

Le bénévolat

C'est le moteur de toute association et les appels sont réguliers, notamment :

- Pour l'entretien et la réparation du matériel. Des séances sont proposées tout au long de l'année. Elles permettent d'apprendre à mieux connaître le matériel et donc travailler sa technique. Elles sont l'occasion de faire la rencontre de rameurs confirmés et d'en apprendre davantage à leur contact.
- Pour les régates, comme teneurs de bateaux, c'est l'occasion d'être aux premières loges pour assister à des départs.

La buvette

Toujours très animée après chaque sortie, on y trouve des boissons chaudes (café, thé, chocolat) pour un tarif unique de 0,30€ prix coutant.

Les soirées, les rendez-vous festifs

Tout au long de l'année : l'Assemblée Générale (nov.), le "tour de bassin chronométré" suivi d'un repas (déc.), la journée gaufres (févr.), le barbecue à la fin de la saison sportive.

La journée des débutants

Organisée au printemps (un samedi) et encadrée par des confirmés, elle permet de découvrir un autre bassin. C'est un avant-goût des sorties auxquelles vous pourrez participer à partir de la 2^e année (randonnées, stages et certaines régates).

Les outils de communication du club

- L'affichage : sous le hangar près du cahier de sortie (plan du bassin, liste des avaries, consignes de sécurité valables pour la journée...)
- Les mails venant du "Secrétariat Boulogne 92" (propositions de randonnées, manifestations, appel au bénévolat...)
- Le site www.boulogne92.fr (textes de référence, fonctionnement, résultats...)
- La page Facebook www.facebook.com/boulogne92aviron (pour les accros des réseaux sociaux, fait doublon avec le site pour les résultats mais plus rapide)

Des liens pour en savoir plus

- Fédération Française d'Aviron : ffaviron.fr
- La Ligue d'Ile de France : aviron-iledefrance.org
- La Fédération Internationale : www.worldrowing.com
- L'ACBB, club omnisports dont Boulogne 92 est la section Aviron www.acbb.fr



BIENVENUE À BOULOGNE 92

Club d'aviron, association loi 1901 à but non lucratif,
géré et animé par des bénévoles

Chaque club a un fonctionnement spécifique. Ce document récapitule ce qu'il faut savoir pour vous entraîner en toute **SECURITE**, maintenir le **MATERIEL** en bon état et participer à la **VIE ASSOCIATIVE** de votre club.

Nous n'abordons pas l'entraînement. Pour la description du geste technique, vous pouvez consulter le site de la Fédération Française d'Aviron ffaviron.fr/pratiquer-aviron/decouvrir-aviron/la-technique

Le vocabulaire en **gras** est à retrouver sur notre site dans le glossaire illustré.

Le bateau utilisé les premiers mois d'apprentissage est une **yolette** à 4 rameurs et un barreur, avec un **armement en couple** (un **aviron** dans chaque main).

Lors des toutes premières sorties, en plus du suivi par votre entraîneur, vous serez barrés par des rameurs confirmés bénévoles.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE SUR L'EAU

Le règlement intérieur stipule qu'un bateau de sécurité motorisé doit être mis à l'eau avant toute sortie. Votre encadrant aura besoin de votre aide. Pensez-y !

Du hangar au ponton

- La séance commence par un briefing collectif de votre encadrant devant le hangar : les consignes sont adaptées selon la météo et les conditions de navigation.
- Si le drapeau rouge est hissé, la sortie est interdite mais d'autres activités vous seront proposées.
- Des équipages de 5 sont constitués et une yolette est attribuée.
- Renseignez le **cahier de sortie** lisiblement, les noms de famille EN LETTRES CAPITALES pour que vous soyez clairement identifiés. Nous insistons sur ce point parce qu'en cas d'accident, le cahier de sortie est une pièce juridique.
- La yolette est sortie du hangar, retournée sans heurter le sol.



- Une fois la yolette retournée, portez-la par la **préceinte**, jamais par les **portants** qui sont fragiles et posez-la sur un **chariot** à hauteur du **numéro 3**. Nb : seuls les yolettes et les **canoës français** ont une coque suffisamment solide pour être transportés sur des chariots.
- Placez dans le bateau les **8 avirons**, la **barre**, et le **gilet de sauvetage** pour le barreur.
- Vérifier que vous avez bien les **4 sièges** (ou **sellettes**) et la **boule** obligatoire.
- Arrivés en bas près du ponton, le bateau doit être orienté pour partir face au courant, la boule en direction du pont de Sèvres.
- Sortez le contenu du bateau et déposez-le sur le ponton.
- Fixez la barre à l'arrière de la yolette. C'est une pièce fragile donc une fois fixée, veillez à ce qu'elle ne repose pas sur le sol.
- Regroupez-vous aux extrémités (Jamais entre les portants ou vous tomberez à l'eau !) deux par deux et face à face pour descendre parallèlement au ponton en utilisant deux rampes d'accès.

La mise à l'eau

- Une fois sur le ponton, tout le monde passe du même côté. Pendant que les uns font le tour, les autres tiennent le bateau (toujours par la préceinte). Conseil : faites reposer la coque en partie sur vos cuisses, tout en gardant le dos droit.
- Approchez-vous du bord au maximum et déposez le bateau sur l'eau sans heurter le ponton, en pliant les genoux pour préserver votre dos.
- Le barreur tient le bateau qui, sans avirons, pourrait se retourner ou dériver.
- Reste à armer le bateau : on commence toujours par les avirons côté ponton ; à l'ACBB on commence donc par les avirons **tribord (côté droit du bateau / vert)**.
- Respectez la numérotation : chaque paire d'avirons correspond à un emplacement, le 1 est à l'avant du bateau, le 4 (aussi appelé la **nage**) est à l'arrière, devant le barreur.

Sur l'eau

Consignes à l'attention du barreur :

- Le port du gilet de sauvetage est obligatoire (Règlement Intérieur Chap.3 art.6)
- Le barreur donne l'ordre de **border les avirons bâbord (côté gauche du bateau / rouge)** pour stabiliser le bateau, puis monte à bord le premier.
- Il est le seul à pouvoir poser les pieds au fond de la coque. La partie qui se trouve devant son siège a été renforcée à cet effet. Les rameurs, eux, ne peuvent poser le pied que sur la **planchette** pour éviter d'endommager la coque et les **croisillons** trop fragiles.
- Le départ du ponton demande de la synchronisation. Les ordres sont : « Pied planchette ! » (temporisez quelques secondes) puis « Au large ! ».
- Respectez le sens de circulation. Le plan du bassin est affiché à côté du cahier de sortie.

- Restez près des berges pour ne pas vous retrouver sur la trajectoire d'une péniche et parce que les bateaux d'avirons plus rapides vous doubleront.
- Pour éviter toute collision avec les bateaux non-barrés, n'hésitez pas à vous manifester bruyamment.
- Vous ne le ferez pas tout au début mais les changements de barreur se font sur l'eau sans revenir au ponton.

Manœuvres que vous devrez connaître et maîtriser avant l'arrivée de l'hiver :

- **position de sécurité** : à l'arrêt, jambes tendues, bras tendus, palettes posées sur l'eau.
- **scier** : les palettes sont immergées au carré dans l'eau pour freiner la coque. C'est le terme à utiliser si un « freinage d'urgence » est nécessaire.
- **dénager** : action qui permet de faire reculer le bateau.
- **faire gîter** en jouant sur la hauteur des poignées de vos avirons. Important pour ne pas remplir le bateau en cas de vagues.

Le retour

- Le retour au ponton se fait dans le même sens que celui du départ, face au courant.
- C'est une manœuvre délicate, celle où on observe le plus de casse matérielle, donc arrivez lentement !
- Le barreur sort le premier du bateau et donne les ordres en trois temps : « Pied planchette ! » « Équilibre ! » « Pied ponton ! »
- Désarmez le bateau en commençant par les pelles côté Seine à bâbord et refermez toutes les **barrettes**.
- Retirez la barre et sortez le bateau en suivant la même procédure inversée que pour la mise à l'eau.
- Le nettoyage : la coque, l'intérieur si besoin, les rails, les palettes et, par mesure d'hygiène, les poignées des avirons.
- Replacer les avirons dans leur râtelier, tournés de façon à lire l'étiquette identifiant le bateau.
- Remettre la yolette sur son rack, la boule dirigée vers le fond du hangar.
- IMPORTANT, remplir le cahier de sortie : notez l'heure du retour et signalez les avaries éventuelles OU si vous savez faire, réparez immédiatement.

LA VIE DU CLUB

La préparation physique

- La salle d'**ergomètre** de la base nautique est en accès libre pour les adhérents de 8h à 22h avec priorité aux compétiteurs de 17h à 20h. Le règlement impose d'être au moins 2 dans la salle.
- Le **tank à ramer** est accessible sous la surveillance d'un entraîneur.
- La salle de musculation est réservée aux compétiteurs.
- Les séances de préparation physique en salle ont lieu le jeudi à 20h30 (durée : 1h30) au gymnase des Abondances de Boulogne.