

Sujet : [INTERNET] Enquête publique 1/4

De : patrick boulet <

Date : 07/12/2022 21:06

Pour : RNN Enquête publique RNN <pref-ep-rnn-seine-champenoise@aube.gouv.fr>

A l'attention de M. le Président de la commission d'enquête publique relative à la création de la Réserve Naturelle Nationale, La Bassée Champenoise.

M. le président,

J'ai le privilège de tenir la barre du Cercle Aviron Nogentais, association implantée à Nogent-sur-Seine depuis 1983. Quelle satisfaction d'animer un sport de pleine nature avec un public cette saison âgé de 9 à 81 ans. La Seine nous émerveille à chaque sortie, la connaître donne l'envie de la respecter ! Nous partageons volontiers cet espace naturel et dès la belle saison, nos bénévoles accueillent avec enthousiasme des collégiens, des lycéens, divers groupes : SNU, secours populaire, classes apprenantes, touristes, CIP de la centrale EDF.. Le message pédagogique est limpide et systématique : la préservation de l'environnement. Je suis convaincu que nous partageons les mêmes convictions, pour autant je ne m'explique pas que seule la pratique du Canoë kayak est exempte de toutes contraintes. Nous pouvons ramer à la base nautique de Mathaux implantée elle aussi dans une RNN. Le manque de concertation en amont de la première réunion qui s'est déroulée à Nogent-sur-Seine est certainement l'explication de cette incompréhension... Nous souhaitons continuer à ramer sur la Seine de Nogent-sur-Seine à Conflans-sur-Seine avec nos bateaux d'aviron, nos paddles. Cette activité nécessite des bateaux de sécurité qui seront à moyen terme tous à propulsion électrique... Le 1/07/2023 se déroulera notre première randonnée Stand Up Paddle entre Conflans et Nogent, l'éco rowing est plébiscitée...

Notre association sportive est logiquement favorable au projet de la Réserve Naturelle Nationale, c'est l'occasion de mutualiser nos compétences et de donner davantage de sens à notre pratique sportive. Nous combattons la sédentarité au quotidien !

Ce courrier est aussi pour notre association l'occasion de présenter ses actions militantes concernant ses initiatives écocitoyennes relatives à la qualité de l'eau. Le développement de la pratique nautique est également dans le nogentais synonyme de valorisation du patrimoine fluvial. J'espère que vous lirez avec intérêt les pièces jointes que je vais envoyer en 4 fois, la taille des fichiers pose problème.

Je vous prie Monsieur le président d'accepter mes salutations respectueuses.

Patrick BOULET

Président du Cercle Aviron Nogentais

— Pièces jointes : —

Florilège du projet de décret.pdf

1,5 Mo

L'avenir du canal en amont de Nogent.pdf

1,4 Mo



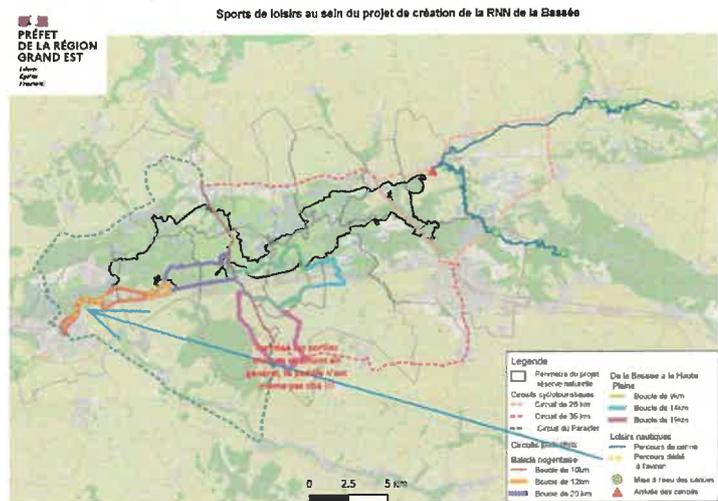
Florilège du projet de décret impactant les activités nautiques proposées par le CAN...

Page 88 extrait - État des lieux enjeux socio-économiques.

Enfin, un club d'aviron (le Cercle Aviron Nogentais) est présent en limite aval du périmètre du projet de réserve sur la Seine, sur un linéaire d'environ 2 km.

Le texte ci-dessus est un diagnostic erroné, combien d'adhérents du CAN n'ont pas navigué au moins une fois jusqu'à Marnay-sur-Seine ???

Page 89 extrait - Sports de loisirs au sein du projet de création de la RNN de la Bassée. La carte ci-contre corrobore le texte ci-dessus...



Extraits du projet de décret :

Article 13

I. – Les activités industrielles sont interdites dans la réserve.

II. – Les activités commerciales sont interdites à l'exception de celles existantes à la date du classement ou lorsqu'elles sont liées aux activités agricoles, pastorales, sylvicoles et aux activités commerciales liées directement à la gestion ou à l'animation pédagogique de la réserve.

Nos descentes de Seine sont des activités commerciales... vitales pour notre association !

Article 15

II. – La circulation et le stationnement des embarcations à moteur, y compris des modèles réduits et drones sous-marin est interdite sur les cours d'eau.

III.- L'utilisation des embarcations traditionnelles à fond plat mues à la rame et celle des canoës-kayaks est autorisée à l'exception des zones définies en application du II de l'article 19 du présent décret. Le préfet de département peut réglementer cette activité.

La FFA nous impose une navigation avec bateaux de sécurité. La navigation en canoës-Kayaks est autorisée ??? L'aviron et le Stand Up Paddle ne sont pas mentionnés donc interdits !

Article 19

I. – La pêche à pied ou depuis toute forme d'embarcation s'exerce dans la réserve conformément à la réglementation en vigueur et aux préconisations prévues dans le plan départemental de gestion

La pêche oui ! mais pas le sport ???

Article 20

Les rassemblements ou les manifestations à caractère sportif, pédagogique, touristique ou festif sont interdits dans la réserve sauf autorisation du préfet de département après avis du comité consultatif de la réserve.

Ces dispositions ne sont pas applicables aux activités organisées ou encadrées par le gestionnaire de la réserve dans le cadre de sa mission et compatibles avec les objectifs de protection de la réserve.

Après la fermeture du canal en amont de Nogent c'est le coup de grâce !



CERCLE AVIRON NOGENTAIS

Chemin de Villiers aux Choux

10 400 NOGENT SUR SEINE

Mail : info@cercle-aviron-nogentais.fr

Tel : 06.83.66.42.47.

Site : <http://cercle-aviron-nogentais.fr/>



Nogent-sur-Seine, le 04 janvier 2022.

L'avenir du canal de dérivation de Bernières en amont de Nogent-sur-Seine...

Le Cercle Aviron Nogentais a été le dernier à utiliser les écluses du canal de Bernières lors de la randonnée d'aviron labellisée nationale de 2016. Pour l'édition 2017, nous avons perdu notre combat face à VNF pour le maintien de l'ouverture des écluses malgré l'appui inconditionnel des élus locaux et l'engagement total de M. Michel SOUFFLET...

Lors de la grande crue de 2018, le tronçon du canal entre Marnay et Conflans-sur-Seine a été, avec l'accord de VNF, notre bassin refuge. Ce canal nous avons d'abord appris à le connaître pour ensuite l'apprécier : confort, sécurité, richesses techniques sont quelques uns de ses atouts. Lors de l'enquête publique concernant le tronçon situé dans la Marne, nous avons été force de propositions pour l'animer mais nous n'avons jamais reçu de réponse...

Pour étoffer notre volonté de le sortir du coma nous avons réalisé une vidéo qui est toujours accessible sur la chaîne Youtube de notre association. <https://www.youtube.com/watch?v=lw9RYSc8jkh> (ou recherche avec : **aviron nogentais – youtube**).

Anecdote concernant un visionnaire incontesté M. Michel SOUFFLET qui, après avoir apprécié cette vidéo, s'est chargé dans les plus brefs délais d'organiser une rencontre dans les locaux de notre association avec M. Philippe PICHERY. Le jour du rendez-vous, M. Michel SOUFFLET est à nouveau monté en 1^o ligne pour impulser un nouvel élan à ce magnifique ouvrage d'art du XIX^o siècle...

Depuis, implacablement la nature reprend sa place, c'est insupportable de voir cette somme considérable de travail à l'abandon et sans usage mais c'est ainsi... pour l'instant ?

Le canal s'endort chaque jour plus profondément, la Covid n'a rien arrangé. Néanmoins notre médaillée paralympique à Tokyo comme son prédécesseur à Atlanta l'ont utilisé pour se préparer « loin » des démonstrations de forces hivernales de la Seine.

De longue date le Cercle Aviron Nogentais a pour projet de professionnaliser en partie son encadrement, il en va de la pratique de nos plus jeunes adhérents et de l'accueil d'un public avec handicaps...

Après une première étape de consolidation matérielle et d'acquisition de compétences, nous avons intégré la dynamique touristique locale : le musée Camille Claudel, le bateau lavoir, les moulins... tout est là, bordé par la Seine.

Première salve en 2020 avec l'appui solide des élus, diversification de notre pratique avec l'acquisition de 10 paddles pour un nouveau public, c'est un franc succès. Deuxième salve en 2021 et 25 paddles au club, suffisamment pour encadrer un groupe conséquent. Bilan ; nous avons pu accueillir des comités d'entreprise, une école ouverte (collège de Nogent-sur-Seine), établir un partenariat avec le CIP de la centrale EDF, le Service National Universel et des « sciences participatives » avec une classe de lycéens. La dynamique est engagée pour 2022. Le courant est porteur pour envisager de nouveaux projets capables de créer l'emploi dont nous avons tant besoin afin de pérenniser notre pratique sportive et notre vitale activité touristique.

L'histoire de Nogent est aussi celle d'un port. Un port c'est des bateaux, des quais, des ponts, des écluses et un canal... Naviguer, nos rameurs savent faire, entretenir des bateaux également ! Nos participations au festival de Loire (plus de 700 000 visiteurs) et le patrimoine XIX^e du nogentais nous donnent le cap : nous devons acquérir un bateau de promenade avec une propulsion électrique... Ce bateau doit être capable d'embarquer des personnes à mobilité réduite et un effectif correspondant à minima au tiers d'une classe scolaire.

Le canal est l'assurance d'une navigation en sécurité pour tous, handisport compris, en canoë, en paddle, en aviron. C'est la base arrière indispensable à toutes manifestations prévues sur la Seine. Embarquer sur un bateau promenade PMR, commander un pique nique chez un restaurateur local avec des produits locaux, destination le jardin botanique de Marnay en glissant sur l'eau dans un décor XIX^e authentique étofferait l'offre touristique du territoire. La ronde des pains et l'Expressoir constituent de belles escales. On peut aussi mettre le cap sur Pont-sur-Seine et visiter l'église du patron des mariners, participer à une brocante...

Un canal cela peut-être aussi un bassin d'entraînement de sports de pagaies et de rames dès l'automne, pour éviter le faucardage. Dès les premiers débits excessifs des cours d'eau, les clubs d'aviron et de canoës sont à la recherche de plans d'eau paisibles et abrités. Certes il y a le bassin olympique de Vaires-sur-Marne venté et long de 2 km mais les clubs ne sont pas prioritaires. Le bassin de Mantes-la-Jolie, c'est aussi 2 km dans un espace qui n'a rien de bucolique. Encadrer des équipages au plus près, depuis la berge en vélo, c'est à la fois un confort (sécurité) et une efficacité sans équivalent ! Mise à l'eau en amont du pont levis de Pont-sur-Seine et c'est parti pour 7,5 km jusqu'à la zone de retournement située avant l'écluse de Conflans-sur-Seine, 15 km pour une sortie c'est la norme !

De nombreuses grandes écoles parisiennes pratiquent l'aviron, HEC, ESSEC, Centrale Paris, Polytechnique,... Nogent-sur-Seine et son accès en train sont des atouts sans pareils aux portes de l'Île de France. La maison éclusière au pied du pont levis serait à propos pour assurer la logistique des rameurs et les besoins des randonneurs. Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=mFhgTLDpIQE> (ou recherche avec : CLUB AVIRON ESSEC - AFTERMOVIE Trophée des Rois 2018) qui avant la pandémie met à l'honneur le rendez-vous sportif nautique annuel des prestigieuses écoles françaises.

Une autre activité originale pourrait être également développée sur le canal, plus qu'un grand discours je vous propose de visualiser la vidéo suivante : <https://youtu.be/qqYClzI3jOU> (ou recherche avec : Saint-Savinien (17) : escale au port miniature) en fin de vidéo les bilans annoncés sont éloquentes... Une fois encore la Seine avec ses aléas, le courant, les débits, la sécurité à assurer n'est pas propice à de telles activités...

Au potentiel sportif, ludique, découverte et touristique du patrimoine fluvial, nous devons ajouter un enjeu pédagogique : les classes d'eau. Le terminus commercial de la Seine se trouve précisément à Nogent-sur-Seine, une opportunité pour étudier en amont un espace naturel préservé et développer un contenu scientifique pratique adressé aux collégiens et lycéens. La connaissance du patrimoine naturel est la condition de sa préservation. En s'associant en 2021 aux travaux de la « Pagaie sauvage » le Cercle Aviron Nogentais s'est inscrit dans une démarche éco citoyenne. En 2022 la dynamique et l'enthousiasme portés par la jeunesse seront amplifiés. Une fois encore, le canal serait la base arrière stratégique qui permettrait l'organisation d'activités pédagogiques en toute sécurité malgré des éventuels aléas climatiques.

Notre association sportive ne propose rien d'original pour un canal, il s'agit tout simplement de naviguer à nouveau en intégrant toutes les pratiques nautiques pour tous les publics dans un écrin historique. Des enfants en paddle sous la surveillance de leurs proches en vélo ou à pieds, c'est la richesse d'une voie d'eau paisible et authentique entouré d'un espace préservé.

Ce projet de réutilisation du patrimoine fluvial en amont de Nogent-sur-Seine proposé par notre association sportive est vital pour notre développement et serait un atout pour l'attractivité du territoire. Comment maintenir nos engagements avec une Seine naturelle et sauvage, comment créer l'emploi dont nous avons tant besoin pour garantir à la fois l'encadrement, la sécurité des pratiquants d'une association sportive nautique ouverte au plus grand nombre et permettre le développement d'actions vers le tourisme, les entreprises, le système éducatif ?

Notre avenir est lié à l'histoire de notre territoire, conjuguons le patrimoine au présent !

Patrick BOULET

Président du Cercle Aviron Nogentais

Écluse de Bernières en action le 12 avril 2015



Sujet : [INTERNET] Enquête publique 3/4

De : patrick boulet <

Date : 07/12/2022 21:10

Pour : RNN Enquête publique RNN <pref-ep-rnn-seine-champenoise@aube.gouv.fr>

A l'attention de M. le Président de la commission d'enquête publique relative à la création de la Réserve Naturelle Nationale, La Bassée Champenoise.

M. le président,

J'ai le privilège de tenir la barre du Cercle Aviron Nogentais, association implantée à Nogent-sur-Seine depuis 1983. Quelle satisfaction d'animer un sport de pleine nature avec un public cette saison âgé de 9 à 81 ans. La Seine nous émerveille à chaque sortie, la connaître donne l'envie de la respecter ! Nous partageons volontiers cet espace naturel et dès la belle saison, nos bénévoles accueillent avec enthousiasme des collégiens, des lycéens, divers groupes : SNU, secours populaire, classes apprenantes, touristes, CIP de la centrale EDF... Le message pédagogique est limpide et systématique : la préservation de l'environnement. Je suis convaincu que nous partageons les mêmes convictions, pour autant je ne m'explique pas que seule la pratique du Canoë kayak est exempte de toutes contraintes. Nous pouvons ramer à la base nautique de Mathaux implantée elle aussi dans une RNN. Le manque de concertation en amont de la première réunion qui s'est déroulée à Nogent-sur-Seine est certainement l'explication de cette incompréhension... Nous souhaitons continuer à ramer sur la Seine de Nogent-sur-Seine à Conflans-sur-Seine avec nos bateaux d'aviron, nos paddles. Cette activité nécessite des bateaux de sécurité qui seront à moyen terme tous à propulsion électrique... Le 1/07/2023 se déroulera notre première randonnée Stand Up Paddle entre Conflans et Nogent, l'éco rowing est plébiscitée...

Notre association sportive est logiquement favorable au projet de la Réserve Naturelle Nationale, c'est l'occasion de mutualiser nos compétences et de donner davantage de sens à notre pratique sportive. Nous combattons la sédentarité au quotidien !

Ce courrier est aussi pour notre association l'occasion de présenter ses actions militantes concernant ses initiatives écocitoyennes relatives à la qualité de l'eau. Le développement de la pratique nautique est également dans le nogentais synonyme de valorisation du patrimoine fluvial. J'espère que vous lirez avec intérêt les pièces jointes que je vais envoyer en 4 fois, la taille des fichiers pose problème.

Je vous prie Monsieur le président d'accepter mes salutations respectueuses.

Patrick BOULET

Président du Cercle Aviron Nogentais

— Pièces jointes : _____

Courrier Partie 2_3.pdf

5,3 Mo

Sujet : [INTERNET] Re: Info Observations M. Boulet - RNN Seine Champenoise

De : patrick boulet <

Date : 12/12/2022 10:24

Pour : PREF10 pref-ep-rnn-seine-champenoise <pref-ep-rnn-seine-champenoise@aube.gouv.fr>

Bonjour,

Je vous remercie vivement pour le sérieux avec lequel vous réceptionnez et gérez les fichiers joints.

Effectivement le fichier 2/4 étant trop volumineux n'a pas pu être acheminé...

Je l'ai scindé en 2 parties.

- Courrier Partie 2_4 A Page 1_6 sur 16

- Courrier Partie 2_4 B Page 7_8 sur 16

Seul le 1° fichier est joint, le 2° suivra !

Cordialement

Patrick BOULET

Cercle Aviron Nogentais

Le 09/12/2022 à 15:02, PREF10 pref-ep-rnn-seine-champenoise a écrit :

Pour votre parfaite information, nous n'avons pas été destinataires de l'envoi 2/4.

Cordialement,

Anaïs COLIN

Chargée des ICPE et de la coordination interministérielle
Pôle de coordination interministérielle et de concertation publique

2, rue Pierre Labonde
CS 20372
10025 Troyes Cedex
Tél : 03 25 42 37 85

 @Prefete10  @Prefetaube  @Prefet_10  aube.gouv.fr



**PRÉFET
DE L'AUBE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Service de la coordination
interministérielle et de l'appui
territorial**

Pour une administration exemplaire, préservons l'environnement.
N'imprimons que si nécessaire.

—Pièces jointes :—

Courrier Partie 2_4 A Page 1_6 sur 16.pdf

2,8 Mo



CERCLE AVIRON NOGENTAIS

Chemin de Villiers aux Choux

10 400 NOGENT SUR SEINE

Mail : info@cercle-aviron-nogentais.fr

Tel : 03.25.21.42.93 - 06 83 66 42 47

Site : <http://cercle-aviron-nogentais.fr/>

Youtube [aviron nogentais](#)



Enquête publique

Nogent-sur-Seine le 29 novembre 2022

Objet : Impact de la Réserve Naturelle Nationale sur l'avenir du Cercle Aviron Nogentais dans l'état du projet actuel.

Suite à la réunion du mardi 8 novembre à Nogent-sur-Seine, je me permets au nom des adhérents du Cercle Aviron Nogentais de vous adresser comme convenu nos remarques :

Tout d'abord comment ne pas commencer par l'essentiel : féliciter le travail de rédaction relatif à la richesse du patrimoine écologique, c'est à la fois impressionnant et passionnant !

Mais comme je vous l'avais signifié oralement, je regrette vivement que notre association sportive n'ait pas été invitée pour participer aux réunions de travail en amont de la publication des documents disponibles pour l'enquête publique, nous nous serions enrichis de votre expertise...

Le Rapport Socio-Economique à la page 88 ("*Enfin, un club d'aviron (le Cercle Aviron Nogentais) est présent en limite aval du périmètre du projet de réserve sur la Seine, sur un linéaire d'environ 2 km*") ne correspond pas à notre pratique sportive. Comment priver nos adhérents de naviguer dans un écrin de nature ? Nos aînés l'ont intégré depuis la date de création du club en 1983. Nous naviguons jusqu'à Marnay-sur-Seine très régulièrement, à minima deux week-ends par mois. Notre association intègre aussi la pratique du Stand Up Paddle et nous utilisons très régulièrement le départ siglé canoës de Pont-sur-Seine. La carte de la page 89 du même rapport précise davantage notre zone d'évolution supposée...

Dans l'article 15 chapitre 3 du projet de décret, la navigation est autorisée pour entre autres les canoës-kayaks. Je ne comprends pas pourquoi la pratique de l'aviron ou du Stand Up Paddle, mue aussi par la force humaine serait interdite. Nous avons appris à nos dépens, par expérience, que tout ce qui n'était pas écrit dans un décret était interdit. Les projets d'animation sont construits à minima 6 mois à l'avance, comment bâtir un évènement et communiquer s'il faut systématiquement attendre des réponses administratives souvent tardives. Lors de la crue de 2018, nous avons souhaité utiliser les casiers en aval de Nogent... Mais impossible, seuls la voile légère et les canoës étaient autorisés par décret...

Pour information la ville de Nogent-sur-Seine annonce un nouveau bâtiment de stockage pour nos embarcations. Nous sommes affiliés à la FF Aviron, à la FF Surf pour la pratique du Stand Up Paddle et dès que le bâtiment sera disponible nous serons affiliés à la FFCK (Canoës Kayak).

Comment appliquer et expliquer au sein d'une même association nautique à propulsion humaine, une réglementation différente ?

La pratique de l'aviron sur la base de Mathaux qui est aussi intégrée à une Réserve Naturelle Nationale nous permet d'utiliser des bateaux de sécurité à propulsion mécanique. A la lecture de l'argumentaire de notre demande de subvention d'investissement déposée au département cette saison, vous pourrez apprécier nos convictions écologiques. Notre dynamisme pédagogique et écocitoyen bénévole nous permet financièrement d'amplifier notre conversion écologique.

Notre secrétaire qui est aussi une élue Seine et Marnaise a eu l'opportunité de rencontrer M. Jean-Pierre PETIT président de la RNN La Bassée le jeudi 17/11/2022. D'un commun accord nous pourrions aussi réaliser une animation Stand Up Paddle l'été prochain sur ce site... Nos équipements sont largement financés par des budgets aubois et nous devrions nous exporter pour financer notre association ?...

Notre association sait parfaitement ce que signifie une amputation de notre zone de pratique. Depuis 2017 VNF a pris la décision que nous ne pouvions plus utiliser le canal amont. Notre randonnée labellisée nationale en aviron « Les boucles de la petite Seine » n'est plus... Brisée la dynamique portée par une équipe de 35 bénévoles, un canal sans usage est un ouvrage patrimonial qui disparaît, la végétation récupère son territoire, c'est naturel ! Les déchets s'accumulent et le labeur de nos aînés ne peut plus être le témoin de notre histoire... Nous portons également un projet pour valoriser ce canal, encore une fois la communication en amont n'a pas fonctionné... Anecdote, cela a été aussi le bassin d'entraînement pour nos participations olympiques (Barcelone, Atlanta, Sidney et Tokyo), pour Paris le bassin de la centrale EDF est d'un grand secours, mais il n'y a pas de demi-tour lors des régates...

A ce courrier est jointe également une description sommaire des activités développées par le Cercle Aviron Nogentais, notamment celles relatives aux expérimentations sur la qualité de l'eau...

A la lecture du rapport d'activités 2021 de la RNN La Bassée, je suis convaincu que nos actions et pratiques sont éco-compatibles avec celles d'une réserve naturelle nationale. Je souhaite que nous puissions monter à bord de votre navire et ajouter des rameurs à votre projet ! Un ponton sur votre espace donnerait incontestablement davantage de sens à la pratique de nos plus jeunes.

Cordialement

Patrick BOULET

Président du Cercle Aviron Nogentais



Les réalisations et projets de nos bénévoles.

1 - Annexes :

- 1 A : Extraits de la demande de subvention départementale d'investissement 2023.
- 1 B : Projet de valorisation du canal de dérivation en amont de Nogent-sur-Seine.
- 1 C : Berges saines, l'ADN du rameur publié par l'association "Seine en partage".

2 - Actions et projets pédagogiques :

- 2 A : Sciences participatives, le CAN adhérent et contributeur de l'association « La pagaie sauvage ». Objectifs, mailler le territoire et établir un diagnostic sur la présence des microplastiques dans les cours d'eau.
- 2 B : Microplastiques en Seine au Cercle Aviron Nogentais, accueil de lycéens des Pannevelles de Provins en partenariat avec Centrale Supélec.
- 2 C : Accueil de lycéens Autrichiens, préservation de l'eau et échange de protocoles scientifiques.
- 2 D : Générations Paris 2024. Collège Marie CURIE de Provins.
- 2 E : Coquillage Corbicula avec le lycée des Pannevelles.
- 2 F : Partenariat avec le Centre Information Publique de la centrale EDF, objectifs : valorisation et préservation de l'eau.
- 2 G : Classes apprenantes avec le collège de Jean JAURES de Nogent-sur-Seine.

3 - Animations de pleine nature :

- Randonnées en aviron labellisées nationales. Nogent -> Crancey par le canal, retour par la Seine. Suite à la fermeture des écluses en 2017 : Départ de Conflans-sur-Seine - > Nogent-sur-Seine.
- Élus de Nogent-sur-Seine pour une descente de Seine en SUP au départ de Marnay-sur-Seine le 29 août 2022.
- UNSS de Nogent-sur-Seine.
- Collège de Sourdon (77).
- Service National Universel.
- Accueil d'adolescents sous la tutelle du ministère de la justice.
- Enfants du secours populaire.
- Centres aérés.
- Accueil de touristes, descentes de Seine en Stand Up Paddle.
- Accueil de personnels d'entreprises...

4 - Projets :

- 4 A : Une randonnée en SUP le 1^{er} juillet 2023 au départ de Conflans, Pont et Marnay-sur-Seine. Slow Tourisme et écorowing, objectif une Seine 0 déchet...
- 4 B : Un bateau électrique PMR : Tourisme / gastronomie / sciences participatives...
Le constructeur serait la société Ruban Bleu, le modèle Légend... Nos bénévoles grâce à leur engagement permettent à notre association d'être en capacité financière pour réaliser ce projet.
Mais pourra-t-on encore naviguer sur la Seine sachant que ce projet ne sera peut-être pas concrétisé avant la promulgation du décret ? Voir pages 12, 13 et 14/16.
- 4 C : Un ponton dans le périmètre de la RNN... La sédentarité est un fléau, lors de l'AG 2017, l'un de nos 4 médecins adhérents avait rédigé une étude alarmante sur les perspectives de santé de nos enfants. Voir pages 15 et 16/16.

1 - Annexes :

- 1 A : Extraits de demande de subvention départementale d'investissement 2023.

1 - Présentation détaillée du projet propulsion électrique.

Depuis notre investissement de 25 Stand Up Paddle financé avec l'aide très significative du département, nous accueillons de nombreux groupes, des scolaires, SNU, classes apprenantés, sciences participatives, adolescents « Ministère de la justice », touristes, enfants du secours populaire, centres aérés, comités d'entreprise, CIP centrale EDF... En adéquation avec notre démarche éco citoyenne et avec l'aide du département, nous avons fait aussi l'acquisition d'un moteur électrique (puissance 3 chevaux) pour assurer l'encadrement et la sécurité "slow pratique". Cette première expérience « motricité électrique » est un franc succès, à la fois pour nos hôtes, nos bénévoles, notre conscience et je le l'espère pour la biodiversité.

A présent la base de Mathaux est une réalité. Nous aurons le privilège de pouvoir nous entraîner dans une nature préservée, une Réserve Naturelle Nationale! Nous savons que ce lieu est un havre de paix pour les oiseaux. Pour encadrer et suivre nos rameurs tout en impactant au minimum la faune nous souhaitons utiliser une propulsion électrique équivalente à 10 Chevaux, c'est la puissance nécessaire pour suivre un bateau d'aviron.

Le budget ci-joint correspond à un bateau tout équipé, nous possédons la remorque adéquate.

Nous avons également pris contact avec la société Batel plaisance située à Lusigny-sur-Barse pour étudier l'adaptation de nos bateaux actuels de sécurité avec une motorisation électrique, mais pour l'instant nous n'avons pas d'offre commerciale. Le budget motorisation sera de toute façon similaire mais nous privilégierons l'économie locale.

- 1 B : Projet de valorisation du canal de dérivation.

L'avenir du canal de dérivation de Bernières en amont de Nogent-sur-Seine...texte de 2021.

Vidéo de 2018 ; URL : <https://youtu.be/lw9RYSc8jhk>

Le Cercle Aviron Nogentais a été le dernier à utiliser les écluses du canal de Bernières lors de la randonnée d'aviron labellisée nationale de 2016. Pour l'édition 2017, nous avons perdu notre combat face à VNF pour le maintien de l'ouverture des écluses malgré l'appui inconditionnel des élus locaux et l'engagement total de M. Michel SOUFFLET...

Lors de la grande crue de 2018, le tronçon du canal entre Marnay et Conflans-sur-Seine a été, avec l'accord de VNF, notre bassin refuge. Ce canal nous avons d'abord appris à le connaître pour ensuite l'apprécier : confort, sécurité, richesses techniques sont quelques uns de ses atouts. Lors de l'enquête publique concernant le tronçon situé dans la Marne, nous avons été force de propositions pour l'animer mais nous n'avons jamais reçu de réponse...

Pour étoffer notre volonté de le sortir du coma nous avons réalisé une vidéo qui est toujours accessible sur la chaîne Youtube de notre association. <https://www.youtube.com/watch?v=lw9RYSc8jhk> (ou recherche avec : aviron nogentais – youtube).

Anecdote concernant un visionnaire incontesté M. Michel SOUFFLET qui, après avoir apprécié cette vidéo, s'est chargé dans les plus brefs délais d'organiser une rencontre dans les locaux de notre association avec M. Philippe PICHERY. Le jour du rendez-vous, M. Michel SOUFFLET est à nouveau monté en 1° ligne pour impulser un nouvel élan à ce magnifique ouvrage d'art du XIXème siècle...

Depuis, implacablement la nature reprend sa place, c'est insupportable de voir cette somme considérable de travail à l'abandon et sans usage mais c'est ainsi... pour l'instant ?

Le canal s'endort chaque jour plus profondément, la Covid n'a rien arrangé. Néanmoins notre médaillée paralympique à Tokyo comme son prédécesseur à Atlanta l'ont utilisé pour se préparer « loin » des démonstrations de forces hivernales de la Seine.

De longue date le Cercle Aviron Nogentais a pour projet de professionnaliser en partie son encadrement, il en va de la pratique de nos plus jeunes adhérents et de l'accueil d'un public avec handicaps...

Après une première étape de consolidation matérielle et d'acquisition de compétences, nous avons intégré la dynamique touristique locale : le musée Camille Claudel, le bateau lavoir, les moulins... tout est là, bordé par la Seine.

Première salve en 2020 avec l'appui solide des élus, diversification de notre pratique avec l'acquisition de 10 paddles pour un nouveau public, c'est un franc succès. Deuxième salve en 2021 et 25 paddles au club, suffisamment pour encadrer un groupe conséquent. Bilan ; nous avons pu accueillir des comités d'entreprise, une école ouverte (collège de Nogent-sur-Seine), établir un partenariat avec le CIP de la centrale EDF, le Service National Universel et des « sciences participatives » avec une classe de lycéens. La dynamique est engagée pour 2022. Le courant est porteur pour envisager de nouveaux projets capables de créer l'emploi dont nous avons tant besoin afin de pérenniser notre pratique sportive et notre vitale activité touristique.

L'histoire de Nogent est aussi celle d'un port. Un port c'est des bateaux, des quais, des ponts, des écluses et un canal... Naviguer, nos rameurs savent faire, entretenir des bateaux également ! Nos participations au festival de Loire (plus de 700 000 visiteurs) et le patrimoine XIX^e du nogentais nous donnent le cap : nous devons acquérir un bateau de promenade avec une propulsion électrique... Ce bateau doit être capable d'embarquer des personnes à mobilité réduite et un effectif correspondant à minima au tiers d'une classe scolaire.

Le canal est l'assurance d'une navigation en sécurité pour tous, handisport compris, en canoë, en paddle, en aviron. C'est la base arrière indispensable à toutes manifestations prévues sur la Seine. Embarquer sur un bateau promenade PMR, commander un pique nique chez un restaurateur local avec des produits locaux, destination le jardin botanique de Marnay en glissant sur l'eau dans un décor XIX^e authentique étoufferait l'offre touristique du territoire. La ronde des pains et l'Expressoir constituent de belles escales. On peut aussi mettre le cap sur Pont-sur-Seine et visiter l'église du patron des marinières, participer à une brocante...

Un canal cela peut-être aussi un bassin d'entraînement de sports de pagaies et de rames dès l'automne, pour éviter le faucardage. Dès les premiers débits excessifs des cours d'eau, les clubs d'aviron et de canoës sont à la recherche de plans d'eau paisibles et abrités. Certes il y a le bassin olympique de Vaires-sur-Marne venté et long de 2 km mais les clubs ne sont pas prioritaires. Le bassin de Mantes-la-Jolie, c'est aussi 2 km dans un espace qui n'a rien de bucolique. Encadrer des équipages au plus près, depuis la berge en vélo, c'est à la fois un confort (sécurité) et une efficacité sans équivalent ! Mise à l'eau en amont du pont levis de Pont-sur-Seine et c'est parti pour 7,5 km jusqu'à la zone de retournement située avant l'écluse de Conflans-sur-Seine, 15 km pour une sortie c'est la norme !

De nombreuses grandes écoles parisiennes pratiquent l'aviron, HEC, ESSEC, Centrale Paris, Polytechnique,... Nogent-sur-Seine et son accès en train sont des atouts sans pareils aux portes de l'Île de France. La maison éclusière au pied du pont levis serait à propos pour assurer la logistique des rameurs et les besoins des randonneurs. Voir la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=mFhqTLDpIQE> (ou recherche avec : CLUB AVIRON ESSEC - AFTERMOVIE Trophée des Rois 2018) qui avant la pandémie met à l'honneur le rendez-vous sportif nautique annuel des prestigieuses écoles françaises.

Une autre activité originale pourrait être également développée sur le canal, plus qu'un grand discours je vous propose de visualiser la vidéo suivante : <https://youtu.be/ggYCizl3jOU> (ou recherche avec : *Saint-Savinien (17) : escale au port miniature*) en fin de vidéo les bilans annoncés sont éloquentes... Une fois encore la Seine avec ses aléas, le courant, les débits, la sécurité à assurer n'est pas propice à de telles activités...

Au potentiel sportif, ludique, découverte et touristique du patrimoine fluvial, nous devons ajouter un enjeu pédagogique : les classes d'eau. Le terminus commercial de la Seine se trouve précisément à Nogent-sur-Seine, une opportunité pour étudier en amont un espace naturel préservé et développer un contenu scientifique pratique adressé aux collégiens et lycéens. La connaissance du patrimoine naturel est la condition de sa préservation. En s'associant en 2021 aux travaux de la « Pagaie sauvage » le Cercle Aviron Nogentais s'est inscrit dans une démarche éco citoyenne. En 2022 la dynamique et l'enthousiasme portés par la jeunesse seront amplifiés. Une fois encore, le canal serait la base arrière stratégique qui permettrait l'organisation d'activités pédagogiques en toute sécurité malgré des éventuels aléas climatiques.

Notre association sportive ne propose rien d'original pour un canal, il s'agit tout simplement de naviguer à nouveau en intégrant toutes les pratiques nautiques pour tous les publics dans un écrin historique. Des enfants en paddle sous la surveillance de leurs proches en vélo ou à pieds, c'est la richesse d'une voie d'eau paisible et authentique entouré d'un espace préservé.

Ce projet de réutilisation du patrimoine fluvial en amont de Nogent-sur-Seine proposé par notre association sportive est vital pour notre développement et serait un atout pour l'attractivité du territoire. Comment maintenir nos engagements avec une Seine naturelle et sauvage, comment créer l'emploi dont nous avons tant besoin pour garantir à la fois l'encadrement, la sécurité des pratiquants d'une association sportive nautique ouverte au plus grand nombre et permettre le développement d'actions vers le tourisme, les entreprises, le système éducatif ?

Notre avenir est lié à l'histoire de notre territoire, conjuguons le patrimoine au présent !

Patrick BOULET

Président du Cercle Aviron Nogentais

Écluse de Bernières en action le 12 avril 2015



Le Cercle Aviron Nogentais (Aube)



Patrick Boulet :

"L'écocitoyenneté constitue l'ADN du rameur "

Le Cercle Aviron Nogentais navigue en amont de Nogent-sur-Seine, sur une Seine authentique et libre de toute navigation commerciale. Le bassin d'évolution d'un club d'aviron caractérise son identité et ramer en pleine nature reste un privilège !

L'esthétique d'un bateau glissant sur l'eau est l'harmonie d'une technique et d'un site. Convaincu de cette évidence, l'écocitoyenneté constitue l'ADN du rameur !

A cet idéal nous avons associé des actes, la participation à " Berges

Saines " en fait partie, c'est un temps fort et fédérateur ! Nous menons également des actions récurrentes lors de nos trois entraînements hebdomadaires (hors Covid), le bénévole à bord du bateau de sécurité a aussi pour mission de nettoyer le bassin d'évolution. Notre équipement évolue vers moins d'énergie fossile avec l'acquisition d'une propulsion électrique.

Nous maintenons le cap de notre stratégie de développement vers l'accueil de tous les publics et

depuis l'année dernière nous innovons avec des classes apprenantes et la pratique du Stand Up Paddle.

Le sport en pleine nature accessible à tous dans toutes ses composantes est l'essence de notre dynamique avec à sa proue la préservation de la faune et de la flore.

MARDI
28 SEPTEMBRE 2021

NOGENT ET ENVI

CERCLE AVIRON NOGENTAIS

À la recherche de microplastiques en paddle

NOGENT-SUR-SEINE. Dans le cadre d'un projet, des lycéens ont effectué des échantillonnages de microplastiques dans la Seine. Le tout... en paddle.

Il y a quelques jours, des élèves du lycée des Pannevelles de Provins ont effectué un échantillonnage de microplastiques dans la Seine, encadré par le Cercle Aviron Nogentais. Un projet organisé par M. Briani et M. Rivella, enseignants, dans le cadre du cours de Sciences et Laboratoire (SL). L'échantillonnage des microplastiques a été réalisé au moyen de filets construits précédemment en séance de SL, tirés par des stand-up paddles.

LES ÉCHANTILLONS ANALYSÉS À BAYONNE

Cette après-midi, réalisée en compagnie de deux encadrants diplômés, a permis d'échantillonner les eaux de surface de la Seine, en aval de la centrale nucléaire, et en amont des « Moulins » de Nogent. Les échantillons récoltés seront analysés par un laboratoire situé à Bayonne.

Les résultats seront par la suite publiés sur un site gouvernemental et serviront à alimenter une base de données française sur la pollution aux microplastiques dans les cours d'eau. À ce jour, aucune donnée n'est disponible sur la Seine amont.

Par ailleurs, ce projet est le point de départ d'une collaboration avec un lycée espagnol situé à Alicante, qui mène des expériences similaires en Méditerranée. Le fruit de ce travail conjoint permettra, d'ici au mois de mai, de construire une



Debout sur leurs paddles, les jeunes ont effectué leurs échantillonnages. Photos CAN.

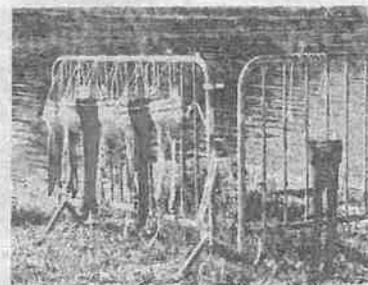
exposition trilingue sur le thème de la pollution des eaux par les microplastiques.

Ce n'est pas la première fois que le Cercle Aviron Nogentais reçoit des étudiants. Effectivement, il a accueilli cet été le collège Jean-Jaurès pour l'opération « École ouverte » mais uniquement pour une découverte du paddle...

ALLIER LE SPORT AVEC LA SCIENCE, L'ART.

Avec la venue des lycéens, la séance était à la fois sportive et scientifique, ce qui est « innovant. Cette collaboration est pour le CAN un axe majeur de développement, assure Patrick Boulet, président du club. En mai, ces mêmes élèves reviendront pour un challenge sportif, scientifique mais également

artistique, par le biais du musée Claudel. « Nous avons également pour projet d'accueillir des élèves de collège, et de trois écoles primaires », confie encore le responsable associatif. Avec toujours le même objectif : les sciences participatives au bord de l'eau... »



Les échantillons seront analysés à Bayonne.

Une immense satisfaction de fédérer sur le site de Nogent-sur-Seine la jeunesse, les bénévoles et les personnalités.

- Des élèves du lycée des Pannevelles de Provins (77).
- Une équipe pédagogique dynamique : Mme Nelly LAROCHE (Anglais), Mme Sabrina BRODNIK (EPS), M. Giacomo BRIANI (Physique) et M. Lionel RIVELLA (SVT).
- Un regroupement de professeurs des écoles (10 et 77).
- M. José MORÉNO, proviseur du lycée des Pannevelles.
- Madame Hélène DELPONT, IA en charge du projet Eco-Clubs à l'académie de Créteil.
- Madame Estelle BOMBERGER-RIVOT, maire de Nogent-sur-Seine et conseillère départementale.
- M. Alain DAMASSE adjoint au sport accompagné de Mrs. Ludovic CÉTOJÉVIC et Jean-Christophe FLOGNY.
- M. Loïc CHAMPION adjoint à l'environnement et au DD accompagné de M. Cyril GAUDRY.
- Madame Hélène GIGLEUX en charge du DD à la FF Aviron.
- M. Olivier GARRIGUES, directeur de la centrale nucléaire de Nogent-sur-Seine.
- M. Bruno SAINTE ROSE en visio conférence, ingénieur diplômé de Centrale, spécialiste de la mécanique des fluides, travaille depuis le début dans l'aventure *The Ocean Cleanup*.
- Mme Margot BOULET, athlète paralympique en aviron, médaillée de bronze à Tokyo.
- Avec le soutien de M. Michel SOUFFLET, président du conseil de surveillance du groupe SOUFFLET.

NOUS CONTACTER

Lionel Rivella
lionel.rivella@ac-creteil.fr
06.30.49.80.09

Nelly Laroche
nelly.laroche@ac-creteil.fr
06.24.05.10.18

Giacomo Briani
giacomo.briani@ac-creteil.fr

PARTENAIRES

SAVE ME FROM PLASTICS

3 JUIN 2022

Rendez-vous
chemin de Villiers aux choux
10400 Nogent-sur-Seine
au niveau du club d'aviron
GPS: 48.50228, 3.507616

DECouvrir LE PROJET

<https://bit.ly/savefromplastics>

SPORT ET NATURE

Le Cercle aviron Nogentais poursuit sa transmission auprès des jeunes

NOGENT-SUR-SEINE. Des élèves du lycée Panuel de Provins sont venus au Cercle aviron Nogentais pour réaliser un projet de science participative. Pour cette sortie, ils étaient accompagnés par des élèves d'Autriche ainsi que par Margot Boulet, marraine du projet.

abargallo@lest-eclair.fr
ALEXIS BARGALLO

Mardi après-midi, une douzaine de 2^{es} du lycée Panuel de Provins est venue à Nogent-sur-Seine au Cercle aviron Nogentais (CAN) dans le cadre de leur cours. Ces jeunes Provinois participent à l'option science et laboratoire et ont comme projet la science participative. « On veut essayer de détecter la présence éventuelle de microplastiques dans la Seine. On avait déjà fait un premier prélèvement en septembre dernier, se souvient Lionel Rivella, professeur au lycée Panuel. On a fabriqué nous-mêmes des filets pour prélever les microplastiques. Et d'après ce qu'on a relevé, il y en a beaucoup. »

Un projet qui a pris de l'ampleur puisque la section science et laboratoire a passé un partenariat avec une école d'ingénieurs parisienne. « CentraleSupélec à Paris nous a proposé d'être notre partenaire pour ce projet. À nous désormais de tenter de trouver des solutions pour sortir ces microplastiques de la Seine », ajoute le professeur de sciences de la vie et de la terre.

DES AUTRICHIENS SUR LA SEINE À NOGENT-SUR-SEINE

Il y a deux jours, lors d'une deuxième journée de prélèvements à Nogent-sur-Seine, les douze élèves français étaient accompagnés par huit élèves venus de Güssing en Autriche. Là aussi, c'est dans le cadre du projet mené par le lycée Panuel. « On reste trois jours à Provins et on visitera Paris pendant trois jours. Aujourd'hui (mardi 17 mai, NDLR), notre sortie à



Les étudiants du lycée Panuel de Provins accompagnés par les élèves autrichiens ainsi que par Margot Boulet, médaillée paralympique à Tokyo, la marraine sportive du projet.

Nogent-sur-Seine nous permet de voir en pratique les actions qui ont été mises en place par les étudiants pour extraire les microplastiques, explique M^{me} Wanke, professeure de français en Autriche. Ensuite, en octobre prochain, nous avons déjà envoyé l'invitation pour que ça soit les Français qui viennent dans notre pays. C'est un échange inoubliable pour les enfants,

surtout après ces deux années de Covid. »

LE CERCLE AVIRON NOGENTAIS CONTINUE SES MISSIONS DE TRANSMISSION

Christian Boulet, le président du CAN, est très satisfait qu'une journée comme celle-ci se soit déroulée à Nogent. « Ça rentre complètement dans notre politique. Faire de la prévention auprès des jeunes, mais aussi leur faire faire du sport, c'est très important pour nous, explique-t-il. C'est une journée formidable. En plus, les jeunes viennent à Nogent et c'est toujours un plus pour la ville. »

Si le lycée Panuel de Provins est désormais un habitué au CAN, d'autres structures vont venir profiter des

conseils des bénévoles du Cercle aviron Nogentais. « Au niveau des scolaires, on va accueillir des collégiens de Marie-Curie à Provins, mais aussi des collégiens de Nogent fin juin, annonce Christine Boulet, membre active du club. On proposera la découverte du paddle et aussi la sensibilisation à l'environnement. On veut leur faire faire du sport tout en restant

attentif au milieu aquatique. » Le Cercle aviron Nogentais continue à accueillir les groupes d'étudiants pour les sensibiliser à la Seine et à son milieu, tout en leur faisant faire du sport. Deux thèmes toujours plus importants aujourd'hui, après deux années marquées par la pandémie, et à deux ans des Jeux olympiques de Paris 2024. ■



Les lycéens français ont fabriqué leurs filets pour prélever les microplastiques dans la Seine.



Après les prélèvements, les élèves ont fait un match France - Autriche en basket-paddle.

4 - Projets :

- 4 A : Randonnée SUP le 1^{er} juillet 2023 au départ de Conflans, Pont et Marnay sur Seine.

Extraits du rapport moral de l'Assemblée Générale de la saison 2020-2021.

Si être bénévole occasionnel est peu contraignant, il est bien plus difficile de s'investir sur des actions récurrentes. L'efficacité de la professionnalisation associée au bénévolat n'est plus à démontrer, c'est je le pense la solution mais elle a un coût. Le montant de nos adhésions à l'évidence n'y suffirait pas. Nous pourrions peut-être jouer au loto ? Ce n'est pas la stratégie que nous avons retenue.

Nous voulons créer des leviers financiers et c'est ce que nous nous efforçons de faire en nous inscrivant dans la dynamique touristique et sportive locale, la Seine est pleine de ressources ! Nous devons réussir à court terme car c'est un effort considérable pour nos bénévoles.

La diversification avec le paddle a été notre premier levier. C'est une réussite. C'est une activité lucrative notamment grâce à nos partenariats avec la centrale EDF, le Service National Universel, l'école ouverte et la possibilité encore très mal exploitée d'accueillir des comités d'entreprise. C'est aussi un outil pour créer du lien en accueillant gracieusement des jeunes.

Ce soir vous allez voter pour nous affilier ou non à la fédération française de surf, qui, comme son nom ne l'indique pas, possède la délégation du ministère des sports pour organiser la pratique du Stand Up Paddle. J'espère que ce vote sera favorable pour amplifier cette pratique et organiser une randonnée labellisée nationale sur la Seine. Il est évident que le public est plus large que celui de l'aviron et la logistique n'est pas comparable.

Toujours la volonté farouche d'associer le sport à la culture, ce sera une réelle offre diversifiée en phase avec le potentiel local. Etre affilié c'est l'opportunité de bénéficier d'une couverture médiatique nationale. Il est temps de nous remobiliser autour d'une manifestation d'envergure, la fermeture du canal amont et la pandémie ont brisé cet élan de générosité ou chacun partageait dans un même effort l'envie de bien recevoir nos hôtes.

*Cette saison nous avons mis en action un autre levier, celui des sciences participatives. L'eau est un enjeu majeur, nos paddles nous permettent de proposer un accueil pour des scolaires. La première session qui s'est déroulée le 17 septembre est un franc succès. Nous souhaitons l'organiser à grande échelle et associer **Sport, Biodiversité et Culture.***

*Pour information le CAN a facturé la somme de 10 € par élève pour la mise à disposition du matériel, des bénévoles et des infrastructures. Cela peut être une activité récurrente mais limitée par les humeurs de la Seine. Dans cette éventualité, le potentiel fluvial du nogentais pourrait être mis à contribution notamment le canal du XIX^e en amont de Nogent. **Cet ouvrage d'art qui a été notre refuge lors de la plus grande crue enregistrée à Nogent, possède tous les atouts : sécurité, génie civil, histoire, vélo route, biodiversité, jardin botanique,...à nous de le sortir du coma !***

*Un autre levier à l'étude consiste à remettre de la navigation touristique au cœur de Nogent. Un indice concordant, la réfection en cours des portes de l'écluse du pont vert. Nous en sommes au stade de la faisabilité, **ce bateau serait d'inspiration XIX^e mais à propulsion électrique capable d'embarquer sans stigmatisation (grutage) des personnes en situation de handicap.***

Ce soir je tenais à vous présenter nos projets structurants, la vague est haute et ambitieuse certes, mais donner le cap est important pour susciter l'envie à de futures bénévoles d'embarquer à bord du navire.

Encore une avant-dernière escale avant de terminer mon propos ! Chaque année davantage de partenaires adhèrent à nos projets, cette année c'est EDF qui nous apporte à la fois de l'activité lucrative et des moyens matériels. Margot BOULET bénéficie d'un accès illimité à la salle de musculation et au bassin de la centrale pour s'entraîner sans méandre ni courant.

La région Grand Est est montée sur le pont, ce sont nos actions estivales ludiques pour les jeunes qui ont été subventionnées.

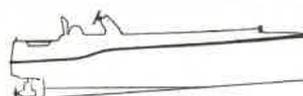
Un grand merci à tous nos partenaires privés et publics : La société AVIVA, l'entreprise MARLOT, le groupe SOUFFLET, le Pôle d'Équilibre Territorial, l'Agence Nationale du Sport, le Fond de Développement de la Vie Associative, le Département et la Ville de Nogent-sur-Seine. Cette année encore, nous avons été lauréats du concours d'idées organisé par l'Agence Départementale du Tourisme et crédité d'une somme de 3500 € exclusivement fléchée pour notre communication. **Cet été deux personnes de l'ADT ont répondu à notre invitation et se sont déplacées à Nogent-sur-Seine, elles ont été complètement séduites par le potentiel amont et aval de Nogent vu de la Seine.**

A présent la dernière escale au port d'attache.

Le conseil municipal s'est porté acquéreur de la parcelle contigüe aux locaux municipaux utilisés par le Cercle Aviron Nogentais. Cette parcelle est pour notre association une opportunité inouïe. Le projet immobilier ne sera pas un long fleuve tranquille mais « là où il y a une volonté il y a un chemin »...

- 4 B : Un bateau électrique PMR : Tourisme / gastronomie / sciences participatives...

LE LEGEND



L'accessible



Un bateau électrique spacieux et stable, adapté aux personnes à mobilité réduite

Un bateau conçu pour accueillir jusqu'à 9 personnes à bord dont 1 personne à mobilité réduite (PMR). Un poste de pilotage adapté pour visibilité à 180°.



9





L'accessible

Modèle LEGEND

L'élément clé d'une base de location de bateaux

Le LEGEND est le bateau le plus spacieux de la gamme Ruban Bleu. Il offre une dimension essentielle aujourd'hui : l'accessibilité pour tous. Il répond également à plusieurs besoins clients : pod relevable, accès à l'eau sécurisé, convivialité à bord (glacière, table, bain de soleil...).



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Longueur : 5,60 m
Largeur : 2,30 m
Poids : 850 kG (avec batteries)
Homologation CE : 9 personnes dont 1 PMR
Construction : Polyester
Architecte : LUCAS
Couleurs standards 

MOTORISATION

Type : Moteur pod relevable de 2,4kW
Tension : 24V
Batteries : 450 Amp/24V
Chargeur : 24V/145Amp. Auto-régulé
Vitesse maximale : 10 Km/h

OPTIONS

Autres couleurs disponibles sur demande
Taud de soleil
Coussins
Protection hélice
Feu de navigation
Radio
Remorque
Glacière
Table
Echelle de baignade

SECURITE

Le franc-bord du LEGEND est surélevé pour garder les enfants en sécurité. De plus, le panneau arrière protège les baigneurs de l'hélice mais sert également de support d'échelle pour remonter à bord.

PILOTAGE

Le panneau arrière est abaissable, permettant l'embarquement des passagers et du PMR avec son fauteuil (le bac à pied lui permettant le pilotage du bateau confortablement).

Tirant d'eau de 50 centimètres.



7 Rue Marquis Berliet - Parc d'Activités Biliat Denlaud 44 360 Vigneux de Bretagne
Tel : +33 (0)2 40 48 74 33 Internet : www.rubanbleu.com

L'accessible

Modèle LEGEND



7 Rue Marius Berlet - Parc d'Activites Biliat - Denioud - 44 360 Vigneux de Bretagne
Tél. +33 (0)2 40 48 74 33 - Internet : www.rubanbleu.com



- 4 C : Un ponton dans le périmètre de la RNN... La sédentarité est un fléau, lors de l'AG 2017

M. Jean-Louis AREGUI, l'un de nos 4 médecins adhérents avait rédigé une étude alarmante sur les perspectives de santé de nos enfants. Pages 15 et 16/16.

La pratique de l'aviron comme réponse à la sédentarité et à l'obésité

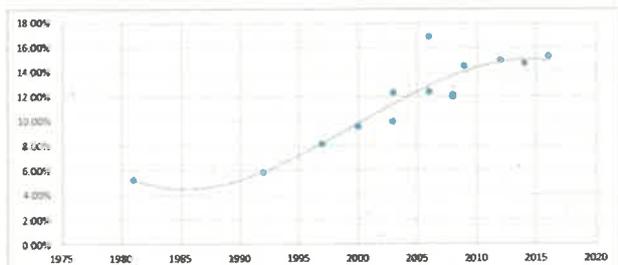
Une épidémie silencieuse gagne du terrain en France ; c'est l'aggravation du pourcentage d'adultes et d'enfants obèses et ses corollaires sur la santé.

Qu'est-ce que l'obésité ?

L'obésité se définit par l'indice de masse corporelle (IMC), soit Poids/T²

IMC	Interprétation
+ de 40	Obésité morbide ou massive
35 à 40	Obésité sévère
30 à 35	Obésité modérée
25 à 30	Surpoids
18.5 à 25	Corpulence normale

Sur la courbe ci-dessous, on peut remarquer la multiplication par 3 du pourcentage d'adultes obèses en France pendant les 35 dernières années.



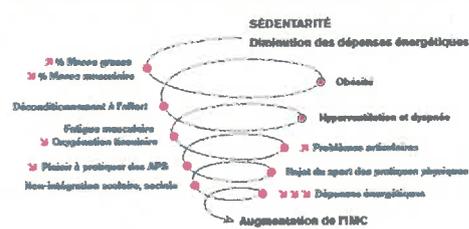
Évolution de l'obésité en France de 1981 à 2016

Concernant les enfants, la situation est très préoccupante. Ces quelques chiffres sur les conséquences du couple sédentarité/obésité doivent faire réfléchir aux dégâts futurs en termes de santé publique (diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers du sein et coliques, insuffisance respiratoire etc..)

- Le nombre d'enfants obèses a doublé en dix ans
- 18% : le pourcentage d'enfants en surpoids
- 3,5% : la proportion d'enfants obèses
- 58% : la proportion d'enfants qui consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour
- 59% : la proportion d'enfants qui consomment trop de lipides
- Les 7-12 ans sont les plus atteints.

La figure ci-dessous illustre le cercle vicieux dans lequel la sédentarité, et donc la diminution des dépenses énergétiques, va conditionner l'augmentation de l'IMC.

Figure 1 : Spirale de déconditionnement chez l'enfant ou l'adolescent obèse



Source : Simon-Rigaud M, Mezger-Quellier F. Réhabilitation à l'effort et éducation à l'effort de l'enfant obèse en laboratoire. Colloque Obésité pédiatrique. RaP/OPFC, Bourges, 2006

Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité, le temps passé assis ou allongé en dehors des temps de repas et de sommeil, est un facteur de risque pour des maladies comme le diabète, ou les problèmes cardiaques, qui s'ajoute au risque que constitue l'inactivité physique. Or entre 2006 et 2015, la durée quotidienne moyenne de temps passé devant les écrans chez les adultes a augmenté de 53% (+44% pour les hommes et + 66% pour les femmes), selon Santé publique France.

Ce temps devant les écrans est passé en moyenne de 3 heures 10 par jour à 5 heures 07. La proportion d'adultes passant 3 heures ou plus devant leur écran, en dehors de leur activité professionnelle, a ainsi atteint 80% en 2015. Chez les enfants, parmi lesquels l'activité physique n'a guère progressé et même s'est dégradée chez les 6-10 ans, le temps passé devant les écrans augmente quel que soit l'âge. Par exemple, Les 7-10 ans passent 2 h 53 et les 11-14 ans, 3 h 34 en moyenne, devant un écran.

Or, l'inactivité physique des adultes (50% des femmes et 30% des hommes), selon les critères de l'OMS, est le quatrième facteur de risques de maladies non transmissibles (diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers...) impliquées dans plus de trois millions de morts évitables.

Lutte contre l'inactivité physique selon les critères de l'OMS :

Au moins 150 minutes « d'activité d'endurance d'intensité modérée » par semaine, ou au moins 75 minutes « d'activité d'endurance d'intensité soutenue ». Une activité d'endurance d'intensité modérée correspond par exemple à une marche soutenue (6-7 km/h) pendant au moins 1/2 heure ou à une session d'aviron à un rythme de débutant. Une activité d'endurance d'intensité soutenue correspond à l'activité de rameurs confirmés.

L'aviron comme réponse à la sédentarité. Les bienfaits de l'aviron

Amélioration des capacités aérobies, à savoir une meilleure tolérance musculaire et cardiaque à l'effort (fréquence cardiaque de repos et d'effort plus basse), une meilleure oxygénation de l'ensemble des tissus de l'organisme.

Amélioration des capacités motrices par l'apprentissage d'un geste mettant en action tous les muscles (jambes, cuisses, abdominaux, dorsaux, épaules, bras et poignets), ainsi que par la coordination de son propre geste avec celui des autres rameurs. Pratiqué régulièrement, l'aviron vous dotera d'une musculature puissante et homogène.

Amélioration des capacités anaérobies lactiques et alactiques pour ceux qui veulent pratiquer en compétition, en effet, le démarrage se fait de manière rapide et enlevée (anaérobie alactique) de même que le sprint final. Lors d'une régates, la durée de l'effort sollicite principalement le métabolisme anaérobie lactique, ce qui permet d'utiliser les graisses comme carburant de l'effort.

*Le métabolisme anaérobie alactique est une filière énergétique du muscle utilisée sans oxygène et ne produisant pas d'acide lactique. Lors des efforts intenses et brefs, il dégrade rapidement l'ATP (adénosine triphosphate) contenue dans les cellules et prend le relais pour produire de l'ATP cytoplasmique. Une fois ces 2 réserves d'énergie affaiblies (7 à 16 secondes selon l'entraînement), le mode anaérobie lactique prend le relais pour assurer conjointement le renouvellement de l'ATP à partir du glucose et du glycogène hépatique. Celui-ci se traduit par la production de lactate. Enfin, pour des efforts d'endurance, c'est le métabolisme aérobie qui est principalement utilisé.

Plus simplement, la pratique de l'aviron va solliciter à peu près tous les muscles du corps et plus particulièrement :

Au niveau du tronc : gouttières lombaires, rhomboïde, trapèze, abdominaux

Au niveau des membres inférieurs : fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets (triceps sural)

Au niveau des membres supérieurs : deltoïde, biceps, triceps, muscle fléchisseur des poignets.

Ce travail musculaire va renforcer vos os (lutte contre l'ostéoporose féminine après 50 ans) ; diviser par 2 le risque d'HTA ; améliorer votre capacité respiratoire ; vous aider à maintenir un poids normal.

Calories brûlées : entre 300 et 1000 cal par heure en fonction de l'intensité de l'effort.

Sur le plan psychique, le bienfait est également important : en effet, la rencontre de personnes d'âges et de conditions différentes va augmenter votre ouverture d'esprit et vos liens sociaux, élargir votre cercle d'intérêts. Et, ce faisant, vous faire diminuer vos risques de maladies psychiques (troubles du sommeil, anxiété, dépression)

Risques entraînés par la pratique de l'aviron :

Quasiment aucun puisque c'est un sport porté (comme le vélo ou la natation) ; à signaler le risque d'ampoules ou de rhumes après baignade forcée...

En conclusion : L'aviron comme source de plaisir

Evidemment, bien avant les bienfaits physiques exposés ci-dessus, l'aviron est d'abord et surtout une source de plaisir. La neurobiologie nous montre qu'un exercice physique comme l'aviron permet d'augmenter jusqu'à 10 fois la normale la fabrication d'endorphines. Il s'agit d'une molécule naturelle « morphine-like », un neuropeptide fabriqué par le cerveau qui va permettre une sensation d'euphorie, une anxiolyse, un effet antalgique et antifatique...

Comme quoi la neurobiologie est capable de nous démontrer ce que nous savions déjà implicitement, faire du sport, et de l'aviron en particulier, fait du bien !!!

JL Arégui

Le Cercle Aviron Nogentais souhaite développer une synergie avec la future Réserve Nationale Naturelle.

Ce document n'est pas une liste exhaustive de nos actions et projets, l'objectif est simplement d'affirmer que sans eau nous n'avons aucun avenir !

Sportivement en pleine nature !

Patrick BOULET
Président du Cercle Aviron Nogentais