



## Accueil du nouveau rameur à l'AMP saison 2023-2024

Bienvenue au club d'Aviron de Mer de Plougonvelin (AMP) !!!!

### Quelques informations pour faciliter ton intégration dans le club

#### 1) Te repérer

a) Le club est situé au sein du club nautique de Plougonvelin qui met à disposition une partie de ses locaux pour la pratique de l'aviron de mer.

- **Le bureau de l'AMP** au 1<sup>er</sup> étage. Ce local doit être maintenu fermé à clef en l'absence d'occupant. La clef est déposée dans la boîte à clefs dont on te donnera le code dès que tu seras devenu adhérent. C'est à cet endroit que l'on se retrouve avant et après la sortie.

- **Le local humide** au 1<sup>er</sup> étage. Les caisses contenant l'équipement de chaque yole sont rangées sur les étagères du fond. Les gilets de sécurité sont rangés par taille pour les gilets gris. Les vestes des barreurs sont accrochées aux cintres. La porte du local humide doit être maintenue fermée en raison de la présence d'un déshumidificateur.

- **Le hangar** en RDC. Les pelles sont rangées par numéro de yole. Par yole, 2 racks d'accroche, 1 pour les pelles rouges, 1 pour les pelles vertes. ( babord/Tribord) On trouve également au fond du hangar des toilettes, des douches et des vestiaires. Quand le centre nautique est ouvert, l'accès au hangar est libre. Sinon, utilisez la clef du bureau pour ouvrir la porte coulissante et la fermer.

Lors de tes premières sorties laisse toi guider par les collègues expérimentés et le chef de bord pour te familiariser avec les différents lieux.

#### **IMPORTANT pour ta sécurité : rigueur dans le rangement et respect des consignes .**

b) Le club dispose d'une **salle située dans l'enceinte du complexe sportif du Tremeur au bourg de Plougonvelin, route de St Mathieu**. Des ergomètres et des appareils de musculation sont à disposition des adhérents pour s'entraîner quand la météo ne permet pas la sortie sur l'eau et pour les compétiteurs.

**CONSEIL** : La pratique régulière de l'ergomètre est vivement conseillée . Elle est complémentaire de la pratique de l'aviron sur l'eau . Elle te permettra dans des conditions détendues d'améliorer ton geste et de tester tes capacités pour mieux les réinvestir sur l'eau. En général, on découvre la salle et son potentiel lors du premier épisode météo mauvais de la saison. Il faut en profiter surtout quand c'est Catherine, Notre Brevet d'Etat Aviron, Coach Aviron Santé et Coach Avifit qui t'invite.

#### 2) Tes premières séances :

Si tu es débutant(e), tu apprendras à ramer, t'équilibrer, te propulser, assurer ta sécurité, équiper ton bateau ...T'informer sur la météo, la marée...et ainsi au fil des séances acquérir ton **autonomie sur l'eau** . A l'issue de ces séances, un brevet de rameur aviron de Mer N1 te sera décerné .

Pour la sécurité sur l'eau, le port du gilet est recommandé pour les débutants mais pas obligatoire.

a) **Les stages débutants**. Pour la première fois, cette saison, il va être proposé aux débutants de ramer ensemble. L'encadrement de ce stage sera dirigé par Catherine Brevet d'Etat Coach Aviron Santé et Avifit salariée du club et avec l'aide de chefs de bord volontaires. **Ce sera le samedi matin**. Si tu es intéressé(e) et disponible sur ce créneau horaire précise le lors de ton inscription et tu seras contacté(e) par mail pour te préciser les modalités pratiques de ces stages.

**b) Les sorties sur l'eau : étapes à respecter dans le désordre :**

- **S'inscrire sur RESABEL.** C'est un logiciel développé par le club qui permet de programmer ses sorties. Fais-toi accompagner lors des premières utilisations si besoin. Si tu te désinscris, il faut le signaler sur la liste [rameurs@avironplougonvelin.fr](mailto:rameurs@avironplougonvelin.fr) pour trouver un remplaçant.
- **Arriver 15 mn au club avant l'heure affichée de départ sur l'eau.** Pour préparer la yole, pour s'assurer que l'équipage est au complet . Si tu ne respectes pas cette consigne elle te sera rappelée parfois vivement. Ne le prends pas mal surtout les rameurs sont toujours impatients d'aller sur l'eau ;- ) Et *on tient à toi pour réussir la sortie.*
- **Consignes pour ta sécurité :** Elles sont nombreuses, le chef de bord et Catherine lors des stages débutants te les rappelleront. Si il y en a une à respecter impérativement c'est d'être à 2 et seulement à 2 lors du retournement de la yole au moment du départ. Tu apprendras lors de ce stage à positionner ton bateau. ( Départ/Arrivée plage.)  
Aujourd'hui, observe bien ce retournement sur la plage au bord de l'eau.
- **Quand je peux sortir ?**
  - Samedi matin du 1<sup>er</sup> trimestre de la saison : stages débutants avec Catherine
  - Samedi matin et dimanche matin : sorties programmées sur le logiciel Resabel
  - Lundi matin, dès que tu auras acquis ton autonomie ( assurer ta sécurité, te diriger, te propulser, connaissance du plan d'eau... n'hésites pas à tester les sorties sportives. RDV entre 8h45 et 9h au club. Pas d'inscription sur Resabel. Les équipages se font en fonction des présents. Durée de la sortie selon météo : 1h30 à 2h.
  - Mercredi après-midi 13h45 sortie loisirs sans inscription sur Resabel. Les équipages se font en fonction des présents. Durée de la sortie : 1h30 à 2h. L'école d'aviron est sur le même créneau horaire avec un encadrement des jeunes par Catherine.
  - Jeudi matin pour des sorties plus sportives après quelques séances

### 3) Les activités proposées par le club

**a) Les randonnées :** elles ont lieu fin du printemps et période estivale. Une commission randonnée est chargée de les organiser.

**b) La compétition :** championnat du grand ouest, championnat de France, championnat d'Europe sont les compétitions auxquelles des équipages de l'AMP participent . En général, l'engagement dans la compétition se fait au bout de 1 à 2 ans de pratique. Entraînement également les Mardi et Jeudi en soirée. Mais la salle de rameurs et musculation est ouverte 7/7.

**c) L'aviron santé :** le mercredi matin de 10h à 12h, une pratique en salle de gym et quelques sorties sur l'eau pour t'accompagner avec bienveillance lors d'un problème de santé.

**d) L'AviFit** Plus sportif. Des groupes à taille limitée. Fais une séance d'essai pour découvrir avant de t'inscrire.

**e) Autres** tu les découvriras au fur et à mesure de ton intégration dans le club.

**Les membres du bureau, les permanents, les chefs de bord sont là pour répondre à tes interrogations et t'accompagner au mieux dans la pratique sportive de l'aviron**