

# Guide de Bienvenue au Club !



Ce document vous conduit à travers le fonctionnement de votre nouvel espace de loisir. Il vous aide à prendre vos marques et à vous faire profiter dès votre 1<sup>ère</sup> année des nombreuses facilités et avantages du Club.

[asul-aviron.com](http://asul-aviron.com)

grand parc  
miribel jonage

# S'INFORMER

---

## **Contacts :**

Bruno Pallanchard 06 87 51 71 25 / Luc Portal 06 08 32 16 23 (entre mai et décembre)

Accueil de la base 04 78 80 56 20

Adresse : ASUL Aviron, L'Atol, Grand Parc de Miribel Jonage, Chemin de la Bletta, 69120 Vaulx en Velin

Adresse mail : asul.aviron@gmail.com

## **Restez en contact**

- Consultez régulièrement notre site internet : asul-aviron.com :  
Vous y trouverez les informations sur l'actualité du club (sorties, repas, réunion), des articles/photos sur les animations passées, les infos pratiques (accès, horaires...) et vous pourrez laisser des messages.
- Consultez régulièrement notre page Facebook :  
Des infos, des photos, des vidéos, des news...
- Tableaux d'affichage (dans le Club House et à l'entrée du hangar à bateau) :  
Un tableau spécifique aviron vous tient hebdomadairement au courant de la vie du Club, un 2<sup>ème</sup> tableau, au-dessus du cahier des animations vous informe des événements à venir.

# AVANTAGES ABONNES

---

- Location de matériel (VTT, roller, nautique ...)  
Vous bénéficiez d'une remise de 30% sur l'ensemble des locations en présentant votre carte d'abonné à l'accueil.
- Tarif réduit pour l'inscription au raid du Castor

# LE CLUB ET SON FONCTIONNEMENT

---

## **Vie du Club**

Afin de préserver notre sens associatif et d'éviter l'esprit de consommation, les membres intéressés se réunissent de temps en temps pour organiser le bon déroulement de l'année (les dates sont affichées au tableau). Rejoignez nous.

Une semaine au printemps est, chaque année, vouée à l'entretien, à la réparation du matériel et à la bonne humeur. Tous les mois un groupe de bricoleurs se réunissent un mardi et un vendredi d'une même semaine pour mener des projets divers et variés autour de l'entretien du matériel. Aucune compétence particulière n'est exigée, même si un savoir-faire en bricolage est toujours apprécié ! Si vous souhaitez proposer votre aide, faites- vous connaître.

## **Encadrement :**

Bruno Pallanchard (BE 2ème degré aviron) et Luc Portal (BEES aviron) pour la période estivale, sont les moniteurs permanents et professionnels du club

Ils sont chaleureusement aidés par une 50aine d'initiateurs / éducateurs bénévoles diplômés de la FFA.

## **Le Club House**

Il représente le cœur du Club. Situé quelques mètres après les vestiaires, son accès est libre et permanent dans les horaires d'ouverture de la base (**INTERDICTION de rester après la fermeture**). Un digicode vous permet d'y accéder. Le code est à demander aux moniteurs ou à l'accueil sur présentation de votre carte d'abonné.

Vous y trouverez :

- Un espace forme avec :

Des ergomètres (rameurs) et des tapis de sol en libre accès. Ils peuvent vous permettre de vous échauffer, de vous étirer ou de compléter votre entraînement. Accès libre et illimité dans les horaires du centre sportif.

- Des séances complémentaires :  
Pour que la forme ne chute pas pendant l'hiver, des séances complémentaires de mise en forme vous sont offertes du 30 octobre à fin avril.
  - Mercredi 18h30-20h = ergomètre + renfort musculaire + étirements (tous niveaux)
- Un espace de restauration :  
Tables, chaises, frigo et micro-ondes vous permettent de rester manger au club après votre séance, à la condition bien sûr d'avoir emmené votre panier repas.  
Des boissons chaudes sont en libre accès.!

Le club-house est multifonctions. *Accueil, cuisine, salle à manger, point d'information, lieu de discussions, salle d'ergo, salle d'étirements, salle de renfort ...*

**Son entretien est l'affaire de tous car nous n'avons pas de prestataires payés pour le ménage.**

Respectons le lieu, respectons nos coéquipiers, ne laissons pas traîner nos bouteilles vides, gobelets, vaisselle ... chaussettes !

Et de temps en temps, vidons les poubelles, passons un coup de balai, c'est du bien-être ensemble en plus.

## PRATIQUER L'AVIRON

---

### Tenue

Conseils : portez des vêtements « moulants », surtout pour le haut.

**Prévoyez toujours une tenue complète de rechange.**

Le Club propose des moufles spéciales aviron pour l'hiver, des vêtements techniques au logo du club (combinaison d'aviron, gilet de rameur...) et des coussins de coulisse permettant aux moins grands (en-dessous de 1m70) de ramer avec une hauteur de mains plus confortable. Une fiche de commande pour ces articles est disponible dans le classeur Animations à l'entrée du Club House, onglet « Boutique » et réglables avec la carte à points.

### Vestiaires (nommés vestiaires groupes)

Les vestiaires (avec douche et casiers), situés tout de suite à gauche en sortant de l'accueil, restent à votre disposition. Pensez à vous munir d'un cadenas personnel pour fermer votre casier (à code de préférence pour ne pas perdre la clé sur l'eau !!!), et à refermer la porte du vestiaire derrière vous pour le sécuriser. Le code d'accès au vestiaire vous est donné à l'inscription au club et reste disponible auprès des hôtesses d'accueil.

**Lieu de Rendez-vous pour les séances encadrées : au Club House**

## LES SEANCES

Vous pouvez participer à une ou plusieurs séances par semaine, changer de séance d'une semaine sur l'autre sans prévenir l'encadrement. Toutes les séances sont ouvertes à tous les niveaux, à l'exception des séances du samedi matin (voir onglet Pratique/Horaires du site internet).

Afin de répondre aux différentes attentes des adhérents, le contenu des séances et les animations s'organisent autour de 3 niveaux ou types de pratique :

- débutant : 1<sup>ère</sup> année d'aviron (hors régates)
- perfectionnement : minimum 1 an de pratique
- Régate : entraînements physiques en vue de régates, minimum 3 ans de pratique

Vous pourrez ainsi pratiquer le plus beau sport du monde en fonction de vos envies et disponibilités :

- **En mode Randonnée :**  
Objectifs : acquérir les bases techniques et physiques pour participer à des randonnées telles que la Vogalonga (Venise), Traversée de Lyon, la Seille...
- **En mode Bien-être :**

Objectifs : acquérir les bases techniques et physiques pour passer les brevets de rameurs, randonneur, aviron de bronze, d'argent et d'or, participer au Challenge du castor...

- **En mode Régates :**

Objectifs : Se préparer au National du 8, aux régates de Turin, Montriond...

- **Loisir jeune :**

Course d'orientation sur le lac, ergo-crêpes, régates...

- **Handi-aviron :**

Lors des séances encadrées vous pourrez intégrer un équipage ou ramer seul, encadré par un moniteur du club. Les encadrements de ces séances et animations seront à définir avec les professionnels.

## CONSIGNES POUR LA PRATIQUE DE L'AVIRON

- **Cahier de sortie :** quel que soit le type de sortie en bateau, seul ou en équipage, encadrée ou en autonomie, vous devez impérativement remplir le cahier de sortie situé à gauche à l'entrée du hangar. Attention à le remplir également en fin de séance : heure de retour et notez en remarque, les avaries éventuelles du bateau. AVANT QUE LE DERNIER FERME LA PORTE DU HANGAR, MERCI DE VERIFIER QU'IL N'Y A PLUS PERSONNE SUR L'EAU
- **Code couleur des bateaux :** la pointe avant de chaque bateau comporte une marque de couleur réglementant son utilisation :
  - **Vert :** bateaux utilisables par n'importe quel adhérent du club quel que soit son niveau
  - **Jaune et Rouge :** réservés aux adhérents ayant leur brevet Aviron d'Or\*\*
  - **Noir :** exclusivement réservés aux personnes utilisatrices du code rouge ET ayant été habilitées à les prendre par Bruno, Luc ou Vanessa. Ils devront respecter la réglementation stricte à laquelle ils sont soumis (affichée au-dessus du cahier de sortie).

\* Parcours de maniabilité à réaliser en moins de 6 minutes (ou moins de 8 minutes pour les + de 65 ans) en FUN Skiff et évaluation technique

\*\* Parcours de maniabilité à réaliser en moins de 6 minutes (ou moins de 8 minutes pour les + de 65 ans) en SKIFF et évaluation technique

\*\*\* Epreuve adaptée pour les + de 65 ans

- **Vérifier l'actualisation du plan d'eau :** Pensez à vérifier régulièrement les règles de circulation sur le plan d'eau (tableau à l'extérieur de l'entrée du hangar). Au cours des saisons, des modifications et des informations peuvent y être apportées (ex : Indication des zones de passage des nageurs, restriction de la zone de navigation exceptionnelle). Il s'agit souvent de restrictions liées à votre sécurité, celle des autres usagers du lac et ce dans le respect de tous (courtoisie entre les différentes activités) et de la préservation du matériel.
- **Utilisation des remorques de mise à l'eau :** Elles sont à votre disposition à la sortie du hangar et au port. N'hésitez pas à vous en servir pour descendre les bateaux jusqu'au port afin de vous soulager et d'éviter de vous blesser lors du portage. Faites attention toutefois à toujours avoir une personne à chaque pointe du bateau pour éviter qu'elles cognent le sol, les arbres ou les bâtiments. De même, pour poser le bateau sur la remorque ou le mettre à l'eau, il est impératif que tout le monde se répartisse aux emplacements des rameurs et soulèvent la coque en même temps (ceci évitera qu'une pointe tape le sol alors que l'autre est très levée), et fasse attention à ne pas choquer la coque du bateau contre la remorque. Une petite remorque basse « la Robertine » permet après avoir mis à l'eau la pointe avant d'une yolette, de poser la pointe arrière (avec le gouvernail) et de pousser chariot et yolette dans l'eau jusqu'à flottaison complète de la yolette.
- **Nettoyage des bateaux :** Après chaque sortie, votre bateau mérite son toilettage. Des tréteaux, seaux et chiffons sont à disposition aussi bien devant le hangar qu'au niveau du port.
- **N'oubliez pas de fermer les bouchons** avant de quitter le ponton, et **d'ouvrir les bouchons** avant le rangement des bateaux (pour prévenir la dégradation des coques liée à l'eau stagnante).
- **Rangement des pelles :** à chaque coque correspondent des jeux de pelles, numérotées comme le bateau. Le principe est que les pelles des bateaux rangés dans les hangars sont stockées dans le hangar principal, les bateaux rangés au Port ont leurs pelles à l'extérieur du hangar. Merci de ranger les

elles selon leur numérotation sur les portoirs. (Exception : toutes les pelles de pointe sont rangées à l'intérieur du hangar).

- **Sens de rangement des bateaux** : La boue avant est toujours en direction du Lac (que ce soit dans les hangars ou au Port).

## LES ANIMATIONS

L'ASUL Aviron organise des animations pour tous les publics, tout au long de l'année. Toutes les activités auxquelles nous participons sont dans le calendrier des animations. Certaines vous sont réservées (aviron) alors que d'autres peuvent être l'occasion d'inviter des proches. Toutes ces informations sont précisées sur la fiche d'animation concernée : pensez à consulter régulièrement le cahier des animations et le site internet.

### A L'EXTERIEUR :

---

#### - Régates

Certaines sont ouvertes à tous (National du Huit, Montriond, Challenge du Castor), d'autres demandent un niveau technique plus exigeant (Décines, Turin, Aiguebelette, Léman)

Nous participons à des régates courtes distances (500 m) et longues distances (4000m à 160 km ...)

#### - Randonnées

Des randonnées sont proposées sur une journée et d'autres sur un week-end. Elles sont en général ouvertes à tous. Sur la fiche d'inscription toutes les informations y apparaissent.

- Sachez qu'en moyenne on rame entre 20 à 30km par jour. Tout le monde peut faire une rando à l'aviron de 20 km. Au-delà, on peut avoir mal aux fesses, aux mains ....
- Les mises à l'eau et accostage pour pique-nique ont lieu en milieu naturel et nous ne disposons pas toujours de pontons "tout confort". Pour certaines sorties, les opérations d'embarquement/débarquement peuvent demander de mettre les pieds dans l'eau par exemple.

Prévoyez toujours des vêtements et chaussures de rechange qui restent au sec dans les véhicules. Si vous avez un doute ou des questions sur comment s'habiller, quoi boire et manger ...., demandez des renseignements au référent de la sortie ou à votre moniteur de séance.

<p style="text-align: center;"><b>Ces déplacements à l'extérieur (régates et rando) nécessitent la présence obligatoire des participants au chargement (J-1 à J-3 de l'activité) et au déchargement des bateaux (au retour)</b></p>
---

#### - Randonnées hors organisation du club

Vous pouvez également participer, de façon tout à fait autonome, aux Randon'Aviron EDF, sans transport de bateaux, simplement en louant une coulisse auprès du club organisateur. Ces randonnées sont organisées partout en France. Elles sont encadrées et sécurisées.

Renseignements :

<http://avironfrance.fr/pratiquer-aviron/activites/aviron-de-randonnee>

Un catalogue de ces randonnées, à consulter sur place, est disponible au club (panneau d'affichage)

### ANIMATIONS AU CLUB / GRAND PARC :

---

Toujours ouvertes à tous, elles remplacent votre séance habituelle.

Ex : Macédoine de Noël, défi ergo-crêpes, brevet de randonneur, challenge du castor, et la célèbre et conviviale ... semaine bricolage.

### AUTRES :

---

Week-end ski de fond, journée ski de fond.

Soirée des clubs

Votre maison de campagne ou d'enfance est proche d'une rivière ou d'un plan d'eau navigable, vous connaissez un club d'aviron qui peut nous accueillir ou avez envie d'un voyage sur le Nil (!) : le groupe animation encourage tous les rameurs et non rameurs (conjoint, parents ...) à proposer et organiser des sorties avec son

appui.

## **COMMENT PARTICIPER A CES ANIMATIONS ?**

- **Inscriptions :**  
Un classeur d'inscriptions se trouve dans le Club House. Il vous suffit de regarder les informations en en-tête de fiches et de vous inscrire sur celles-ci.
- **Règlement des animations :**  
Tout règlement pour les animations et achats de vêtements sont effectués par l'intermédiaire d'une carte à points virtuelle et sans limite de validité (faire un chèque à l'ordre de Asul Animation, 1€=1point) et gérée par le Club. Prévoir une avance de 45 €. Elle est valable jusqu'à épuisement et les points restant sont remboursables, sur votre demande, si vous quittez le Club.  
Le Club ne faisant pas crédit et n'acceptant pas l'argent liquide merci de régler soit grâce à votre carte soit par l'intermédiaire de la carte d'un autre membre.

## **LE SITE INTERNET**

**asul-aviron.com**

### **des articles**

vous informent régulièrement de l'actualité du club.

### **les rubriques permanentes**

vous donnent tous les renseignements à connaître sur la pratique, les animations ...

- **Le club :**  
Historique, l'encadrement, le club-house, notre matériel ...
- **Animations :**  
Calendrier des animations, les fiches pratiques pour les animations à venir.
- **Video :**  
renvoie à la chaîne dailymotion asul-aviron.
- **Pratique :**  
Les horaires, les tarifs et ce même livret en pdf.
- **Technique :**  
Un lexique complet de la terminologie aviron, le rappel des consignes de manipulation, les parcours des brevets aviron bronze-argent-or, toutes les techniques de base de la pratique de l'aviron.

