



VB sept 2017

# F.I.L N° 34

## ACTUALITES DU CLUB

- Le samedi 9 septembre s'est tenu le Forum des associations où le stand du club a accueilli une centaine de personnes pour répondre à leurs questions ; et les inviter à venir essayer notre sport lors des portes ouvertes qui se sont déroulées les dimanches 10 et 17 septembre et le samedi 16 septembre. Ces manifestations doivent permettre au club d'obtenir des inscriptions en tant que membre du club ou à des stages découvertes.
- L'assemblée Générale s'est tenue le **JEUDI 12 OCTOBRE à 19h00** au bar du club.
- Attention, cette année la fédération demande obligatoirement un certificat médical pour s'inscrire et donc être assuré. Merci de l'apporter si vous ne l'avez pas fourni lors de votre inscription à Christine.
- La bar pour la 3<sup>e</sup> année vous propose un calendrier d'animations : dégustation, repas ou soirée (tournoi des 6 nations en rugby ou .coupe du monde de foot). Programme en fin de FIL.

## ACTUALITES SECTION LOISIRS

- ☞ Une réunion d'information pour les nouveaux adhérents s'est déroulée le 7 octobre dont certains points sont présents dans ce FIL ou dans le document distribué. Pour les nouveaux adhérents qui souhaitent obtenir ce document, merci de s'adresser à Valérie.
- ☞ 3 nouveaux initiateurs complètent l'équipe d'encadrement des rameurs Loisirs pour cette nouvelle saison sportive, remplaçant les absents ou les partis.  
1 nouvel éducateur vient renforcer le staff éducateur.

Au total 27 personnes bénévoles sont disponibles pour vous former à ce sport de glisse : l'aviron. Un trombinoscope est affiché dans le hall du club afin de mettre un visage sur un prénom.

☞ La pratique de l'aviron au sein du club a été étendue en termes d'horaires.

	de septembre à novembre							
	débutants en formation		sans brevet d'aviron		brevet de bronze		brevets argent et or	
	matin	après midi	matin	après midi	matin	après midi	matin	après midi
lundi							O(3)	O(3)
mardi	10h30 (1)	14h30(1)	10h30(1)	14h30(1)	10h30	14h30	O(3)	O(3)
mercredi			12h00	18h30(2)	12h00	18h30(2)	O(3)	O(3)
jeudi		18h30 (1)(2)				18h30(2)	O(3)	O(3)
vendredi	12h00 (1)	18h30 (1)(2)	12h00		12h00		O(3)	O(3)
samedi	10h30		8h30 ou 10h30		8h30 ou 10h30		8h30 ou 10h30	
dimanche	10h30		8h30 ou 10h30		8h30 ou 10h30		8h30 ou 10h30	
<b>Important : se présenter au moins 10 mn avant la séance qui dure au maximum 2h00</b>								
<b>(1) si présence d'un encadrant.</b>								
<b>(2) du 1er avril au 30 septembre</b>								
<b>O(3) OUI aux heures d'ouverture du club et avec type de bateau correspondant au brevet</b>								

☞ La saison des randonnées se clôture avec la randonnée du Lac d'Annecy. Cette année le club a parcouru 5351 km grâce à 10 randonnées effectuées et la participation de 94 rameurs. Le palmarès annuel des 3 rameurs ayant réalisés le plus de kilomètres est le suivant :

1° Philippe Vanderstraeten 369 km

2° Pierre Peyran 367 km

3° Christine Tournaire 323 km.

## PRATIQUE DE L'AVIRON

A partir de cette année, il sera demandé de contrôler plus de choses avant et après la sortie sur l'eau.

Par exemple : laver les poignées des pelles et essuyer les rails.

Rappels pour tous :

### AVANT LA SORTIE SUR L'EAU:

**Le bateau est sur les tréteaux.**

- Bateau

- Présence de la boule, pas de trou sous la boule ou de gerces sur la coque.
- Présence de la dérive ou du gouvernail et vérifier leur état.
- Présence des tire-veilles, des scratches, des barres de pieds avec la tirette, des coulisses.

**NE PAS PRENDRE LA PIECE MANQUANTE SUR UN AUTRE BATEAU=> CHANGER DE BATEAU**

- Vérification de l'alignement des rails.
- Vérifier l'état des dames de nage.
- Vérifier le serrage des papillons des portants.

- Ouvrir les dames de nage.
- Réglage des barres de pieds si vous connaissez votre position dans le bateau.
- Les coulisses restent attachées.
- Pelles
  - Vérifier l'état des colliers.
  - Vérifier l'état des manchons.
  - Vérifier les poignées (usure), voire la remplacer pour éviter de perdre l'embout.

**AVANT DE SORTIR LE BATEAU DE L'EAU :    Le bateau est au ponton.**

- Les scratchs sont attachés.
- Les coulisses attachées sur l'arrière de la coulisse avec le sandow dessous les rails.
- Les barres de pieds sont fixées=> les talonnettes ne doivent pas se soulever.

**APRES LA SORTIE DE L'EAU :    Le bateau est sur les tréteaux.**

- Bateau
  - Vérification de l'alignement des rails.
  - Fermer les dames de nage.
  - Revisser / Réparer les éventuels dommages occasionnés durant la sortie. Les réparations importantes sont à notées sur le cahier de sortie **ET** communiquées à Valérie.
  - Laver le bateau intérieur et extérieur.
  - Essuyer les rails avec un tissu.
  - Remiser le bateau sur son support en repérant les flèches sur la coque (yolette).
- Pelles
  - Laver les poignées.

**CHACUN EST GARANT DU MATERIEL**

**Si le bateau nécessite une réparation importante=> le remiser et en prendre un autre. Ne pas ramer avec ce bateau car cela aggraverait les dégâts voire rendre plus difficile la réparation.**

Rappels des prix (prix minimum)

*Bateaux sans les pelles*

*Paires de pelles*

Huit : 40 000 €

Yolette : 9000 €

Quatre : 12000 €

Double : 7500 €

Skiff : 2200 €

Canoë double : 4200 €

Canoë simple : 2400 €

Pelles maçon : 475 €-630€

Pelles Hachoir : 630€-1100€

Portant : 312€ – 360 €

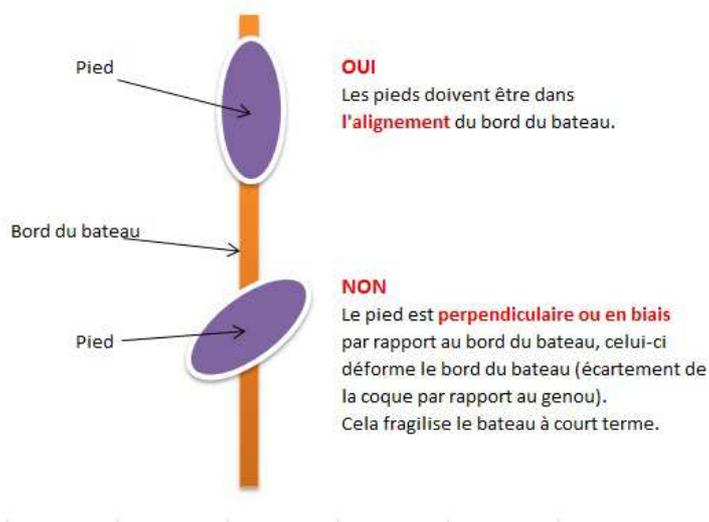
**MATERIEL :**

➤ Réparations :

Le liston de toutes les yolettes a été renforcé, afin de pérenniser celui-ci. En effet, du fait du remisage en dehors du garage, l'humidité et /ou la pluie s'infiltrent entre la coque et le liston provoquant son pourrissement. Cela a représenté 40 heures de

travail. A noter que d'autres parties en bois se dégradent aussi par ce phénomène comme la carlingue.

### ➤ Changement de barreur



Lors du changement de barreur, il est primordial de bien positionner ses pieds sur le bord du bateau afin d'éviter de déformer la coque par rapport à l'architecture du bateau (genoux par exemple). Pour expliciter la bonne manière, un schéma explicatif est donné.

## FAUNE LE MONITEUR

Sous cette appellation, il existe plusieurs catégories : les initiateurs, les éducateurs et les entraîneurs.

**Tous les moniteurs sont diplômés par la FFA** (Fédération Française d'Aviron) après une période de formation, le passage d'un examen théorique et pratique.

Formations sur le plan technique, sécurité, matériel, pédagogie, vie associative, et l'histoire de l'aviron.

### Rôle de l'Initiateur :

Après une formation de 30 heures, il est apte à accueillir différents publics, assurer la sécurité des personnes et du matériel. Il peut donc prendre un groupe de personnes pendant leur initiation (stage, baptême) sous la responsabilité d'un encadrant.

### Rôle de l'Éducateur :

Après une formation de 74 heures, il est apte à mettre en place et assurer la sécurité des rameurs sur l'eau et sur terre. Il accueille et encadre un groupe de personnes, en totale autonomie, de l'initiation au perfectionnement. Il peut aussi faire passer et délivrer les brevets d'aviron de bronze et d'argent. En dernier lieu, il peut entraîner un équipage jusqu'au 1<sup>o</sup> niveau de compétition.

### Rôle de l'Entraîneur :

Après une formation de 85 heures dont 50 heures en centre de formation, il est apte à encadrer et assurer la sécurité des rameurs sur l'eau mais aussi en salle de musculation. Il entraîne les rameurs jusqu'au niveau national. Il crée les programmes d'entraînement pour les différents équipages (circuit en salle et sur l'eau).

**Au sein du club ACLC**, les moniteurs sont présents et disponibles pour enseigner, encadrer, conseiller les rameurs durant leur initiation, leur formation ou leur perfectionnement. Ils peuvent répondre aux questions techniques ou en relation avec la vie du club.

Ils sont au nombre d'une trentaine et se composent majoritairement d'initiateurs. Chaque année, 4 à 5 rameurs désirent passer le 1<sup>o</sup> niveau du monitorat.

**Tous les moniteurs sont bénévoles et motivés**, car ils sont surtout sollicités durant la rentrée sportive (septembre à novembre), mais aussi pour effectuer des baptêmes, des séminaires, des stages découvertes en été ou assurer les portes ouvertes sans oublier la formation des équipages du challenge des entreprises®.

Ils assurent la sécurité des rameurs durant leur encadrement, mais aussi la sécurité des bateaux utilisés.

Ils forment principalement les débutants, mais aussi, ils conseillent et perfectionnent les « anciens rameurs » dans la technique afin que l'aviron devienne un sport de glisse et de plaisir.

Ce sont des experts, ils ont les connaissances techniques, théoriques et pratiques de l'aviron. Ils sont pour les rameurs des références.

Chacun a son style d'encadrement, sa pédagogie, mais tous ont un seul but : **vous faire progresser**.

## **Programme Animations Bar**

### **Samedi 7 octobre 2017 à 10h30**

Présentation du Club, (Fonctionnement – Rando – Animations etc ...)

Rencontre avec les encadrants

Apéritif offert par le Bar du Club

### **Samedi 18 novembre 2017 à 10h30 et 12h30**

Les Vignes et le Plaisir (découverte de vins et mâchon)

### **Samedi 9 décembre 2017 à 10h30 et 12h30**

Dégustation et découverte festive de vins

### **Samedi 13 janvier 2018 à 10h30 et 12h30**

Galette des rois et son vin chaud

### **Dimanche 27 janvier 2018 à 12h30**

Repas : entrée, cassoulet maison, dessert

### **Samedi 3 février 2018 à 10h30 et 12h30**

Crêpes et son cidre

### **Samedi/dimanche 3/4 février 2018**

Tournois de 6 nations – soirée match\*

### **Samedi/dimanche 10/11 mars 2018**

Tournois de 6 nations – soirée match\*

### **Dimanche 29 avril 2018 - Pâques**

Repas : entrée, osso bucco, dessert

### **Juin 2018**

soirées matchs coupe du monde\*

Inscription au bar au plus tard le Jeudi précédent le jour de L'animation

\* pizza, hot dog, frites, bière – à préciser en fonction du planning du Tournoi

**N'oubliez pas de consulter le site ACLC et ses différentes rubriques en particulier Adultes/loisirs qui vous est destinée et où vous trouverez la plupart des réponses.**

*Code accès pour les compte-rendus ACLC1879*