



## BIENVENUE au CLUB d'AVIRON



*Vous trouverez dans ce document toutes les informations utiles concernant le club d'aviron de Gérardmer. Lisez-le avec attention.*

*Ce club presque centenaire cultive des valeurs : de convivialité entre adultes, jeunes, champions, néophytes ; de plaisir de ramer ensemble dans un environnement exceptionnel ; d'engagement en équipes pour la compétition ; d'aide mutuelle pour la bonne tenue matérielle du club ; de participation collective dans les grands événements. Nous y tenons tous.*

*Ce sport demande de gros moyens financiers pour le matériel, les frais de déplacement, le personnel d'encadrement, et la contribution de chacun aux déplacements est réduite au minimum. Si les champions sont fiers de montrer leurs médailles d'or, de bronze, ou d'argent aux compétitions nationales et internationales, tous recherchent le plaisir de ramer et de développer le corps comme l'esprit.*

### PRESENTATION du CLUB

- Association adhérente à l'ASG située à L'Union Nautique  
[www.asgaviron.com](http://www.asgaviron.com) [asg-aviron@club-internet.fr](mailto:asg-aviron@club-internet.fr)
- 100 à 120 licenciés dont une quarantaine de moins de 18 ans
- Président et entraîneur (cadets-juniors-seniors): Arnaud TIXIER  
Tél : 06.87.44.75.71.
- Entraîneur salarié du club (ttes catégories): Baptiste ANDRE  
Tél : 06.87.93.61.50.
- Entraîneur bénévole (benjamins et minimes) :Jean-Marc RUAUX  
Tél : 06.62.65.06.13
- Un comité élu de 15 personnes chargé de la vie de club

### BUTS

Pratique de l'aviron : apprentissage et compétition ou pratique loisirs ; pratique d'autres sports comme la PPG (ou préparation physique générale: sorte de séance de gymnastique), la course à pied, le ski de fond, natation, parfois le VTT, l'escalade....

### MATERIEL mis à disposition

Le matériel est excessivement **coûteux** : le prix d'un bateau varie entre 2000 et 30.000€ selon la qualité et le nombre de rameurs pouvant prendre place.

Une paire de pelles (rames) 500 à 700 euros, un ergomètre (machine à ramer) 1500 euros.

**L'entretien du matériel** se fait par tous les rameurs après chaque séance ; à savoir : laver son bateau, nettoyer les rails, le ranger. sauf instructions contraires des entraîneurs. Penser à signaler les problèmes : usure, chocs...

Catégories :

catégories	âge	fréquence des entraînements	horaires *	compétitions
benjamins	< 13 ans	samedi	14h à 16h	quelques en région Lorraine
minimes 1&2	13 et 14	mercredi samedi	14h à 16h	une dizaine rég. ou nat.
cadets 1&2	15 et 16	3 à 4 /sem. dont merc & sam. &/ou dim	après les cours 14h à 17h 9h à 12h	une dizaine rég. ou nat.
juniors 1&2	17 et 18	3 à 7 dont merc. & sam	après les cours 14h à 16h	une douzaine rég. ou nat.
séniors	19 et plus	cf entraîneur		
loisirs	>19	soirs samedi dimanche	18h 14h30 9 h	

**TOUTE ABSENCE DOIT ÊTRE SIGNALÉE à l'ENTRAÎNEUR**

(pour faciliter la composition des bateaux)

**\*Attention :** les horaires peuvent être modifiés en fonction des disponibilités des rameurs et des cadres.

### Les ENTRAÎNEMENTS

- Le nombre de séances est ajusté en fonction des objectifs du rameur. Si votre enfant, minime, est également en section scolaire, seul l'entraînement du samedi est obligatoire. Cependant, une ou plusieurs séances peuvent être rajoutées, en accord avec les parents, en vue de préparer les équipages à l'approche des compétitions.
- L'aviron se pratique par tous les temps : même lorsqu'il pleut ou que la température est proche de 0, comme tous les sports extérieurs [rugby...]. Toutefois, nous tenons compte de la météo (vent, glace) pour adapter les séances, voire les exécuter au gymnase.
- Organisation d'un stage en février ou avril, non obligatoire, mais permettant dans un contexte extérieur de renforcer la cohésion des équipages [ 5 à 7 jours pour un montant compris entre 100 et 200 euros à la charge des familles ]

- Comme dans tout sport collectif, l'assiduité aux entraînements permet de progresser et de ne pas pénaliser les autres rameurs des bateaux collectifs : "on fait partie du même bateau".

- L'hiver, si la neige est présente, les séances d'entraînement seront des séances de ski de fond, obligatoires également. Le club fournit le matériel.

### **TENUES d'entraînement**

Vêtements plus ou moins chauds en fonction de la météo, mais toujours près du corps, indispensables à la bonne pratique de l'aviron. Pantalon, cuissard, t-shirt à manches courtes ou longues, polaire, k-way, casquette, lunettes de soleil, crème solaire.

+ Toujours prévoir de l'eau, de préférence dans un bidon.

+ 2 clés plates ou oeillet à cliquet de 10 et de 13 pour le montage et le démontage des portants (=supports des pelles).

### **COMPETITIONS**

- La composition des bateaux est établie par l'entraîneur ; lui seul décide dans l'optique du résultat espéré à l'issue de la compétition ou pour juger du comportement du rameur en compétition ou en fonction de l'assiduité du rameur aux entraînements [carnet de présence tenu à jour par l'entraîneur].

- **Tenue** pour les compétitions:

Le règlement fédéral impose d'avoir un équipage aux couleurs du club ; les combinaisons sont donc obligatoires et vendues à la prise de la 1ère licence (45 euros) à renouveler en cas de besoin. Sauf pour les benjamins, qui toutefois devront être habillés de la même manière.

**Compétitions sur la journée** : départ entre 6h30 et 7h30, souvent avant 7h30 ; retour le soir souvent aux environs de 20h.

Déplacements en minibus ou en voitures particulières (vous pouvez participer à la vie du club en emmenant des enfants sur les lieux de compétitions avec nous et en les encourageant au bord du bassin de compétition).

Prévoir un repas froid pour le midi et aussi un goûter, eau et jus de fruits en quantité.

Prévoir des vêtements et chaussures de rechange, surtout en cas de pluie.

**Compétitions sur plusieurs jours** : départ en général la veille de la compétition.

15 € par nuitée, à régler avant le départ, permettant de participer aux frais d'hébergement et de nourriture.

Logement en tente, caravane ou bungalow dans un camping ou en gîte.

Prévoir en fonction un matelas pneumatique et sac de couchage chaud, ceci vous sera précisé avant la compétition.

Déplacement en minibus ou voiture particulière. Un repas froid à la charge des parents pour le soir du départ (le premier) les autres repas organisés et pris en charge par le club.

A noter : Ne pas donner plus d'un paquet de bonbons ou de gâteaux, pas de boissons énergétiques (powerade etc). Privilégier l'eau et les jus de fruit. Un sportif a besoin d'une nourriture équilibrée.

Si nous constatons que les enfants ne mangent pas aux repas, du fait d'une consommation exagérée de sucreries... nous nous permettrons de confisquer, le temps de la compétition, celles-ci.

Prévoir des vêtements et chaussures de rechange en nombre suffisant mais pas excessif [problème de place dans les minibus], surtout en cas de pluie.

- **Avant** toute compétition, tous les compétiteurs doivent être présents pour **démonter** les bateaux et les charger sur une remorque.

**A chaque retour** de compétition les bateaux doivent être déchargés de la remorque, lavés et **remontés**, le soir même ou plus tard suivant indications des entraîneurs ; tous les compétiteurs doivent être présents.

### **CONVIVIALITE du club**

Elle est le fait de toutes et tous. Des soirées barbecue [lors des feux d'artifice...], le Nouvel An [1 année sur 2], la journée du club [jeux ludiques inter-catégories], des réceptions conviviales pour fêter les médailles de nos compétiteurs ou tout autres évènements, la Régate du club de Gérardmer, ... sont organisés ; les familles des licenciés sont cordialement invitées à se joindre à ces festivités en tant que simples participants.

### **BENEVOLAT et PARTICIPATION**

Tant les licenciés que leurs familles peuvent aider le club en apportant leurs idées, en apportant un coup de main ; chacun selon ses capacités et disponibilités et surtout ses envies. A noter que tous les adultes qui encadrent les activités sont des bénévoles (sauf un entraîneur salarié)

### **ASSEMBLEE GENERALE**

Une AG se tient chaque année pour faire le bilan de l'année et pourvoir au remplacement des membres sortant du comité directeur.

**Alors, on rame ensemble?**

