



MEMO DU RAMEUR LOISIRS

Année 2016-2017



Vie du club

- **Adhésion**

Pour être membre de la section, il faut :

- Etre à jour de sa cotisation pour l'année sportive en cours - Fournir une fiche d'inscription signée. - Fournir un certificat médical attestant qu'il n'y a aucune contre-indication à la pratique du sport en particulier, de l'aviron

Exclusion : Un membre pourra être exclu de la section en cas de : Détérioration volontaire ou anormale du matériel. - Comportement dangereux. - Propos désobligeants, attitude et comportement non-conformes avec l'éthique du club

- **Assurances**

La responsabilité du club n'est engagée que dans le cadre de l'activité sportive et des horaires proposés sur le plan d'eau et dans l'enceinte du club.

La responsabilité du club n'est pas engagée en cas de comportement non-conforme à la pratique de l'aviron. Le club n'est pas responsable du vol des affaires personnelles des rameurs : dans les vestiaires ou dans les voitures sur le parking. Elle n'est pas non plus responsable du vol de voiture, de vélo ou de scooters.

- **Accueil – Bénévolat**

Chaque adhérent doit se sentir concerné par l'animation du club. Chacun, du débutant au confirmé, doit, dans la mesure de ses possibilités, participer à la vie du club afin de lui conserver un esprit dynamique et convivial.

- **Nettoyage des locaux**

La propreté des locaux est l'affaire de tous. Hormis les gestes du quotidien, une participation aux travaux de nettoyage des locaux est demandée régulièrement au cours de l'année.

- **Communication**

Par ces temps difficiles financièrement pour les associations, la recherche de sponsors ou simplement faire connaître le club, est un plus auquel chacun peut participer.

Utilisation des matériels

- **Mise à l'eau**

Le choix des bateaux est défini avec l'encadrement en fonction du niveau des rameurs et des conditions de navigation. La sortie des hangars et la mise à l'eau doivent être faites avec toutes les précautions requises en évitant les chocs.

Vérifiez l'état du bateau et des accessoires. Signalez les anomalies.

Pour les embarcations de mer, contrôlez la présence de la ligne de vie et des brassières de sécurité.

- **Rangements des bateaux**

Le lavage des bateaux est obligatoire à la sortie de l'eau. Veillez également à nettoyer les rails et saletés présentes à l'intérieur du bateau.

Veillez à ouvrir les bouchons si nécessaire.

- **Signalement des avaries**

Toutes avaries ou défauts doivent être signalés à l'encadrement et notés dans le registre de sortie.

- **Rangement et nettoyage des matériels de salle**

Ne pas marcher en chaussures sur les tapis de sol et utiliser des serviettes sur les appareils ou au sol. Les matériels utilisés lors de séances en salle doivent être nettoyés et rangés après utilisation, les poignées et rails des ergomètres essuyés.



MEMO DU RAMEUR LOISIRS

Année 2016-2017



Organisation

- **Autonomie**

La section loisirs comprend deux niveaux définis selon le degré d'autonomie ce qui ne vous empêche pas de ramer ensemble mais détermine votre aptitude à évoluer seul sur le plan d'eau en toute sécurité.

Les critères sont déterminés par l'entraîneur et validés sous forme de tests d'évaluation effectués régulièrement. Dans l'attente de satisfaction à ces critères, le rameur ne peut sortir seul sans encadrement.

- **Livret du rameur**

Le "Livret du rameur" est un document indispensable à tous les rameurs débutants. Il accompagne la progression technique des pratiquants, rythmée par l'obtention des brevets de rameurs. Ces brevets permettent d'évaluer les progrès en utilisant des embarcations de plus en plus performantes, jusqu'à la maîtrise de bateaux plus techniques. L'obtention de ces brevets détermine également le niveau d'autonomie et le matériel que vous êtes capable d'utiliser en toute sécurité.

- **Groupes et objectifs**

L'aviron est un sport très technique et sa pratique requiert une présence régulière pour évoluer et se faire plaisir ensemble. A ce titre, l'acquisition de l'autonomie est indispensable pour progresser.

Certains rameurs vont préférer une activité loisir progressive sans recherche de performance, d'autres une activité physiquement et techniquement plus exigeante. Vous pourrez donc, selon vos envies, vous inscrire dans l'une ou l'autre optique afin de constituer des groupes homogènes ayant les mêmes motivations.

	Non autonome	Autonome
Groupe 1	Débutant – sorties encadrées	Balades – petites randonnées Peu d'exigences techniques et physiques Entraînements irréguliers
Groupe 2		Randonnées – courses populaires – régates Amélioration des performances physiques et techniques - Entraînements réguliers

Programmes

- **Progression technique - séances thématiques**

Vous pourrez suivre un programme d'évolution technique adapté à votre niveau ou à vos objectifs personnels lors de séances encadrées de groupe qui vous permettront de progresser et de prendre encore plus de plaisir dans la pratique de l'aviron.

- **Horaires des séances encadrées**

Les séances encadrées ont lieu le samedi matin de 9h à 12h et le jeudi soir de 18h à 20h.

Afin d'organiser les séances, il vous sera éventuellement demandé de vous inscrire à l'avance sur un lien de réservation (Doodle).

- **Horaires des séances libres (rameurs autonomes)**

Les séances libres ont lieu en plus des horaires ci-dessus, le mardi de 18 à 20h et le dimanche de 9h à 12h. Autres horaires sur demande après validation par l'entraîneur.



MEMO DU RAMEUR LOISIRS

Année 2016-2017



Réglementation et sécurité

- **Navigation**

Vous devez respecter les consignes données par l'encadrement en fonction de son niveau et des paramètres de navigation, météo, vagues.

Avoir pris connaissance du tableau du plan d'eau affiché à l'entrée du club : il indique les zones de navigation autorisées et le sens de rotation ainsi que les tracés des parcours d'évolution en fonction du niveau des pratiquants et des types de bateaux.

Par mesure de prudence, il faut considérer toutes les autres embarcations comme prioritaires.

- **Cahier de sortie**

Toutes les sorties doivent être inscrites sur ce registre où sont mentionnés :

- avant la sortie : la date et l'heure du départ, l'identification du bateau, l'itinéraire et la durée prévue de la sortie, les noms des membres de l'équipage et du chef de bord le cas échéant ;
- au retour : l'heure du retour, les incidents ou avaries éventuels.

Nous mettons en place cette année un cahier de sortie informatisé qui vous permettra d'enregistrer vos sorties sur les bateaux répertoriés et disponibles selon les niveaux.

Des statistiques sur les distances parcourues durant les sorties seront également disponibles.

Activités loisirs sur l'eau

- **Séances techniques**

Les séances encadrées du samedi matin vous permettront de travailler des exercices techniques thématiques sur l'eau, qui pourront être éventuellement analysées par vidéo en fin de séance.

- **Séances libres**

Les rameurs s'organisent librement pour leur sortie (autonomes exclusivement).

- **Tests évolution**

Des tests de progression seront organisés régulièrement (voir Livret du rameur) afin de valider vos capacités d'autonomie et vous permettre de ramer dans tout type d'embarcation.

Activités loisirs en salle

- **Séances de remise en forme**

Des exercices de remise en forme (assouplissements, abdos, gainage, etc..) pourront être organisés le jeudi soir de 19h à 20h pour les gens intéressés.

- **Ergomètres**

Des programmes de travail spécifiques sur ergomètre pourront être mis en place sur demande sur ce même créneau.

Randonnées et régates

- **Programme des randonnées**

Le club participe chaque année à des randonnées organisées par d'autres clubs français ou étrangers. Selon les cas, nous emmenons les bateaux ou louons des sièges sur place. Ci-dessous le lien pour les randonnées 2016.

<http://fr.calameo.com/read/001104477b2e0c43763ee>

Une sélection de randonnées vous est proposée en début de saison mais toute suggestion est ouverte selon la motivation des participants et les disponibilités en siège.



MEMO DU RAMEUR LOISIRS

Année 2016-2017



- **Régates**

Pour des rameurs ayant des objectifs un peu plus sportifs, il est possible de participer à des régates ou courses ouvertes aux loisirs en mer ou en rivière. A définir en début de saison et suppose des entraînements réguliers.

Evènements

- **Championnats du monde d'aviron de mer 2017**



En octobre 2017 auront lieu à Thonon, les championnats du monde d'aviron de mer (dénommé WRCC2017) dont le club est organisateur. Bien entendu, nous solliciterons la bonne volonté et bonne humeur des gentils adhérents dans l'organisation de cet évènement afin qu'il reste inoubliable. Des informations vous seront communiquées tout au long de l'année.

- **La Pelvache à Montriond**

Chaque année, le club organise le deuxième WE de juillet une régata festive sur le lac de Montriond, l'occasion de confrontations avec d'autres club français et suisse le samedi et d'une macédoine (tous niveaux mélangés) le dimanche. Les loisirs sont bienvenus pour l'organisation et pour les courses.

- **Fête du nautisme – Fête des associations**

Nous avons toujours besoin de bénévoles lors des évènements sportifs pour représenter le club et animer le stand...

- **Repas- soirées**

Nous organisons régulièrement des moments conviviaux autour de repas canadiens ou barbecue. Les initiatives de toutes sortes sont libres et toujours bienvenues...