



VB mars 2017

# F.I.L N° 32

## ACTUALITES DU CLUB

- Le club comptera à partir de juin de 3 salariés pour encadrer et entrainer les rameurs compétition : Anthony Lalande, Belinda Dufour et une nouvelle recrue : Marie-Margot Joannes.
- En raison du deuxième tour des élections législatives qui se déroulera le dimanche 18 juin 2017, le challenge des entreprises est reporté au **dimanche 2 juillet 2017**, permettant ainsi aux rameurs du challenge et du club de pouvoir voter ; et à la mairie de Caluire et Cuire, partenaire du challenge de pouvoir organiser ce rendez-vous électoral.
- Des flyers sont disponibles au club pour les rameurs intéressés par l'histoire de l'île Barbe. Le livre (20€) a été écrit par un rameur du club de l'AUNL, Bruno Voisin, qui peut aussi organiser une conférence voire une visite guidée de l'île. Ceux qui seraient intéressés peuvent le faire savoir à Valérie avant le 1/5/17.

## ACTUALITES SECTION LOISIRS

- ☞ Une réunion moniteur a eu lieu le 24 janvier pour faire le bilan de la rentrée sportive des loisirs :
  - 102 nouveaux rameurs dont 85 ont effectués un stage et ont bénéficiés de 2 séances encadrées à l'issue de leur stage. 18 rameurs ont adhérés directement au club nécessitant pour eux un parcours de formation de 6 séances encadrées.
  - Au total, cela représente 320 personnes suivies durant la période de formation qui s'étend de début septembre à fin novembre.
  - 95 séances sur 32 jours d'encadrement (WE seulement) gérés par 20 moniteurs bénévoles.
  - La samedi reste le jour le plus fréquenté par rapport au dimanche avec un ratio de 2/3-1/3 respectivement.
  - La plus forte affluence se situe entre le 3° WE de septembre et le 3° WE de novembre.

- ☞ La saison des randonnées a débuté plutôt cette année avec une randonnée-test sur le bassin pour les nouveaux rameurs. Test de 3 heures de rame qui correspond à la durée moyenne d'une randonnée soit 28 km. 17 participants.
- ☞ 10 rameurs ACLC participeront cette année à la Vogalonga qui se déroule lors du WE de la Pentecôte.
- ☞ 2 randonnées (boucle de la Seine et Jean de la Fontaine) sont d'ores et déjà annulées faute d'inscription.
- ☞ Randonnée Neuville-Villefranche : 18 rameurs pour 38 km.
- ☞ 5 rameurs sont en formation initiateur qui représente le 1° niveau des diplômes d'encadrant bénévole ; et 3 moniteurs sont en formation pour devenir éducateur. A l'issue de l'examen, ils effectueront des séances pédagogiques avec les entraîneurs bénévoles : Valérie, Bernard ou Daniel.

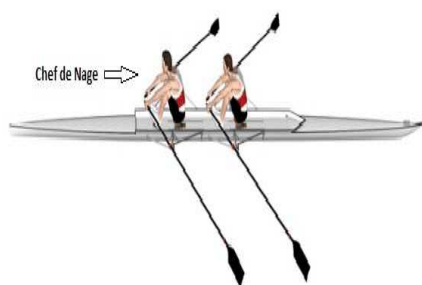
## **MATERIEL :**

- 🚩 Nouvelles dotations de bateaux compétition aux Loisirs : 2 doubles dont un pair-oar, qui porteront les numéros L203 et L205.  
Déclassement de 2 skiffs Vega qui auront les numéros suivants L109 et L110.
- 🚩 Lors du dernier CD, il a été demandé l'achat de 10 paires de pelles H pour les bateaux loisirs.
- 🚩 Rangement du garage opéré par Anthony avec marquage des supports pour identifier la place des bateaux.  
**Rappel** : les étiquettes bleues désignent le matériel pour les rameurs Loisirs et les étiquettes rouges ou oranges pour le matériel Compétiteur. Les rameurs Loisirs doivent utiliser **exclusivement** les bateaux ou les pelles estampillés en **BLEU**.
- 🚩 Les pelles et en particulier les palettes sont **fragiles**. A ce jour, 2 palettes ont été cassées en deux ne permettant pas de les réparer.  
Rappels concernant leur utilisation :
  - ☞ on porte les pelles à bout de bras avec la palette **DEVANT** pour éviter les chocs.
  - ☞ Au ponton, la palette a la partie concave orientée sur le haut (partie creuse) afin de protéger les lèvres.
  - ☞ Les palettes ne doivent pas se choquer entre elles quand vous ramez (désynchronisation des rameurs).
  - ☞ Le barreur et les rameurs doivent faire attention aux obstacles flottants et les éviter que se soit pour la coque mais aussi pour les pelles.

Profitons de ce dernier point matériel pour évoquer le prix du matériel utilisé :(prix **minimum** en TTC)

Une yolette : 9000 €, un canoë simple : 2400 €, canoë double : 4200 €, un Huit 19000 €, une coulisse : 110 €, une paire de pelles H standard 450 €.

## PRATIQUE DE L'AVIRON LE CHEF DE NAGE



Le chef de nage, aussi nommée La Nage, est le rameur qui se situe en numérotation française au 1, face au barreur quand le bateau est barré à l'arrière. En numérotation internationale, il peut porter le n° 2 ou 4 ou 8 selon le type de bateau. Son rôle est de donner la cadence et le rythme à l'ensemble de l'équipage.

En effet, les autres rameurs doivent le suivre et faire en même temps, le même geste, à la même vitesse, à la même puissance et à la même hauteur par rapport à l'eau.

NB : En se mettant derrière un bateau, on ne doit voir que la pelle de la Nage, car elle doit masquer les autres. Le barreur doit lui voir qu'une seule tête.



Le chef de nage sert donc de modèle, de référence aux autres rameurs quant à la hauteur des pelles par rapport à l'eau et quant aux mouvements de la pelle dans ces différentes phases.

Il peut aussi assurer la direction du bateau quand celui-ci est sans barreur. La direction se faisant au pied.

Les rameurs du bateau doivent s'adapter à la nage, mais celle-ci doit être régulière dans son geste et faire le geste technique dans le bon timing afin de permettre la synchronisation de l'équipage .

Elle doit aussi ressentir le bateau (*comme les autres rameurs*) afin d'adapter sa cadence, son rythme aux réactions du bateau pour que l'équipage rame ensemble.

### Un peu de vocabulaire :

**Rythme :** le coup de l'aviron se fait en 3 temps : 1 temps dans l'eau, 2 temps hors de l'eau. Le rameur revient donc en position « prise d'eau » 2 fois moins vite que lors de la propulsion. La propulsion a une vitesse exponentielle, tandis que le retour se fait à une vitesse constante.

**Cadence :** c'est le nombre de coups d'aviron effectué en 1 minute.

De plus ne pas confondre vitesse et précipitation dans l'exécution du mouvement.

## **FAUNE** LE BENEVOLE une espèce en voie d'extinction ?

Etymologiquement, le bénévolat vient de 2 mots latins BENE (bien) et VOLO (je veux) que l'on peut traduire par « bonne volonté ».

Il est à la base de toute association afin de la faire vivre, de l'animer, et de garantir sa pérennité.

Il ne faut pas confondre bénévole et volontaire.

- Le bénévolat n'est encadré par aucune loi, ou régi par un contrat et n'est pas récompensé sous quelle que forme que ce soit.
- Le volontariat est encadré par un statut et peut être rémunéré.

On peut distinguer 2 catégories de bénévoles au sein du club ACLC :

- Les bénévoles qui ont un rôle « officiel » comme les moniteurs ou les membres du CD ;
- Les bénévoles « ponctuels », que le club sollicite pour des manifestations comme les portes ouvertes, le challenge, sont tous les rameurs ACLC quelle que soit sa catégorie.

Ces bénévoles sont donc nécessaires et indispensables au club.

Le bénévolat permet aussi une meilleure intégration du rameur créant ainsi un environnement convivial.

Durant l'année, il existe plusieurs périodes où les bénévoles sont fortement sollicités :

- ⇒ à la rentrée sportive et pour le Challenge des entreprises pour former les nouveaux rameurs Loisirs et les participants. Ces 2 périodes sont prises en charge, principalement, par les moniteurs.
- ⇒ Mais il existe d'autres activités qui nécessitent des bonnes volontés : les portes ouvertes, le forum des associations, l'animation de la journée du challenge des entreprises, l'entretien des locaux etc...

Un rameur bénévole n'est plus seulement un « consommateur » mais devient aussi un acteur de l'association.

*« Le bénévole est celui qui s'engage librement pour mener à bien une action en direction d'autrui, action non salariée, non soumise à l'obligation de la loi, en dehors de son temps professionnel et familial ». [ Rapport au conseil économique et social sur l'essor et l'avenir du bénévolat, facteur d'amélioration de la qualité de la vie. Par Marie Thérèse Cheroutre juin 1989. ]*