

Bienvenue à l'AVIRON du LAC BLEU

LIVRET D'ACCUEIL

*Vous venez de souscrire une licence à l'aviron du lac bleu et nous vous en remercions.
Vous allez recevoir assez rapidement par mail votre licence FFSA.
Le but de ce livret d'accueil est de vous présenter les grandes lignes de fonctionnement de notre club.
Mais n'hésitez pas à poser vos questions à Aurélien, notre moniteur, seul salarié du club ou à tout autre encadrant ou membre du club pour obtenir les informations complémentaires dont vous auriez besoin.*



Aurélien FABRE
Coach

Une Association, une Equipe, des visages...



Maxime DELEAN, Président
Relation avec les institutionnels



Ingrid SAN FILIPPO,
Vice-Présidente



Christian CLOR
Trésorier



Caroline BODAR, Secrétaire
Compétition / Jeunes



Michel ATTRAZIC, Prestation commerciale, Communication, Presse, Relation avec les institutionnels



Eric ESTEVES



Daniel BOISSON
Matériel



Jean Philippe COSTE,
Compétition / Jeunes



Caroline LUDWIG
Logistique Compétitions



Wolfgang LUDWIG
Matériel



Michel MAGNIN-ROBIN,
loisirs et manifestations,
scolaires



Laurent SABY,
Communication, Presse

Le club en tant qu'association est organisé en différentes commissions qui assurent l'organisation et le bon fonctionnement de leur activité :

- Commission RH : le club disposant d'un salarié
- Commission Communication
- Commission Mécénat/Sponsoring
- Commission TEE
- Commission Activités Commerciales
- Commission Sport / Compétition
- Commission Matériel
- Commission Handisport
- Commission Loisirs et Animation...

Il n'est pas obligatoire d'être membre du bureau pour participer aux commissions. N'hésitez pas à nous rejoindre pour nous faire partager vos idées, suggestions et surtout votre bonne humeur !

La vie du club

Le Bénévolat :

Comme toutes les Associations, le fonctionnement de notre club n'est possible qu'avec l'aide des bénévoles du club.

Vous avez certainement des compétences, des savoirs, des disponibilités qui vous permettront de participer à ce fonctionnement. N'hésitez pas à nous en faire part

Vos séances :

Il est indispensable d'être ponctuel ; prévoir d'arriver 15' au minimum avant le début de la séance. Toute personne en retard peut se voir refuser de participer à l'entraînement.

Les horaires des séances sont disponibles sur le site du club.

Chaque séance d'entraînement loisirs a une durée de 2H.

Les séances des mercredi et du samedi après-midi, d'une durée de 3 H, sont réservées aux jeunes et aux compétiteurs.

Le moniteur ou un encadrant qualifié est présent à chaque séance pour en assurer l'encadrement technique et la sécurité.



Quelques règles de base :

Le moniteur ou l'encadrant de la séance est seul décideur de l'attribution des bateaux en fonction de la météo, de l'affluence et du niveau des rameurs présents .et des conditions de navigation.

Certains bateaux, ou zones de navigation ne sont accessibles après accord de l'encadrant, qu'à partir d'un certain niveau de pratique, validé entre autres par les brevets des rameurs.

Aucun bateau ne peut être pris sans l'accord préalable du moniteur ou de l'encadrant.

Le plan de circulation sur le lac affiché au club doit être respecté.

La baignade au club est interdite.

Salle de Musculation :

Le club dispose d'une salle de musculation. Elle est utilisée :

En cas de mauvais temps, lorsque les sorties sur l'eau ne peuvent se faire,

Pour la préparation physiques des compétiteurs,

Pour des séances spécifiques organisées pour les loisirs. Le planning d'ouverture et l'inscription à ces séances sont disponibles sur cette [page de notre site](#).

Randonnées :

La fédération propose chaque année une [liste de randonnées réparties sur la France entière](#).

L'aviron d'argent est requis pour pouvoir participer aux randonnées.



L'obtention de brevet de rameur- bronze, argent, or- permet d'évaluer les progrès, l'autonomie et le type de bateau sur lequel ramer.

Ces brevets peuvent être passés au club sous la responsabilité du moniteur.

Si une randonnée vous tente, parlez-en autour de vous suffisamment en avance pour constituer un équipage, et soit réserver vos places en louant un bateau, soit amener une de nos yolettes.



Nos rameurs sont déjà allés entre autre :

En septembre à la traversée de Paris, ou la rando de Savoie Bugey

En novembre du coté du Grau du Roi

En avril au lac de Villerest ou sur le Verdon

En mai à la traversée de Lyon, ou même à Venise pour la Vogalonga

En Juin à la Sône, les Gorges de la Loire ou le lac Léman

.....

Manifestations et Evènements du club :

Le club organise ou s'implique dans l'organisation de nombreuses manifestations tout au long de l'année. Tous les adhérents du club sont invités à y participer et apporter leur aide.

La participation de tous est primordiale pour la vie du club.

De nombreuses informations pratiques, agenda, ouverture du club, reportages randonnées et compétition, photos, etc... sont mis en ligne sur le site internet. Pensez à le consulter régulièrement.



A ne pas rater :

Tous les 1ers samedis de chaque mois :
Apéro des anniversaires du mois passé



Septembre : *Nettoyage du club,*

Octobre : *Assemblée Générale, 1^{er} manche Drome/Ardèche, Lac d'Annecy*

Novembre : *Repas du Club, Journée nationale du huit*

Décembre : *Téléthon, journée du huit à Grenoble*

Janvier : *Sortie ski de fond, Tête de rivière à Décines,,*

Février :

Mars : *3^e manche Drome/Ardèche*

Avril : *Régate du Bourget et d'Aix les Bains,*

Mai : *2^e Manche de la tête de Lac de Paladru Rando des familles*

Juin : *Championnat de Zone minimes, Cadets et juniors,*

Fête du nautisme, Handilac

Juillet : *Championnat de France à Vichy catégorie Cadets,*

Changement d'horaire des séances d'entraînement

Aout : *fermeture annuelle les 2 dernières semaines*



Quelques règles de sécurité ?????

Les règles nécessaires à votre sécurité vous seront données lors de vos premières séances d'initiation par le moniteur ou par l'encadrant, et en particulier :

NE JAMAIS SE CONSIDERER COMME PRIORITAIRE

ZONE DE NAVIGATION : *à l'intérieur de la zone délimitée par les bouées numérotées*

SENS DE CIRCULATION : *Coté PALADRU et LE PIN en allant vers Charavines
Coté BILIEU en revenant vers Paladru*

LIMITE DE NAVIGATION : *Les débutants ne dépassent pas la bouée 5 *
Bouée 7 pour tous les autres **

**Sauf Indications contraires de l'encadrant*

Le nerf de la Guerre, la pêche aux sous,

Vous ne savez peut être pas, mais l'aviron est un sport onéreux.

Voici quelques prix d'embarcations:



Un bateau solo de débutant vaut plus de 2 500 €. On monte rapidement à 7 000 € pour un skiff compétition en carbone type « italia S »

Un 2 de couple loisir démarre à plus de 3000 € pour monter jusqu'à plus de 10 000 € pour la compétition.

Pour assurer les charges liées à notre site, un renouvellement régulier de nos bateaux, et pérenniser l'emploi d'Aurélien sans pour autant vous imposer des cotisations exagérées, nos sources complémentaires de financement sont :

Trophée Inter-Entreprises de l'Esprit d'Equipe (TEE).

Destiné aux entreprises et collectivités de la région, c'est un évènement unique en Région Rhône Alpes, organisé par le club avec le soutien de l'UNIRV (Union des Industries de la Région Voironnais),

mais aussi,

Une alliance entre hommes, femmes, nature, entreprises, et monde associatif

Une occasion de tisser des liens solides durables entre entreprises

Une chance de vivre des moments inoubliables

Une aubaine pour découvrir une activité accessible à tous



Faites connaître cet évènement au sein de vos entreprises, venez y participer ou choisissez de faire partie de l'équipe d'organisation de ce sympathique évènement qui fait la promotion de notre activité et de notre club tout en contribuant à sa pérennité économique.

Le Mécénat

C'est pour cette raison que nous avons joint à ce livret un **contrat de Mécénat** que vous pouvez diffuser auprès de vos employeurs, connaissances... ou utiliser en tant que particulier car les dons aux associations sont en partie déductibles des impôts.

En effet, l'Aviron du Lac Bleu est reconnu « **Organisme d'Intérêt Général** ». A ce titre, 66 % de la somme qui nous est versée ouvrent droit à réduction d'impôts pour le donateur.

L'accueil de groupes et individuels.

Tout au long de l'année, nous proposons à tous les publics de découvrir notre activité. Clubs sportifs, Associations, Groupes de jeunes – scolaires, colonies, ... - ou d'adultes, Entreprises pour séminaires ou C.E. sont les bienvenus. Ces séances payantes sont aussi une source de revenus qu'il ne faut pas négliger.

Et puis...

Le vocabulaire de l'Aviron.

Aviron : rame . Un aviron est formé d'une extrémité dans l'eau appelée palette l'autre extrémité étant dans la ou les mains du rameur (celui qui rame ou « nage » en jargon maritime)

Skiff : bateau étroit et peu stable à une place, c'est un bateau très utilisé dans les compétitions

Barreur : membre qui s'assoit sur la poupe, se mettant face à la proue. Il dirige le bateau et coordonne le rythme et la force des rameurs.

Dame de nage : élément servant à fixer une rame

Tête de rivière : courses contre la montre, les équipages s'élançant les uns après les autres suivant des intervalles fixes (15 s à 1 min). Les distances de ces courses sont généralement comprises entre 3000 et 6000 mètres.

La Couple : pratique de l'aviron avec deux avirons pour chaque rameur. Ramer en couple, c'est ramer avec deux avirons. Les avirons de couple mesurent en moyenne 2,98 mètres.
On dit que le bateau est armé en couple

La Pointe : pratique de l'aviron avec un aviron par rameur. Ramer en pointe, c'est ramer avec un aviron. Les avirons de pointe mesurent en moyenne 3,80 mètres
On dit que le bateau est armé en pointe

Portant : structure déportée vers l'extérieur du bateau, supportant la dame de nage

Ergo : Un ergomètre est une machine d'exercice physique qui consiste à faire reproduire à l'utilisateur un mouvement qui le ferait se déplacer s'il n'était pas sur la machine

A savoir... (Extrait du règlement intérieur)

ARTICLE 1 :

Une licence est prise pour chaque adhérent auprès de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron.

ARTICLE 2 :

Conformément à l'article 5 des statuts de l'association et à l'article 9 de la FFSA, l'association licencie tous ses membres. Le montant de la licence doit être distinctement différencié sur le bulletin d'adhésion du montant de la cotisation.

ARTICLE 3 :

Les couleurs de l'association sont :

- pour la combinaison : bleu, rouge, jaune
- pour les palettes : bleu, rouge, jaune

... / ...

ARTICLE 8 :

Conformément aux dispositions législatives en vigueur, l'Association souscrit un contrat d'assurance en responsabilité civile couvrant la responsabilité de l'Association, de ses préposés et de ses pratiquants ; elle informe ses adhérents de leur intérêt à souscrire un contrat d'assurance de personne ayant pour objet de proposer des garanties forfaitaires en cas de dommage corporel. Ces garanties sont celles de la compagnie d'assurance couvrant la FFSA à laquelle l'Association est affiliée. Elles figurent en annexe du bulletin d'adhésion du règlement intérieur.

ARTICLE 9 :

Toute personne souhaitant adhérer à l'Association doit au préalable avoir subi un contrôle médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron, certificat joint à la demande d'adhésion. Les compétiteurs doivent se conformer aux dispositions prévues selon leur catégorie par les règlements de la Fédération concernée.

ARTICLE 10 :

Les horaires d'entraînement des différentes catégories sont fixés en début d'année par la commission sportive. Les sorties en bateau sont interdites sans la présence d'un entraîneur ou moniteur pour assurer la sécurité. Seuls les compétiteurs expérimentés pourront s'entraîner après accord des cadres du club.

ARTICLE 15:

Les mineurs doivent être accompagnés par un adulte aux séances prévues pour leur entraînement. Les parents, ou le tuteur légal, sont avisés des jours et heures d'entraînement de leur enfant. En cas d'impossibilité d'assurer un entraînement, les moniteurs sont tenus d'informer directement les parents le plus rapidement possible ou les dirigeants de l'Association ou encore toute personne en mesure de prévenir les parents par téléphone. Il appartient à l'adulte qui accompagne le mineur de s'assurer de la présence effective d'un moniteur de l'Association dans le cas où un empêchement de dernière minute n'aurait pas permis à l'Association de prévenir les parents. **En l'absence d'un responsable de l'Association, aucun mineur ne doit être laissé seul, les parents en assument alors l'entière responsabilité.**

ARTICLE 16:

Les utilisateurs veillent au respect des installations et du matériel. Toute dégradation volontaire fera l'objet d'une sanction disciplinaire. Dans le cas d'un matériel propriété de l'Association, les responsables des dégâts, ou le tuteur légal pour les enfants mineurs, devra indemniser cette dernière pour le préjudice subi d'un montant égal à la valeur vénale du bien dégradé ou détruit.

ARTICLE 17:

Chaque sortie sera consignée sur un cahier. Elle comportera la date, le nom du bateau, le nom des rameurs et barreaux, l'heure de sortie et de rentrée, et les dégâts causés au matériel pour permettre des réparations.

ARTICLE 18:

Les baignades sont strictement interdites dans le cadre de l'Association.

ARTICLE 19:

Nous tenons à vous rappeler que l'AVIRON, est un lieu où beaucoup de gens se croisent. De ce fait, nous ne saurions trop conseiller d'éviter d'apporter de l'argent, des bijoux, de laisser trainer vos affaires afin d'éviter les tentations. Soyez simple et restez attentif à votre matériel, ne laissez rien trainer. En conséquence, l'Association ne serait être tenue responsable des vols commis dans le cadre de ses activités.

.../...