajet (Aller/Retour) = 24 km
- Déjeuner au resto savoyard
- Belle journée ensoleillée
- Course improvisée par Micka sur le dernier km pour tester l'endurance....



RAM'JAZZ – FONTAINEBLEAU

28 et 29/06/2025

- 42 km en deux jours sur la Seine, en bordure de forêt
- Soirée au festival de Jazz Django Reinhardt dans le parc du Château,
- Dimanche, navigation sur la Seine et le Loing



GAND - 23 et 24/08/2025

- Jour 1 – navigation sur La Lys – depuis Gand vers la chic banlieue
- Jour 2 – centre-ville de Gand avant l'effervescence d'une journée touristique
- Le club est quasiment en centre ville !
- Quelle belle ville et quel privilège pour cette navigation du dimanche matin



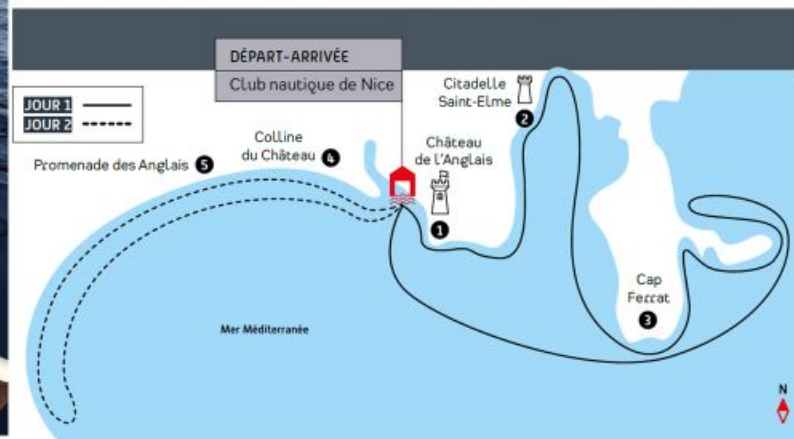
BERLIN - 13 et 14/09/2025

- Edition spéciale & rassemblement exceptionnel
- Traversée de Berlin = navigation commerciale en cœur de ville sur la Sprée
- 40 km au cœur de Berlin



LA TRAVERSÉE DE LA BAIE DES A 06 & 07/12/2025

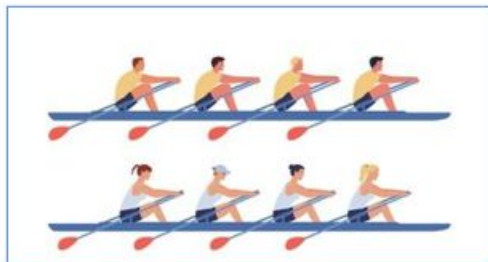
- Yoles de mer
- Jour 1 Découverte des côtes en direction de Saint-Jean-Cap-Ferrat en passant par la rade de Villefrance 25 km aller/retour.
- Jour 2 Départ du club pour une découverte de la ville de Nice par la mer en naviguant en Baie des Anges 12 km aller/retour.
- Comment découvrir la ville de Nice sous son plus bel angle : depuis la mer !



PLANNING PREVISIONNEL DES RANDONNEES 2026



PREVISIONS 2026



LA PELLE DE LA DORDOGNE - 18/04/2026 - samedi

HENNEBONT - 18/04/2026 - samedi

ACAT – LES ANDELYS - 18/04/2026 - samedi

RAME CHEZ TON VOISIN - Compiègne – date à confirmer

SORTIE CAC ANDRESY – 30/05/2026 - samedi

LISBONNE – 22-23-24/05/2026 - Vendredi / samedi & dimanche

GAND - 22-23/08/2026 - samedi & dimanche

DESCENTE DU CHER – 5-6/09/2026 - Samedi et dimanche

TRAVERSEE DE PARIS ET DES HAUTS DE SEINE - 13/09/2026 - Dimanche

DESCENTE DE L'AA - 04/10/2026 - dimanche

LES TROIS RIVIERES D'AUTOMNE - 3&4/10/2026 - Samedi et dimanche

LA PELLE DE LA DORDOGNE

- Samedi 18/04/2026
- Une après midi = 28 km
- Ouverte aux titulaires du brevet
- Naviguer sur la Dordogne, rivière classée réserve mondiale de biosphère par l'UNESCO,
- Vous admirerez depuis le fleuve les châteaux vinicoles et les belles demeures du XVIIIe siècle en pierre calcaire couleur sable

1 yolette confirmée en
location = 5 places
disponibles



HENNEBONT - MORBIHAN

- Samedi 18/04/2026
- 34 km en une journée
- A/R entre le club et Larmor plage, proximité Lorient
- Le dimanche : possibilité de ramer le dimanche matin avec les membres du club de l'Aviron Hennebontais. Limité à 25 bateaux 4x+



ACAT – LES ANDELYS - 18/04/2026 - samedi

- Partenariat avec le club ACAT des Andelys
- 1 jour = 35 km
- 10 places disponibles (pas forcément en yolette, peut-être sur un autre bateau (double ...))
- Il faut pouvoir tenir les km = le retour est contre-courant
- Ouverte aux titulaires du brevet

10 places
confirmées



RAME CHEZ TON VOISIN

- Avec le club de Compiègne
- Date à déterminée
- Aller ramer sur leur bassin avec leurs bateaux
- Rando ouverte aux titulaires du brevet
- A combiner avec une après-midi touristique sur place?



RANDONNÉE DU CLUB

- Dimanche 30 Mai 2025
- Navigation sur l'Oise => Port Cergy et Eragny
- Ouverte à tous et surtout aux nouveaux adhérents
- Environ 12 km par tronçon (Aller/Retour) = 24 km
- Déjeuner au resto savoyard
- Pour vous donner vos premières impressions de la randonnée et des km
- Méfiez-vous de la course improvisée par Micka sur le dernier km pour finir de vous épuiser



LISBONNE

1 volette confirmée en
location = 5 places
disponibles

- Vendredi / samedi & dimanche 22-23-24/05/2026
- En partenariat avec le club de Boulogne, merci Fouzia
- Nombre de place limité = 5 places cette année en vue de développer le partenariat avec le club local.
- Arrivée le vendredi matin au plus tard
- Départ le dimanche après-midi au plus tôt
- Navigation avec les bateaux du club, sorties prévues
 - Vendredi fin d'après midi
 - Samedi matin
 - Dimanche matin
- Yoles de mer
- Ouverte aux titulaires du brevet



GAND

Si certains
veulent y aller ?

- 22-23/08/2026 - samedi & dimanche
- Jour 1 – La Lys – depuis Gand vers la chic banlieue
- Jour 2 – centre ville de Gand avant l’effervescence d’une journée touristique
- Le club est quasiment en centre ville !
- Quelle belle ville et quel privilège pour cette navigation du dimanche matin
- A combiner avec un week-end en Belgique



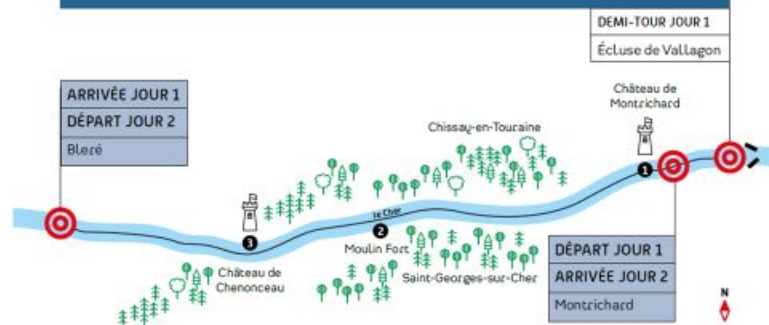
DESCENTE DU CHER

- Date 06 et 07 Septembre 2025
- 2 jours = 42 km
- Passage mythique sous le château de Chenonceau
- Programme pour les accompagnateurs disponible
- Ouverte aux titulaires du brevet
- Question des bateaux non résolue = location ou transport ?

En attente de
confirmation
Je retente....



DESCENTE DU CHER



TRAVERSEE DE PARIS

- Dimanche 13 septembre
- Environ 26 km
- Naviguer sur la Seine pour voir la ville mythique de Paris sous un autre angle.
- Circulation commerciale stoppée jusqu'à 10h30/11h00
- Logistique des bateaux => votre disponibilité sera requise sur les deux jours du week-end
- Ouverte aux titulaires du brevet

En 2026,
on y va !



TRAVERSÉE DE PARIS ET DES HAUTS-DE-SEINE



DESCENTE DE L'AA

- Date 04/10/2026 – Dimanche
- Club de Gravelines - dans le Nord.
Randonnée de 25 km de Houle à Gravelines.
- Ouverte aux titulaires du brevet
- Objectif = location des yolettes
- Passage sous le pont-levis de la Bistade qui est levé au passage des bateaux, a grand renfort de klaxon
- Gravelines est une ville fortifiée par Vauban qui comporte une particularité : on peut en faire entièrement le tour sur l'eau.
- La Descente de l'Aa est la randonnée la plus au Nord de l'Hexagone. Le Nord: ses traditions, son accueil chaleureux,

1 à 2 yolettes
En attente de
confirmation



LES TROIS RIVIERES D'AUTOMNE

- Dates 3&4/10/2026 - Samedi et dimanche
- A Bayonne
- Jour 1 :26 km/ Jour 2 :14 km
- Ouverte aux titulaires du brevet
- Objectif = location des 2 yolettes
- Navigation sur les 3 ours d'eau : Bidouze, Adour et Nive avec leurs couleurs automnales.
- Une soirée dans les casemates construites dans les remparts de Vauban
- Repas de clôture animé par les chants basques d'une chorale locale
- La météo changeante en bord d'océan et l'influence des marées sur les cours d'eau peuvent rendre la randonnée sportive.



Pour pouvoir participer à une randonnée (à l'exception de la sortie du club du 30/05/2025)

- Avoir obtenu son brevet
- Etre en capacité de tenir sur les kilomètres annoncés,
- Ne pas avoir peur du nombre des kilomètres, on parle de randonnées pas de course
- **MAIS** être en capacité de ramer sur les kilomètres annoncés
- **ET** accepter d'être à la barre (rotation & tout le monde a le droit de ramer) & savoir changer de place
- Une inscription sur le fichier Excel s'accompagne d'un acompte par virement sur le compte du CAC. Les informations seront communiquées pour chaque rando sur le fichier partagé et par email puis via un groupe WA
- Il pourra vous être demandé de vous retirer d'une rando pour permettre à un plus grand nombre de personne de participer = car places limitées

INFORMATIONS IMPORTANTES...

...POUR UN BON FONCTIONNEMENT



- Gestion par fichier Excel via le site web du CAC (communication Agnès)
- Dans les informations demandées, il n'y a pas de demande superflue : il convient de compléter toutes les cases du fichier ! Y compris votre numéro de licence qui sera toujours nécessaire
- Dans un souci de gestion pour les bénévoles et les clubs organisateurs, il y a des dates à respecter pour les inscriptions /paiements ... Elles seront communiquées, MERCI de les respecter.
- L'implication de tous quant à la gestion des bateaux est requise (transport/montage/démontage etc...)



Section Masters



Section Masters



Saison 2025-2026

Petits rappels :

- Master ≥ 27 ans
- Section Master depuis 2012 au CAC

Un engagement avec un mini de 4 entraînements par semaine

- Nombre de séance : 4 entraînements mini par semaine
 - 2 sur ergomètre, éventuellement cap, vélo,...
 - 2 sur l'eau ou plus, en fonction des échéances, météo, ...
- Le niveau est très élevé, les concurrents immédiats sont très entraînés, ont bien souvent été en équipe nationale ou à minima des anciens minimes.
- Participation aux régates avec le respect des règles.

La section Master 2024-2025 :

Les piliers de la section master aujourd'hui :

Frédéric Demarin

Jean-Luc Protois

Bruno Labey

Maxime Rossi Bellom

Laurent Hellequin

Compétitions en 1X, 2x et 4x

Moments forts : TDR de Meulan 4500 m

24 novembre 2024

1x Homme

- Jean-Luc (26/33 après une belle rencontre)
- Fred (DNF)

Condition météo peu favorable avec 70 km/h de vent



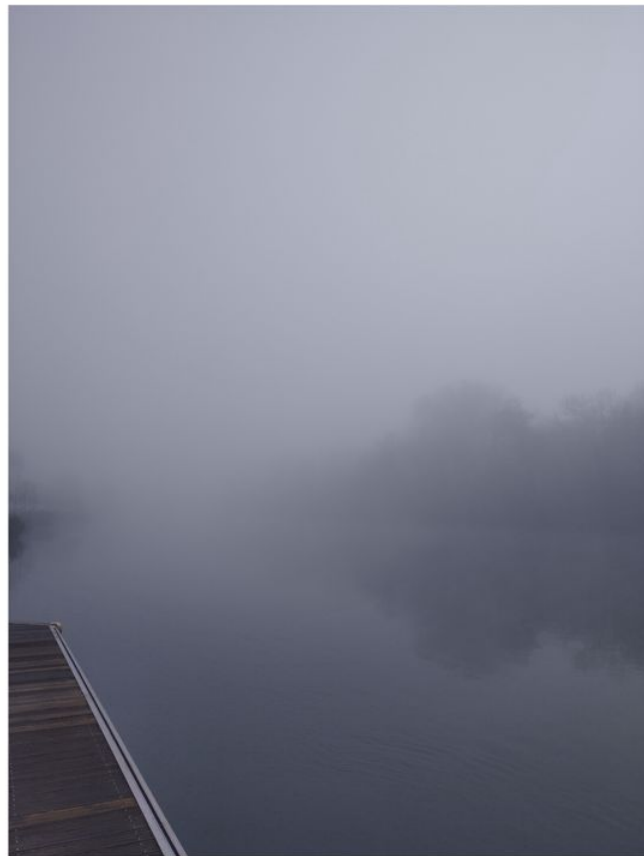
Moments forts : TDR de Château-Thierry – 6 000m

23 février 2025

2x Homme (3eme /7)

- Jean-Luc
- Fred

Superbe météo après la levée du brouillard.



Moments forts :Championnat de France longue distance à Mâcon

1^{er} et 2 mars 2025

2x Homme

- Jean-Luc / Fred (19/29)
- Bruno / Laurent (28/29)

4X Homme

- Jean-Luc, Fred, Bruno et Laurent (16 / 16)



Moments forts : Les masses à Mantes

03 et 04 mai 2025

2X Homme

- Jean-Luc / Maxime (28/43)
- Bruno / Laurent (41/43)

4x Homme

- Jean-Luc, Maxime, Laurent, Bruno (5eme finale B)



Les compétitions prévues aujourd'hui pour la saison à venir

- Tête de rivière à Mantes – 11 novembre 2025
- Indoor de Paris – 30 janvier 2026
- Tête de rivière à Château-Thierry 6000m – 15 février 2026
- Régates de Valenciennes – 05 avril 2026 (à confirmer)
- Championnat de France Longue Distance à Mâcon 8000 m – 7 et 8 mars 2026
- Régates des masses à Mantes la Jolie – 16 et 17 mai 2026
- Championnat de France Masters Vichy – 11 et 12 juillet 2026
- World Rowing Masters Regatta à Bled (Slovénie) – 09 au 13 septembre 2026

Merci pour votre attention

N'hésitez surtout pas à venir nous voir pour de plus amples informations sur la section Masters



Communication
et les activités
diverses et
variées du CAC



Elections

Conseil d'administration:

12 membres maximum

**Dimanche La Régate
du Confluent - connu
sous le nom PJ4**

On compte sur vous !