



Stage de reprise à Gérardmer



Le club de l'AS Gérardmer Aviron souhaite pour ces vacances d'été proposer, à l'ensemble des rameurs licenciés à la Fédération Française des Sociétés d'Aviron, un stage de reprise en vue de la nouvelle saison sportive 2013/2014 qui se profile.

Le but étant d'organiser un stage de reprise d'entraînement, incluant des sorties en bateau et des activités annexes, et de lancer ainsi la saison 2013-2014.

Il s'agit également de renforcer les échanges et les liens entre les rameurs de clubs différents, ainsi que véhiculer des messages concernant la pratique de l'aviron en compétition et ses exigences. Ce stage se veut ouvert et convivial, et a la particularité de ne déboucher sur aucune sélection ni compétition. Il est conçu pour sortir des schémas traditionnels et renforcer la motivation de chacun.

L'AS Gérardmer vous propose un stage clé en main : prise en charge des rameurs, hébergement des rameurs et des familles souhaitant accompagner leurs enfants.

Plusieurs formule peuvent être proposées et mises en place. Nous fonctionnons avec un partenaire pour l'hébergement : *Artès – Le Herbau*, village vacances situé sur les hauteurs de Gérardmer, la Perle des Vosges.

Cela peut vous permettre, à vous famille ayant des enfants rameurs, de venir passer un belle semaine de vacances dans les Vosges et par la même occasion de permettre à votre ou vos enfant(s) d'être encadré par des professionnels de l'aviron tous les matins ainsi que les après-midi sur des activités sportives annexes pour préparer au mieux la saison sportive à venir. Aussi, vous pouvez choisir de profiter des après-midis en famille.

I - Présentation du stage

A - Le contenu

Voici ci-dessous le planning prévisionnel du stage :

Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24
VOYAGE	Réveil Musculaire BATEAU	Réveil Musculaire BATEAU	Réveil Musculaire BATEAU	Réveil Musculaire BATEAU	BATEAU (Courses) Pot fin de stage
BATEAU	RANDONNEE PEDESTRE	PPG SPORTS-CO	VTT	CANOE- KAYAK	
REUNION (présentation du stage)	VIDEO HAUT- NIVEAU	VIDEO STAGIAIRES		VIDEO	

(Même planning pour la semaine du 26 au 31 août)

Toutes les sorties en bateau sont encadrées par le salarié diplômé d'état du club de l'AS Gérardmer Aviron et des entraîneurs fédéraux.

Les activités annexes sont également encadrées par le salarié du club à l'exception du parc d'aventure.

Tout le matériel nécessaire pour les activités annexes (VTT, canoë kayak...) sont mis à disposition. Il en est de même pour les bateaux.

B - Les dates

Deux semaines de stages sont ouvertes à la réservation :

- semaine du 19 août au 24 août 2013
- semaine du 26 août au 31 août 2013

Les stages seront maintenus pour un effectif minimum de 4 rameurs inscrits et seront considérés complets pour un effectif maximum de 12 rameurs.

C - Les tarifs :

Cout du stage :

Stage complet : matins et après-midis :	350 € / participant
Stage matins uniquement (bateau) :	210 € / participant

Les bateaux sont fournis par le club de l'AS Gérardmer Aviron.

Hébergement:

- Hébergement en pension complète

2 adultes :	605 €
2 adultes + 1 ou 2 enfants de -16 ans :	1 028 €
2 adultes + 1 ou 2 enfants de -6 ans :	968 €
1 adulte + 2 enfants de -16ans :	741 €

- Hébergement en gîte (même lieu)

Gîte T4 (4 personnes) :	560 €
Gîte T6 (6 personnes) :	679 €

Pour toute demande qui n'entrerait pas dans les formules proposées, merci de vous adresser directement au club de l'AS Gérardmer Aviron pour établir un devis (sur demande et gratuit).

N'hésitez pas non plus à demander des renseignements complémentaires à ces mêmes coordonnées.

Contact ASG Aviron : ANDRE Baptiste
06.87.93.61.50.
contact@asgaviron.com

II - Présentation du club

A - Historique

Avant la fin du 19^{ème} siècle, existait déjà à Gérardmer l'Union Nautique où l'activité principale était la natation. Avant la première guerre mondiale, on y faisait essentiellement de la location de barques, déjà avec des coulisses.

C'est en 1929 que le club d'aviron Gérômois se crée, c'est alors une section du Club Athlétique Gérômois (C.A.G.), le club s'affilie l'année là à FFSA. Dès les années 30, le club se distingue avec ses équipes de quatre masculin et féminin en décrochant un titre de champion de zone.



En 2005, après de nombreuses années à la tête du club, l'ancien président, Pierre LARUELLE passe la main à Arnaud TIXIER, ancien rameur de Gérardmer. Il reprend donc l'activité en choisissant avec son comité d'étoffer deux axes complémentaires : **la compétition et les loisirs**.



Depuis 2010, le club est titulaire du label « **ECOLE FRANCAISE D'AVIRON 2 ETOILE** », gage de sérieux et de qualité dans l'accueil et l'apprentissage. La structure connaît une évolution sans précédent dans son histoire, passant de **40 licenciés en 2004 à 110 en 2010**.

C'est bon an mal an, les effectifs du club. Les effectifs se déclinent de la façon suivante : les adultes qui pratiquent majoritairement en loisir et les jeunes qui, eux, sont essentiellement axés sur la pratique de compétition. Il n'est pas pour autant impensable de pratiquer en loisir pour les jeunes.

Cet essor se voit concrétisé par les résultats sportifs et le rang au classement des clubs français. Nous étions **139^{ème} club en 2006** au classement général sur les 400 clubs français pour atteindre la **100^{ème} place en 2007**, puis à la **61^{ème} place en 2009**

Depuis la fin de l'année 2008, le club voit ses effectifs d'encadrement renforcés par l'arrivée d'un salarié à mi-temps pendant 2 ans et à temps complet depuis décembre 2010. Ce salarié est diplômé DE JEPS Aviron, mais est également diplômé dans d'autres sports, tels que le ski nordique en général, le tennis, le tir à l'arc, l'escalade...

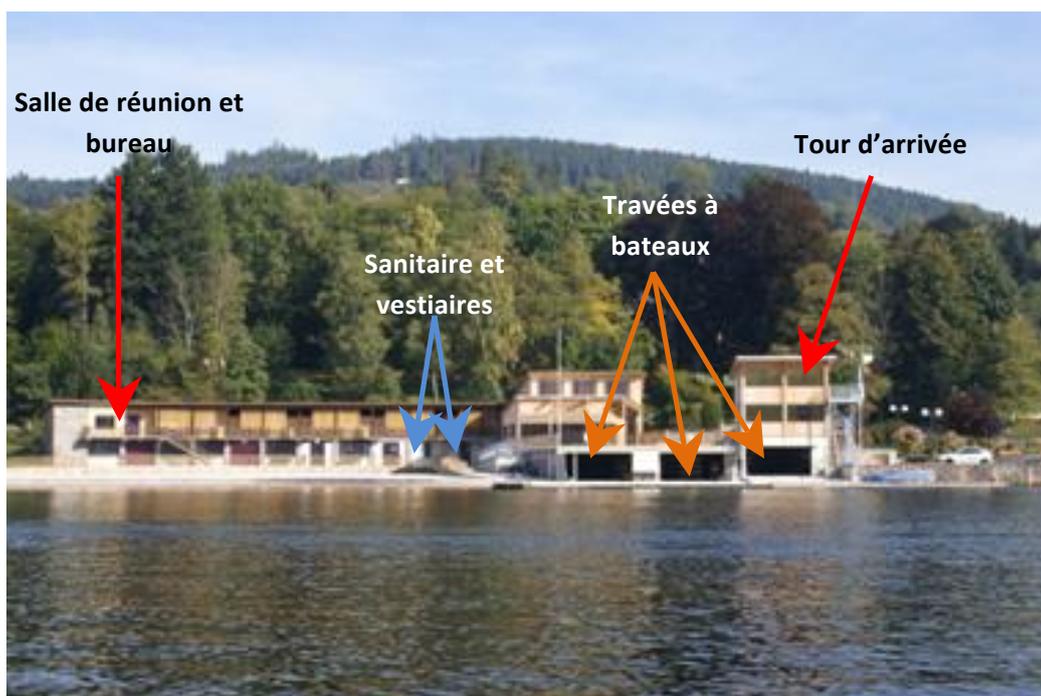


ANDRE Baptiste
Salarié DE JEPS Aviron

B - Structure

Le club de Gérardmer est une des multiples sections de l'Association Sportive Gérômoise (ASG). Les locaux se situent au bord du lac de Gérardmer et se composent de deux travées à bateaux et d'une tour d'arrivée. Les vestiaires, sanitaires et la salle de réunion sont en cohabitation avec l'Union Nautique de Gérardmer, plage payante appartenant à la ville de Gérardmer.

Un étage de la tour d'arrivée est réservé, hors compétition, aux ergomètres et quelques éléments de musculation sont installés au fond d'une travée à bateaux.



Géographie et contexte de la ville:

Gérardmer, 3^{ème} ville des Vosges, est une cité nichée entre lacs, montagnes et forêts au cœur de la vallée des Lacs. Dans un milieu naturel exceptionnel, la « Perle des Vosges », comme on la surnomme, est située au beau milieu des Hautes-Vosges et offre un cadre idéal à tous les amateurs de paysages authentiques et de sports de pleine nature.

Avec ses pistes de ski alpin et nordique, la ville présente le plus grand domaine skiable du Nord Est de la France. Gérardmer vit en toutes saisons au rythme des activités et des manifestations qui font depuis toujours son dynamisme et son identité.

« Gérardmer : au cœur du massif des Vosges »

- Capitale des Hautes-Vosges, 10 000 habitants, Altitude 666m
- Ville de montagne et de nautisme, station touristique et sportive été/hiver et station Climatique
- Située au carrefour de la Suisse, l'Allemagne, le Luxembourg et la Belgique



Gérardmer, une ville tournée vers son lac

Hôtels, campings, restaurants, accès routiers, infrastructures de loisirs et de tourisme : la ville tout entière est tournée vers son lac.

Durant la saison estivale, la vie de la cité est concentrée autour de ce plan d'eau. Située à une altitude de 666m, ses dimensions font de lui un site exploitable pour toutes sortes d'activités nautiques et aquatiques : longueur 2000m, largeur 600m et profondeur 40m.

Ce splendide stade naturel a déjà accueilli bon nombre de manifestations dans des activités aussi variées que l'aviron, la voile, le triathlon, le dragon-boat ou le canoë-kayak.



La Ville de Gérardmer a toujours manifesté un soutien total au développement des différentes activités sportives tant au niveau financier qu'en termes de soutiens logistiques et humains.

Lors des championnats de France UNSS et FFSU, tous les élus, les services municipaux, les professionnels du tourisme et les utilisateurs du lac ont travaillé de concert pour offrir à l'ASG Aviron un événement de qualité.

Ce sont des expériences positives et cette volonté commune qui permet à Gérardmer et ses clubs sportifs de se surpasser pour organiser de grands événements.

C - Fonctionnement, évolution, résultats du club, politique sportive et développement

1 - Classement club et résultats

Aux classements des clubs français, l'ASG Aviron est en constante progression depuis 2005. En termes de médailles, les rameuses et rameurs Géromois ont ramené en 2009 3 titres de vice-champions de France, 3 licenciées juniors ayant par ailleurs porté les couleurs nationales aux championnats du monde et en coupe d'Europe. Deux rameurs juniors sont allés chercher une médaille de bronze aux championnats de France à Vichy en 2010 en deux de couple. Ils ont également participé à la coupe de la jeunesse.

Ces deux mêmes rameurs sont vice-champions de France en deux sans barreur cette année à Aiguebelette. Ils vont donc intégrer l'équipe de France junior A pour la saison à venir.

L'ASG Aviron remporte des médailles nationales tous les ans depuis 2007.

2 - Politique sportive de l'ASG Aviron

L'ASG Aviron est toujours bâti sur deux axes principaux : jeunes d'un côté et adultes de l'autre avec en déclinaison sur ces deux publics, une pratique loisir et une pratique tournée vers la compétition.

La politique du club est simple et concerne tout le monde. Le but premier est de promouvoir, enseigner et organiser la pratique de l'aviron pour tous les publics, et ce, dans le respect de l'éthique sportive et de l'environnement.

Sur un plan plus sportif, l'objectif est de favoriser le développement physique, psychique de l'enfant et l'accompagner dans son cheminement jusqu'à l'adulte autonome et responsable, inséré dans la société.

3 - Fonctionnement grandeur nature de la structure

Le club de Gérardmer vit au rythme des saisons. L'activité est bien évidemment plus importante du mois d'avril au mois d'octobre que durant la période hivernale. Seuls les compétiteurs et quelques rares adultes continuent de s'entraîner au cours de l'hiver. Il faut rappeler que le lac est gelé 3 mois par an et que la pratique de l'activité la plus proche du bateau se restreint aux ergomètres.

Le club n'est pas pour autant en sommeil, puisque de nombreuses autres activités sont proposées pour les compétiteurs ainsi que pour tous les autres licenciés du club. Ceci grâce au développement important des sports d'hiver et aux échanges avec les autres clubs de la ville (ski nordique notamment). Elles sont parfois encadrées, parfois libres.

L'activité se diversifie donc en hiver et le club cherche à privilégier une pratique multisport afin d'éveiller et développer toutes qualités physiques de nos licenciés.

L'ASG Aviron accueille également les stages fédéraux du programme « Jeunes Talents » Régional et National, gage de savoir faire dans la mise en place de stages d'entraînements et de qualité sur les apports techniques et physiques.

III - Présentation de la structure d'hébergement

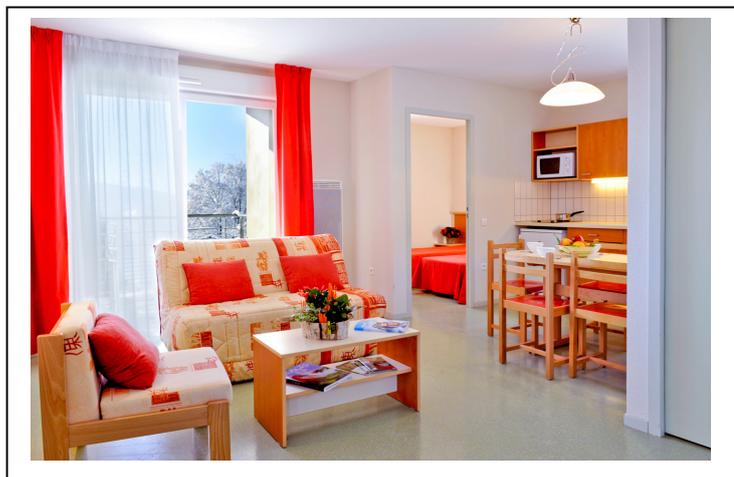
Situé au centre du Parc Naturel Régional des ballons des Vosges - dépaysant par sa beauté, son authenticité, sa nature intacte - entre lacs, montagnes et forêts, Gérardmer possède tous les atouts pour un séjour inoubliable.



Nichée au cœur d'une nature généreuse, la Vallée des lacs vous offre près de 350 km de sentiers balisés pour toutes formules de randonnées. De nombreuses possibilités de circuits (sur route ou V.T.T.) plus ou moins difficiles vous sont proposées.

Les 36 hébergements de 4 à 6 personnes sont répartis dans 6 bâtiments à flanc de coteau dans un parc d'un hectare. Chaque gîte dispose d'un séjour avec canapé convertible, d'une ou deux chambres avec 2 lits simples, d'une kitchenette, de sanitaires complets privés, de pré équipement télévision (possibilité de location) et d'une terrasse ou d'un balcon privatif.

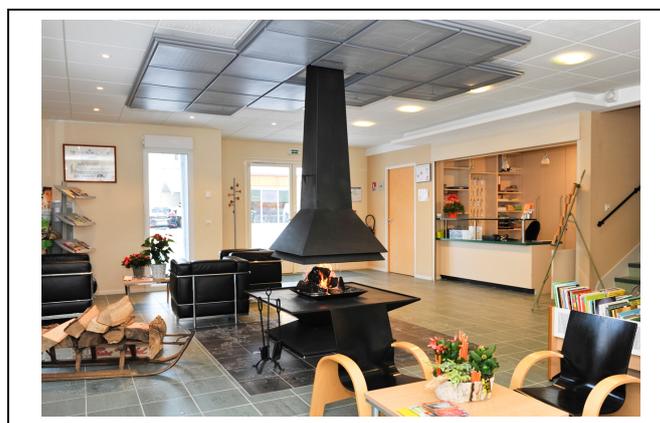
Laverie gratuite. Parking



L'animation est proposée en journée et en soirée durant les vacances scolaires et les week-ends thématiques.

Un club enfant (4-12 ans) est ouvert du lundi au vendredi.

Sur place : Tennis de table, pétanque, baby-foot, jeux de sociétés, aire de jeux pour enfants.





A proximité : VTT, randonnée, parapente, parcours acrobatiques en hauteur, pédalo, planche à voile, aviron, canoë-kayak, luge d'été.

Ballades : Gérardmer et son lac, Nancy, Remiremont, la route du vin, la route des crêtes, Xonrupt, Le Valtin, Colmar, Strasbourg, l'Alsace, la Meurthe-et-Moselle...



Vous pouvez également obtenir des informations complémentaires sur l'hébergement sur le site de l'association Artès : <http://artes.asso.fr/gerardmer.html>