



Aviron de Mer de Plougonvelin



Accueil Nouveaux Rameurs AMP

14 Octobre 2023

<https://avironplougonvelin.fr/>

<https://www.facebook.com/avirondemer.plougonvelin>





Le club

- Le bureau : 9 à 10 membres
 - Laetitia, Sylvie, Céline, Isabelle N, Joelle,
 - Michel E, Yassine, Gilbert, Joel
 - Fabienne pour les licences
- Le club dans le paysage Aviron
 - 1^{er} club du Finistère et 1 ou 2^{ème} de Bretagne (~200 adhérents)
 - Classement mer 2022 : 9^{ème} / 80
 - Club Labellisé :
 - Ecole Française Aviron 2 étoiles
 - Aviron santé et AviFit
- Membre fondateur du GE CAPAB
 - Porteur de l'emploi de Catherine





Le club

- Les activités
 - Ecole d'aviron pour les jeunes (samedi et mercredi après midi)
 - Loisir, Randonnée, Loisir sportif
 - Compétition
 - Aviron santé
 - AviFit : Aviron Fitness
 - Aviron scolaire et classe de mer
 - PPG : Préparation Physique Généralisée
- Les sorties possibles
 - Tous les jours avec un chef de bord
 - Les ergomètres accessibles quand vous voulez
 - Les sorties encadrées avec Catherine :
 - Samedi matin loisir et Dimanche matin compétition



Le club

- La semaine de l'AMP

- Lundi : sortie à 8h45 (sortie 1h30)
- Mardi : Matin entretien des bateaux, et entrainement PPG à 18h30
- Mercredi :
 - 10h Aviron santé, 13h45 loisir et jeunes. AviFit 18h30, PPG 18h30, Stretching à 19h
- Jeudi : sortie à 8h45, 18h Ergo et PPG
- Vendredi : sorties en soirée
- Samedi : matin adultes, après midi école aviron
- Dimanche matin : sorties pour tous.
- Dimanche après midi..... Relâche 😊
- Resabel pour tous les jours !!



Le club

- Les formations encadrées de l'AMP 😊

	LOISIRS	JEUNES	DEBUTANTS	COMPETITION
STAGES Brevets FFA		25/26/27 OCTOBRE	NOV 2023 Brevet mer N1 Exercices Barreur	
STAGES RIVIERE Perfectionnement	DEC 2023 JANVIER 2024	Janvier 24		NOV 2023 FEVRIER 2024
STAGES SOLO et/ou DOUBLE		FEVRIER	MARS Eval le Brevet Mer N2 Exercices Barreur	
		AVRIL	Sortie longue distance (style Rando Camaret) date à définir en juin. Brevet Barreur mer	



Le club

- Les commissions
 - Formation et Sécurité
 - Formation chef de bord
 - Entretien
 - Groupe assure l'entretien de tous les bateaux, remorques, etc...
 - Festivités
 - Tous les pots et repas !! La commission recrute !!
 - Randonnées
 - Organisation des randonnées
 - Compétition
 - Organisation du groupe pour entrainement et déplacement
 - Communication



Le club

Questions, Remarques ????



Les 10 points pour une sortie !!

- 1 - Les règles de base de sécurité**
- 2 - Le matériel**
- 3 - La mise à l'eau**
- 4 - Les Réglages**
- 5 - Le geste**
- 6 - Les manœuvres de sécurité**
- 7 - Gérer l'arrivée sur la plage**
- 8 - Dégréer et sortir le bateau de l'eau**
- 9 - Rinçage et rangement du matériel**
- 10 - Remplir le cahier de sorties**



Le départ

- 1 - Les règles de base de sécurité
- 2 - Le matériel
- 3 - La mise à l'eau



1- Les règles de base de sécurité

• Enregistrer le bateau :

- le cahier, obligation d'avoir un chef de bord sur chaque bateau, donner un contact téléphonique,

• L'environnement :

- apprendre à reconnaître le sens du vent, si la mer monte ou descend, les informations météo



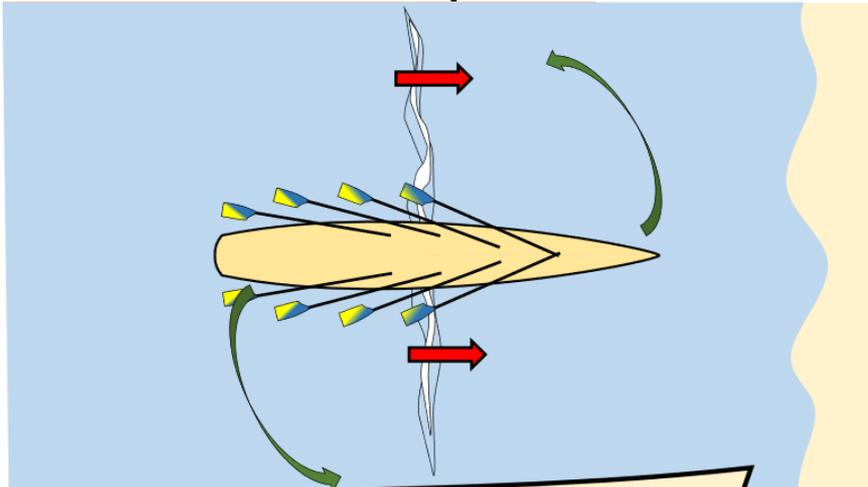
2-Le matériel

- **Gréer le bateau :**
 - Prendre les avirons, différence entre un aviron bâbord et tribord (un collier, une dame de nage, une palette)
 - Choisir les gilets à porter ou non
 - Gréer le bateau : mettre les coulisses, les avirons et les dames de nage dans le bon sens.
- **La position des rameurs :**
 - la barre, la nage, et les autres. Changer de place à chaque fois etc...



3-La mise à l'eau

- Retourner le bateau en toute sécurité : entre 2 vagues avec 2 rameurs, 1 à chaque bout du bateau,



- Les parties fragiles sur lesquelles il ne faut pas marcher : safran, coulisses, avirons
- Embarquer par l'arrière pour les 4 (sur le côté pour les doubles) et être prêt à ramer sans se régler pour un départ immédiat, sans casser les avirons.



SUR L'EAU

4-Les Réglages

5-Le Geste

6-Les manœuvres de sécurité



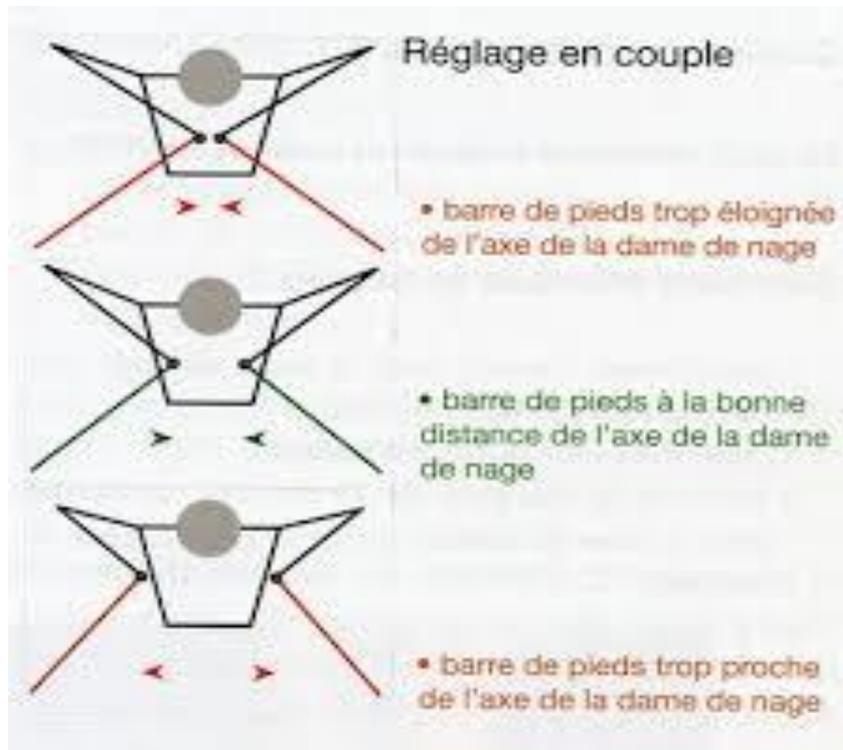
3-Les réglages

- Les réglages propre à chaque bateau
- Savoir régler son cale pieds :

« Le réglage de la barre de pieds est déterminé par la position du rameur sur l'arrière, au dégagé. L'objectif en couple est que les poignées viennent au niveau du tronc du rameur, sous la dernière côte et à environ 10cm (+/- 4cm) du milieu du corps »

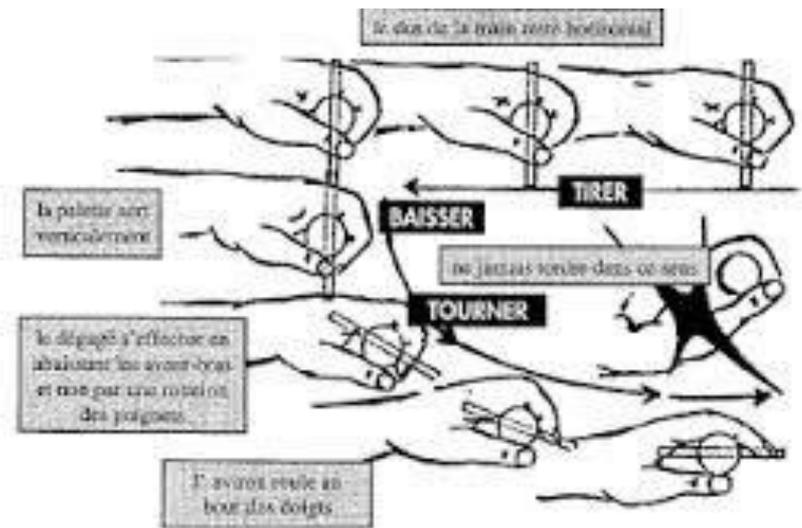
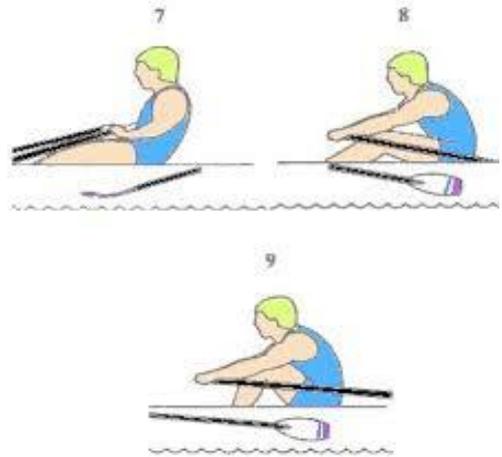
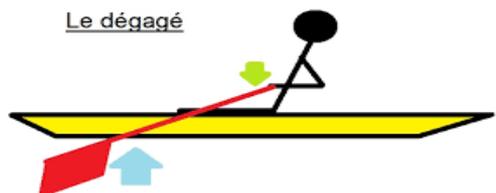
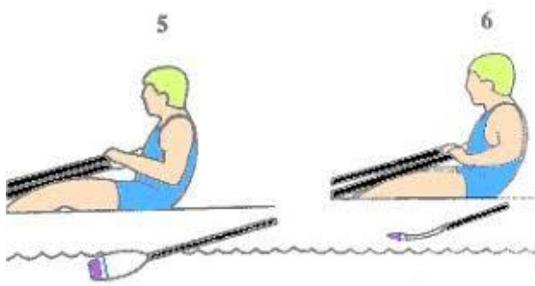
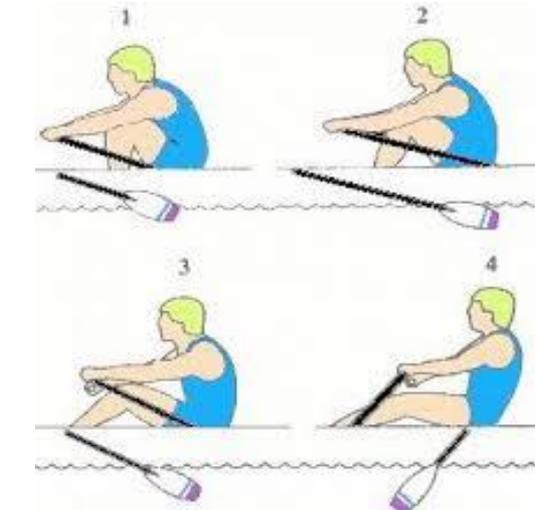


3-Les réglages





5- Le Geste





5- Le Geste

2-Pelles dans l'eau :

Jambes + Dos + Bras

1-Prise d'eau :

**Bras tendus,
Jambes pliées,
Epaules à
l'avant**



3-Dégagé :

**Bras pliés,
jambes tendues,
épaules sur
l'arrière**

4-Retour :

Bras + Dos + Jambes



6- Les manœuvres de sécurité

- Scier
 - Stopper le bateau
- Dénager
 - Faire reculer le bateau
- Tourner à tribord ou à bâbord
 - Nager tribord et pousser pied gauche
 - Nager bâbord et pousser pied droit



LA FIN DE LA SORTIE

- 7- Gérer une arrivée de plage
- 8- Sortir le bateau de l'eau et Dégréer
- 9- Rinçage et rangement du matériel
- 10- Remplir le cahier de sorties



7-Gérer une arrivée de plage

L'approche **de la plage se fait en douceur**

- Si il y a des vagues, attendre la fin du train de houle. Soyons patient.
- Aller en bout de plage avec de la houle (partie Sud)
- Une fois que le bateau est perpendiculaire à la plage, les rameurs trois et quatre peuvent ranger leurs avirons, (le quatre croise devant lui, le trois fait passer derrière),
- Le barreur doit être en mesure de retirer aisément son safran,
- **Le bateau ne doit pas toucher la plage,**
- **Les rameurs sortent par l'arrière (devant le siège du barreur)**



8- Sortir le bateau de l'eau et dégréer

- Deux rameurs vont chercher le ber.
- Deux rameurs tiennent le bateau pour le dégréer, un de chaque côté
- **Le bateau est installé doucement sur le ber.**
- **Il ne doit pas toucher à l'avant du ber.**



9-Rinçage et rangement du matériel

- Enlever et bien rincer les coulisses, les avirons, les dames de nage et les rails en frottant pour enlever le noir !!
- Ranger les avirons dans les bons emplacements, par couleur et par bordée,



9-Rinçage et rangement du matériel





9-Rinçage et rangement du matériel

- Rangement des gilets et la caisse dans le local humide
- Le local doit rester fermé car déshumidificateur en fonction
- Que faire en cas de problème matériel ?
 - Voir le point 10



10-Remplir le cahier de sorties

- Indiquer l'heure à laquelle le bateau est rentré
- Donner les informations sur la manière dont la sortie s'est passée ex : RAS
- Remplir la feuille *matériel* en ligne via Resabel si une avarie ou usure est à signaler





Aviron de Mer de Plougonvelin

Accueil des nouveaux Rameurs

Un Petit Café ?

