

DOSSIER 1^{ère} ADHESION : ADULTES

Pour une première adhésion au club, les documents à remplir et fournir sont :

- **demande d'adhésion** : à compléter et à signer
- bordereau d'**assurance MAÏF** : à compléter et à signer même si vous ne souhaitez pas prendre cette assurance supplémentaire)
- **règlement de la cotisation** : par chèque à l'ordre de « Aviron Hennebontais » (ou chèques vacances, coupons sport...). Le club accepte un règlement échelonné des licences annuelles sur les trois premiers mois (3 chèques maximum datés du jour d'inscription et encaissés avant fin décembre).
- **2 photos d'identité**
- **certificat médical** de non contre indication à la pratique de l'aviron (éventuellement avec la mention « aviron en compétition » pour pratiquer en compétition).
 - => certificat de moins d'un an obligatoire
 - => certificat compétition valable pour 3 saisons* pour les majeurs

* Une « saison sportive » commence au 1^{er} septembre et s'achève au 31 août.

Quand le dossier sera complet, le secrétaire de l'association saisira les éléments sur le site de la Fédération Française d'Aviron et **la licence sera envoyée directement à chaque adhérent** (à son adresse mail) par la FFA.

Si besoin d'aide et/ou renseignements :



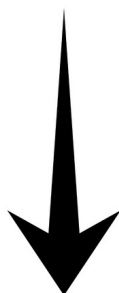
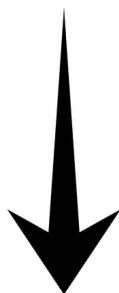
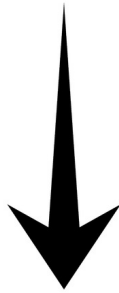
envoyez un mail à bureau@avironhennebontais.bzh

A bientôt.

Aviron Hennebontais

DOSSIER 1^{ère} ADHESION : ADULTES

DOCUMENTS A COMPLETER / SIGNER





Document d'adhésion N°1 – DEMANDE D'ADHÉSION

DEMANDE D'ADHÉSION (adulte et jeune)

J'ai l'honneur de solliciter mon adhésion comme membre actif de l'association « Aviron Hennebontais ».
Je m'engage à respecter les règles de sécurité préconisées par la FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON.
Je déclare avoir pris connaissance des statuts et règlements de l'A.H. (site internet <https://avironhennebontais.bzh>)
ainsi que des **conditions d'adhésion ci-après énoncées** y adhérer sans réserve et dégager l'association de
toute responsabilité à mon égard en cas d'accident.
Je déclare savoir nager et m'immerger. Je soussigné(e) :

1 photo ici
(+1 photo pour le
trombinoscope)

Nom : Prénom :

Né(e) le : Sexe : Nationalité :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone fixe : Tél. portable :

Adresse courriel (e-mail) :

Souhaitez-vous déclarer un handicap (mental, physique, sourd/muet, visuel, autre) ? *cochez* OUI NON

Souhaitez-vous un reçu du montant de votre cotisation ? OUI/NON
Avez-vous déjà pratiqué l'aviron ? OUI/NON Etiez-vous licencié FFA ? OUI/NON

Si oui, quel club ? N° de licence

Nom de l'établissement scolaire (pour les écoliers, collégiens, lycéens) * Profession (ou profession des parents) *

(*mention facultative)

Acceptez-vous d'intégrer un groupe WhatsApp de gestion des rendez-vous sportifs du club ? OUI NON

Fait à Hennebont, le Signature
Précédée de la mention :
« Lu et approuvé »

En adhérant à l'Aviron Hennebontais, les pratiques de l'aviron qui vous motivent sont (plusieurs choix possibles) :

- L'aviron de rivière
- L'aviron en salle (indoor, AviFit, ...)
- Le sport loisir, plein air, incluant possiblement des randonnées à l'aviron
- L'aviron en compétition
- Un sport dans le but d'une remise en forme et/ou une rééducation
- Le souhait d'exercer une activité physique sur l'eau et en groupe
- Autre, précisez :
- Comment avez-vous connu le club ?

L'association de l'Aviron Hennebontais, **créée en 1989**, compte aujourd'hui environ 100 membres, issus d'Hennebont et du pays de Lorient (Agrément **DDJS** n° 56S462 du 15 juin 1990. **SIRET** 382-225-613-00019)

Située dans le cadre magnifique et privilégié de la ria du Blavet, l'AH permet aux jeunes et moins jeunes de découvrir et de pratiquer une activité nautique proposée en loisirs-détente et/ou en compétition.

L'AH est régie par la **loi de 1901** sur les associations sous le contrôle de la Fédération Française d'Aviron (FFA - **reconnue d'utilité publique**), de la ligue de Bretagne et du comité Départemental du Morbihan (CD 56).

Elle est dirigée par un Conseil d'Administration de 12 personnes et un bureau de 5 personnes dont les responsabilités majeures ont été confiées à :

Président : Jean-Louis HERVAULT - Trésorier : Didier VAILLANT - Secrétaire : Armelle LELEUP

Le club fonctionne sans permanent, sur la base du bénévolat, et a besoin de ses adhérents pour assurer, chacun en fonction de ses possibilités, un minimum de tâches ou rôles permettant d'assurer l'accueil des jeunes ou moins jeunes, les fonctions administratives, les réparations du matériel, l'entretien du club etc...

De même les sorties loisirs sont possibles, en termes d'organisation, grâce à l'implication des rameurs participants.

Sur le plan compétition jeunes, **Adrien COLIN, apprenti en formation BPJEPS**, assure avec l'aide de rameurs bénévoles l'animation et l'encadrement des séances jeunes, les programmes d'entraînement et l'animation de la section compétition.

CONDITIONS D'ADHÉSION

Conditions générales :

ASSURANCE : La licence intègre l'**assurance MAIF**. Une assurance personnelle complémentaire est proposée par la MAIF. Elle comprend des garanties renforcées, intitulée IA-SPORT (montant précisé sur le document MAIF présent dans votre dossier d'inscription). Je reconnais avoir été informé(e) de cette possibilité.

FURNITURES A L'INSCRIPTION : 2 PHOTOS D'IDENTITÉ, un **CERTIFICAT MEDICAL** autorisant la pratique de l'aviron ou une **attestation « Questionnaire de santé »** suivant les situations (majeur OU mineur, 1^{ière} adhésion OU renouvellement, aucune réponse « OUI » sur le questionnaire de santé OU au moins une réponse « OUI »). Signature d'un engagement à savoir nager.

CONDITIONS DE REGLEMENT : le club accepte les CHEQUES VACANCES et les COUPONS SPORTS (convention ANCV) et un règlement échelonné des licences annuelles sur les trois premiers mois (3 chèques maximum datés du jour d'inscription et encaissés avant fin décembre).

PARENTS de MINEUR de moins de 18 ans : Les parents seront informés par mail des dates de Conseil d'Administration, et seront conviés à y assister en auditeur libre. À ce titre ils pourront faire part de leurs remarques et attentes.

Durant le temps consacré à la pratique et aux transports, l'autorité du responsable-encadrant se substitue à l'autorité du parent ou représentant légal.

PARENTS de MINEUR de moins de 16 ans : les parents ou tuteurs légaux d'un mineur, membre actif, **de moins de 16 ans** au moment de l'A.G. ordinaire, sont membres de droit de l'association (cf. statuts du 17/11/2017). **Deux parents de mineurs de moins de 16 ans** sont donc élus par le collège des parents membres de droit et siègent lors des **Conseils d'Administration**.

TRANSPORTS DANS VEHICULES PRIVES : En cas d'accident à l'occasion des transports en véhicules privés liés à l'activité sportive, l'Aviron Hennebontais se décharge de toute responsabilité.

REGLEMENT INTÉRIEUR : voir le site internet du club.

DOSSIER de 1^{ière} adhésion de la saison en cours : consultable sur le site internet du club

DONNÉES PERSONNELLES : L'adhérent(e) autorise l'Aviron Hennebontais à exploiter les données ci-dessus renseignées. Conformément à la Loi Informatique et Libertés modifiée n° 2018-493 du 20 juin 2018 (incluant le RGPD), l'adhérent(e) dispose d'**un droit d'accès, de rectification et d'effacement** des données à caractère personnel le(la) concernant. Il(elle) bénéficie, en outre, de la possibilité de **limiter ou de s'opposer au traitement** qui le(la) concerne. Pour tous droits d'accès et de rectification, écrire au président. Par ailleurs, sauf demande écrite de l'adhérent(e) auprès de la Fédération Française d'Aviron (FFA), ses données personnelles fournies au club et saisies sur le site de la FFA pourront être utilisées par la FFA conformément à la loi.

PRÉCISIONS COMPLÉMENTAIRES À LA COMPÉTITION

Le club permet à chacune et chacun de s'engager en compétition, et finance (hors frais forfaitaires -> cf. fiche tarifs) largement la participation aux régates.

Toutefois, la compétition **nécessite une implication forte et un engagement personnel élevé**. Cet engagement se traduit par une assiduité aux stages départementaux et régionaux pour les jeunes, aux entraînements sur l'eau et au sol, et une adhésion aux programmes fournis par l'équipe encadrante, pour toutes et tous.

Tous les compétiteurs doivent accepter également la règle du jeu qui consiste à **rechercher les meilleurs équipages possibles**, sachant que les arbitrages seront faits par les encadrants de cette section.



Document adhésion N°2 ASSURANCE facultative MAIF

Notice individuelle dommages corporels à l'attention des licenciés de la FFA

(licences A, BF, I, U et D) - saison sportive 2024/2025

La Fédération française d'aviron attire l'attention de ses licenciés sur l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut les exposer.

Les dommages corporels dont vous pouvez être victime à l'occasion des activités mises en place par la FFA et ses structures affiliées sont pris en charge dans le cadre du contrat souscrit auprès de MAIF par la fédération (n° de société 1 775 135 N).

Garantie Indemnisation des dommages corporels¹

Votre couverture intègre l'assurance indemnisation des dommages corporels de base facultative².

CHAMP D'APPLICATION

- La pratique de l'aviron, sur tous plans d'eau, en compétition officielle, officieuse ou à l'entraînement.
- La pratique de l'aviron indoor, en compétition officielle, officieuse ou à l'entraînement.
- Toutes disciplines sportives pratiquées dans le cadre d'une préparation à l'aviron.
- La pratique de l'aviron de haute mer dans la limite de 200 milles des côtes.
- La participation à des activités promotionnelles (fêtes, bals, sorties...) organisées par la fédération et ses structures affiliées.
- Les trajets aller et retour pour se rendre au lieu de l'activité et en revenir.

TERRITORIALITÉ

Les garanties sont acquises dans le monde entier.

PRINCIPALES EXCLUSIONS

Sont exclus des garanties :

- Les dommages résultant de la faute intentionnelle ou dolosive de l'assuré, ou de sa participation active à un acte illicite constituant un crime ou un délit intentionnel.
- Les conséquences pouvant résulter de soins reçus, traitements suivis ou d'interventions chirurgicales non consécutifs à un accident corporel garanti.
- Les affections ou lésions de toute nature qui ne sont pas la conséquence de l'événement accidentel déclaré ou qui sont imputables à une maladie connue ou inconnue du bénéficiaire des garanties.

Sont notamment réputées relever d'une maladie, les lésions internes suivantes :

- les affections musculaires, articulaires, tendineuses et discales, telles que pathologies vertébrales, ruptures musculaires et tendineuses ;
- les affections cardio-vasculaires et vasculaires cérébrales ;
- les affections virales, microbiennes et parasitaires.

Lorsqu'ils ne sont pas consécutifs à un état antérieur connu ou inconnu du bénéficiaire des garanties, demeurent toutefois couverts les ruptures tendineuses survenues à l'occasion des activités sportives, ainsi que les malaises cardiaques ou vasculaires cérébraux survenus au cours de cette activité ou pendant la phase de récupération.

Option I. A. Sport +¹

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire une option complémentaire, I. A. Sport+, qui se substituera à la garantie de base de la licence et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires.

Si l'option complémentaire I. A. Sport+ offre des niveaux de garanties supérieurs aux garanties de base, elle ne permet pas, dans tous les cas, d'obtenir réparation intégrale du préjudice. Le licencié est invité à se rapprocher de son conseil en assurances qui pourra lui proposer des garanties adaptées à sa situation personnelle.

1 - Le contenu des garanties figure au verso du présent document.

2 - Cette garantie est facultative et le licencié peut y renoncer (voir encadré au verso du présent document).

MAIF

Société d'assurance mutuelle à cotisations variables
Entreprise régie par le Code des assurances
CS 90000 - 79038 Niort cedex 9

Fédération française d'aviron

17 boulevard de la Marne
94736 Nogent-sur-Marne cedex



Que vous souscriviez ou non la garantie I. A. Sport+, vous devez remettre le bordereau détachable complété à votre président de club lors de la prise de la licence.

SI VOUS SOUHAITEZ SOUSCRIRE I. A. SPORT +

La cotisation complémentaire d'assurance, qui devra être intégrée au règlement global de votre cotisation, s'élève à **12,80 € pour la saison sportive 2024/2025.**

Document adhésion N°2 ASSURANCE facultative MAIF

Garantie indemnisation des dommages corporels

Contenu	Plafonds IDC de base	Plafonds option I.A. Sport +
• Prise en charge de l'accès à des services d'aide à la personne (assistance à domicile : aide ménagère, garde d'enfants, conduite à l'école, déplacement d'un proche au chevet, garde des animaux) après une journée d'hospitalisation ou 5 jours d'immobilisation.....	700 € dans la limite de 3 semaines	1 500 € dans la limite d'un mois
• Remboursement des frais médicaux, pharmaceutiques et de transport, restés à charge après intervention des organismes sociaux.....	1 400 €	3 000 €
– dont frais de lunetterie.....	80 €	300 €
– dont frais de rattrapage scolaire exposés après 15 jours consécutifs d'interruption de la scolarité.....	16 €/jour dans la limite de 310 €	2 h/jour d'absence scolaire dans la limite de 7 500 € + orientation
• Prise en charge du forfait de location de télévision à partir de 2 jours d'hospitalisation... .	Non couvert	10 €/jour dans la limite de 365 jours
• Remboursement des pertes justifiées de revenus des personnes actives pour la période d'incapacité de travail résultant de l'accident.....	16 €/jour dans la limite de 3 100 €	30 €/jour dans la limite de 6 000 €
• Versement d'un capital proportionnel au taux d'atteinte permanente à l'intégrité physique et psychique subsistant après consolidation : – jusqu'à 9 %.....	6 100 € x taux	30 000 € x taux
– de 10 à 19 %.....	7 700 € x taux	60 000 € x taux
– de 20 à 34 %.....	13 000 € x taux	90 000 € x taux
– de 35 à 49 %.....	16 000 € x taux	120 000 € x taux
– de 50 à 100 % : - sans tierce personne :.....	23 000 € x taux	150 000 € x taux
– avec tierce personne :.....	46 000 € x taux	300 000 € x taux
• Versement d'un capital aux ayants droit en cas de décès : – capital de base.....	3 100 €	30 000 €
– augmenté de : - pour le conjoint survivant.....	3 900 €	30 000 €
– par enfant à charge.....	3 100 €	15 000 €
• Prise en charge des frais de recherche et de sauvetage des vies humaines.....	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime

RENONCIATION DU LICENCIÉ À L'ASSURANCE INDEMNISATION DES DOMMAGES CORPORELS DE BASE

Le coût de l'assurance indemnisation des dommages corporels de base de la licence est de 1,08 € pour les licences A, BF, I, et U moins de 18 ans, 1,90 € pour les licences A, BF, I et U plus de 18 ans et de 0,15 € pour les licences D et titres initiations. Conformément à la loi, cette garantie est facultative et le licencié peut refuser d'y souscrire.

En cas de renonciation à l'assurance, le licencié ne bénéficiera d'AUCUNE indemnité au titre des dommages corporels dont il pourrait être victime à l'occasion des activités mises en place par la FFA et ses clubs affiliés.



1 775 135 N

Bordereau à remettre au président du club

Je soussigné(e) (nom, prénom)..... Date de naissance.....
Adresse.....

atteste avoir pris connaissance des conditions et des garanties d'assurance ainsi que de la possibilité de souscrire une garantie complémentaire I.A. Sport+.

- Je souhaite souscrire la garantie I.A. Sport+ qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base de la licence. J'intègre la cotisation complémentaire de **12,80€** pour la saison sportive 2024/2025 au règlement de ma cotisation. J'ai bien noté que la garantie I.A. Sport+ serait acquise à compter de la date de souscription jusqu'à la fin de période de validité de ma licence.
- Je ne souhaite pas souscrire cette garantie.

Les données à caractère personnel recueillies par ce document sont obligatoires pour permettre à MAIF la prise en compte et le suivi de votre demande. Elles font l'objet de traitements ayant pour finalités la réalisation des opérations précontractuelles, la passation, la gestion et l'exécution de vos contrats. Au titre de l'intérêt légitime, vos données à caractère personnel, celles relatives aux opérations de présouscription, à la gestion des sinistres et des contrats peuvent faire l'objet de traitements pour le suivi et l'amélioration de la relation commerciale, la réalisation de statistiques par MAIF et ses filiales, ainsi que dans le cadre des dispositifs de lutte contre la fraude et en application de la législation dans le cadre de la lutte contre le blanchiment d'argent et le financement du terrorisme. La lutte contre la fraude à l'assurance peut conduire à une inscription sur une liste de personnes présentant un risque de fraude. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression de vos données à caractère personnel, ainsi que de la possibilité de définir les directives particulières relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de ces données après décès. Vous pouvez exercer ces droits à tout moment auprès du responsable de la protection des données personnelles, MAIF, CS 90000, 79038 Niort cedex 9 ou vosdonnees@maif.fr. Les données sont conservées conformément à la durée nécessaire aux finalités mentionnées et pour les durées de prescriptions éventuellement applicables. Toute réticence, fausse déclaration intentionnelle, omission ou déclaration inexacte des circonstances du risque connues de l'assuré, entraîne, selon le cas les sanctions prévues aux articles L113-8 et L113-9 du Code des assurances.

Fait à..... Le.....
Signature
(pour les mineurs, signature des parents ou du représentant légal)



Document d'adhésion N°4 (Adultes et Jeunes) - TARIFS

Saison sportive du 1er septembre au 31 août

SAISON 2025

LICENCE ANNUELLE A *Comprend la part fédérale annuelle : 53€ (-23 ans) 56€ (23 ans et +)*

ADULTES	Pratiquants Compétition, Loisir et Randonnée. Aviron rivière et mer	260 €
ADULTES	Licence A permettant les activités AVIFIT et sur l'eau	350 €
JEUNES J14 à J18	Compétition et loisir : âge atteint pendant l'année de la saison sportive. Ce tarif s'applique également pour les étudiants jusqu'à 23 ans, et les personnes au RSA	180 €
JEUNES J10 à J14	Compétition et loisir : âge atteint pendant l'année de la saison sportive	140 €
Participation aux déplacements	1 journée jeune < 18 ans, étudiants (jusqu'à 23 ans), RSA	10 €
	1 journée adulte	15 €
	1 nuitée	40 €
RÉDUCTION FAMILLE	Le premier de la famille à plein tarif, 60 € de réduction aux suivants	-60 €

(*) Paiement échelonné sur 2 ou 3 mois accepté, dernier encaissement en décembre

LICENCE ANNUELLE A *Comprend la part fédérale : 15,20€ ou 22,70€ et I Part fédérale : 24,40€*

CARTE 12	12 séances sur l'eau	150 €
CARTE 20	20 séances sur l'eau	190 €
AVIFIT/AVI-SANTE	1 séance hebdomadaire	210 €

LICENCE TRIMESTRE AVIFIT(*) *Comprend la part fédérale : 24,40€*

CARTE 12 séances	1 séance hebdomadaire	Le trimestre	120 €
CARTE 24 séances	2 séances hebdomadaires	Le trimestre	190 €

CARTE JOURNÉE DÉCOUVERTE *Comprend la part assurance fédérale : 1,5 €*

ADULTES	Initiation/découverte	Visiteurs autres clubs	1 séance	15 €
JEUNES	Initiation/découverte		1 séance	10 €

ASSURANCE : La licence intègre l'assurance MAIF. Nous proposons aussi une formule **IA-SPORT** comprenant des garanties renforcées

RÈGLEMENT : le club accepte les **CHEQUES VACANCES** et les **COUPONS SPORTS** (et un règlement échelonné sur les trois premiers mois soit 3 chèques au maximum datés du jour d'inscription et encaissés avant fin décembre).

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
lundi	ATELIER REPARATION - ENTRETIEN DE LA BASE ouvert à tous les volontaires				AVIRON SCOLAIRE & GROUPES sur rdv				LOISIRS - COMPETITION sur rdv : indoor ou séance en bateau sur rdv ENTREPRISES séance en bateau (avril, mai, juin)				
mardi	AVIRON SCOLAIRE & GROUPES sur rdv				AVIRON SANTE 14h15-16h00 session n°1		AVIRON SANTE 16h00-17h45 session n°2		AVIFIT 18h15-19h15 JEUNES & COMPETITION séance au sol sur rdv ENTREPRISES séance en bateau (avril, mai, juin)				
mercredi	ADULTES LOISIRS CONFIRMES 9h : séance en bateau ACCÈS SALLE DE SPORT				JEUNES LOISIRS COMPETITION séance indoor ou en bateau				LOISIRS - COMPETITION sur rdv : indoor ou séance en bateau AVIFIT 18h30-19h30 sur rdv ENTREPRISES séance en bateau (avril, mai, juin)				
jeudi	AVIRON SCOLAIRE & GROUPES sur rdv				AVIRON SCOLAIRE & GROUPES sur rdv				LOISIRS - COMPETITION sur rdv : indoor ou séance en bateau sur rdv ENTREPRISES séance en bateau (avril, mai, juin)				
vendredi	AVIRON SANTE 10h15-12h		AVIFIT 12h30-13h30		AVIRON SCOLAIRE & GROUPES sur rdv				LOISIRS - COMPETITION séance coachée : indoor ou séance en bateau sur rdv ENTREPRISES séance en bateau (avril, mai, juin)				
samedi	JEUNES COMPETITION séance au sol 10h-12h De septembre à mi-octobre (séance en bateau) : ADULTES DÉBUTANTS : 9h-10h30 (gpe 1) / 10h30-12h (gpe 2) A partir de mi-octobre (séance en bateau) : ADULTES LOISIRS (débutants & confirmés) : 9h-12h ACCÈS SALLE DE SPORT Initiation possible				JEUNES LOISIRS COMPETITION séance indoor ou en bateau				Possibilité de RANDONNEES à la journée sur initiative des adhérents, en présence d'un référent qualifié.				
dimanche	JEUNES - ADULTES LOISIRS - COMPETITION 9h : séance en bateau ACCÈS SALLE DE SPORT Initiation possible				Possibilité de RANDONNEES à la journée sur initiative des adhérents, en présence d'un référent qualifié.								



SECURITE : Sauf dérogation de la commission sportive, la pratique de l'aviron est faite dans les créneaux horaires encadrés par un **CHEF DE BASE**

ENCADREMENT : L'initiation à la pratique de l'aviron est encadrée par des **titulaires de brevets fédéraux** sous la responsabilité du **CHEF DE BASE**

AVIRON SCOLAIRE : La pratique de l'aviron scolaire est encadrée par un titulaire d'un diplôme d'**EDUCATEUR SPORTIF en Aviron**

AVIFIT et AVI-SANTE : L'animation des séances est assurée par un **éducateur** ou **entraîneur fédéral** disposant de la qualification **AVIFIT et/ou AVI-SANTE**



Document d'adhésion N°5 QUESTIONS-REPONSES

L'Aviron, qu'est-ce que c'est ?

L'aviron, originaire de Grande-Bretagne, est un sport nautique parmi les plus anciens. La création des premiers clubs en France remonte au XIX^{ème} siècle. Sport complet, il peut se pratiquer soit en loisir sur rivière, lac ou en mer, soit en compétition, en ligne ou en tête de rivière (course contre la montre), sur bassin naturel ou spécialement aménagé dans le cadre d'un club ou d'une association.

Sur quel matériel ?

Les outriggers (avirons fixés à des portants et pas sur la coque) sont des bateaux de compétition dans lesquels on distingue les bateaux de pointe (un aviron par rameur) et les bateaux de couple (deux avirons par rameur). Ces embarcations sont légères et très fragiles. Les anciennes étaient fabriquées en bois. Aujourd'hui les matériaux composites (kevlar, fibre de carbone, etc.) l'ont remplacé. Les équipages peuvent être composés de 1 rameur, 2 ou 4 rameurs avec ou sans barreur, ou bien 8 rameurs avec barreur.

Type d'embarcations (code)	Nombre de rameurs	Longueur maxi	Poids mini	Type d'aviron	Barreur	Niveau d'accès	type de navigation
Skiff (1x)	1	8m	14 kg	couple	non	confirmé	rivière
Deux de couple (2x)	2	11/12 m	27 kg	couple	non	confirmé	rivière
Deux sans (2-)	2	11/12 m	32 kg	pointe	non	confirmé	rivière
Deux avec (2+)	2	11/12 m	27 kg	pointe	oui	confirmé	rivière
Quatre de couple avec barreur (4x+)	4	13/14m	53 kg	couple	oui	confirmé	rivière
Quatre de couple	4	13/14m	50 kg	couple	non	confirmé	rivière
Quatre sans (4-)	4	13/14m	50 kg	pointe	non	confirmé	rivière
Quatre avec (4+)	4	13/14m	51 kg	pointe	oui	confirmé	rivière
Huit barré (8+)	8	18m	96 kg	pointe	oui	confirmé	rivière
Canoé	2	5/7m		couple	oui/non	débutant	rivière
Yolette (4Yx+)	4	11/12 m	65 kg	couple	oui	débutant	rivière
Yolette (4Y+)	4		65kg	pointe	oui		
Yole (1x Mer)	1	6m	35kg	couple	non	débutant	mer
Yole (2x Mer)	2	7,50m	60kg	couple	non		mer
Yole (4x+ Mer)	4	10,70m	140kg	couple	oui		mer
Yole (4+ Mer)	4	10,70m	140kg	pointe	oui	débutant	mer

Qui peut faire de l'aviron et dans quelle catégorie (aviron de rivière) ?

L'aviron se pratique chez toute personne sachant nager (et âgé d'au moins 10 ans pour l'Aviron Hennebontais), aussi bien chez les dames que chez les messieurs. L'année sportive (saison) est celle qui figure sur la licence (du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023 = saison 2023). Les catégories sont définies en tenant compte de l'âge atteint dans l'année indiquée sur la licence.

Catégorie		Âge dans le courant de l'année figurant sur la licence (saison)
Jeune	J10	10 ans ou moins
	J11, J12, J13, J14	11ans, 12 ans, 13 ans, 14 ans
Junior	J15, J16, J17, J18	15 ans, 16 ans, 17 ans, 18 ans
Senior	Moins de 23 ans	19 à 22 ans
Senior	Master	23 ans et plus

AviFit...quesaco ?

L'AviFit est une façon inédite de pratiquer l'aviron indoor (sur ergomètre d'aviron appelé aussi « rameur »). Il s'agit de cours collectifs rythmés par de la musique, réalisés à partir d'exercices simples, variés et encadrés par un coach formé.

Quand puis-je pratiquer ?

À l'Aviron Hennebontais, l'aviron se pratique toute l'année. Lorsque les conditions atmosphériques ne permettent pas l'entraînement sur l'eau, d'autres activités sont proposées aux pratiquants (rame en salle sur ergomètre, footing, exercices en salle etc..).

Et si je veux m'inscrire ?

Je prends rendez-vous pour faire une ou plusieurs initiations. Si l'essai est concluant, je remplis le dossier d'adhésion et règle le coût de ma licence (annuelle, annuelle spéciale _12 séances OU 20 séances_, trimestrielle « Avifit »).

Quels documents dois-je apporter pour m'inscrire ?

Tous les documents demandés dans la fiche récapitulative du dossier d'adhésion (1^{ère} inscription), dont un certificat médical pour les adultes et un brevet de natation pour les mineurs.

Quel équipement dois-je avoir ?

Le matériel est mis à disposition par le club.

Comme tenue vestimentaire : une paire de chaussures de sport pouvant aller dans l'eau et des affaires de sport qui ne craignent pas trop. Éviter les pulls trop larges ou avec des poches (les poignées des avirons risquent de se prendre dedans...).

Prévoir des affaires de rechange et de quoi se doucher.

Une bouteille d'eau pour s'hydrater sur le bateau. De quoi se protéger du soleil : lunette, crème solaire, casquette.

Contacts

**Aviron Hennebontais 47, rue Eric Tabarly 56700 HENNEBONT 02 97 36 43 71 _ <http://avironhennebontais.bzh/>
Président : Jean-Louis HERVAULT 06 07 86 34 79 aviron@avironhennebontais.bzh**



Document d'adhésion N°6 LE « COUP d'AVIRON »

Le coup d'aviron (Extrait du site de la FFA)

les principales fautes constatées sont marquées en gras (chacun s'y reconnaîtra)

Pour déplacer son bateau le rameur effectue un mouvement cyclique comprenant **deux phases principales** (la phase d'appui et la phase de remplacement) reliées entre elles par **deux éléments de transition** (le dégagé et la prise d'eau).

La phase d'appui

Cette phase a pour objectif le déplacement de l'embarcation. Elle commence dès que la palette est totalement immergée et se termine lorsque celle-ci est hors de l'eau (dégagé).

Cette phase est caractérisée par :

- une poussée **continue des membres inférieurs**
- une ouverture **progressive** de l'angle tronc – cuisses
- une traction **horizontale** des membres supérieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :

- la force employée
- l'amplitude d'action
- la vitesse d'exécution
- l'accélération du mouvement

Réalisation :

- les palettes sont correctement immergées
- **seules les deux jambes poussent** instantanément
- **le tronc a une ouverture limitée** (pas de prise d'eau avec le haut du corps)
- **les bras et avant-bras sont alignés et proches de l'horizontale**
- la poussée des jambes est **dynamique et continue**
- le tronc s'ouvre régulièrement
- les bras interviennent dynamiquement **dès que les mains passent les genoux** (mais pas avant)
- les poignées des avirons ont une **trajectoire horizontale**
- les jambes sont en **extension pendant le reste de la phase**
- la ligne des épaules est en **arrière du bassin**
- les **palettes sont encore immergées**
- le tronc reste en soutien

Exigences particulières :

- les jambes travaillent symétriquement dans un plan vertical
- **le tronc se déplace dans l'axe**
- **les épaules sont à la même hauteur**
- la poignée est tenue par la main **sans crispation**
- les palettes sont verticales **et immergées**

Le dégagé

Cette action délicate à effectuer est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Le dégagé consiste à sortir les palettes de l'eau **sans perturber l'équilibre ni freiner le bateau**.

Réalisation :

- les palettes sont sorties de l'eau par un **abaissement des poignées** (et non pas dans le mouvement de traction)
- les palettes sortent de l'eau verticalement
- le tronc reste en soutien
- les palettes sont mises à plat

Exigences particulières :

- les **jambes restent allongées et en appui**
- les **épaules sont en arrière du bassin**
- les palettes sont mises à plat en limitant la flexion des poignets

La phase de remplacement

Cette phase commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est de nouveau immergée. Le rameur passe de la position « sur l'arrière » à la position « sur l'avant ».

Elle a pour objectif de préparer un appui efficace tout en limitant la perte de vitesse de la coque et en favorisant la récupération du rameur.

Cette phase est caractérisée par :

- une **extension des membres supérieurs**
- une fermeture progressive de l'angle tronc – cuisses
- une **flexion contrôlée** des membres inférieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :

- la coordination du placement des différents segments
- du contrôle gestuel

Réalisation :

- le tronc se positionne progressivement **après le remplacement des bras**
- les jambes fléchissent à vitesse **régulière et contrôlée**
- le croisement des mains **s'effectue main gauche au-dessus de la main droite et main gauche devant la main droite**
- **le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement**
- les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau
- les palettes sont en position **verticale avant la fin du remplacement**

Exigences particulières :

- le tronc reste dans l'axe
- **les mains sont continuellement en mouvement**
- les **poignées suivent une trajectoire horizontale**
- les différents placements s'enchaînent de manière fluide et contrôlée favorisant le relâchement donc la récupération.

La prise d'eau

C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. La prise d'eau consiste à immerger les palettes sans perturber l'équilibre ni marquer de temps d'arrêt.

La qualité de sa réalisation est déterminante pour la suite.

Réalisation :

- sur l'avant, **les tibias sont verticaux**, le tronc est près des cuisses, **les bras sont allongés**
- les palettes sont immergées **par une ouverture de l'angle bras tronc**

Exigences particulières :

- il ne doit y avoir aucun temps d'arrêt
- le regard du rameur **est tenu à l'horizontale**

Revenir à la phase d'appui

...

La tenue de l'aviron

Elle est caractérisée par :

- **une accroche par les phalanges** permettant de tractionner sans serrer la poignée
- une flexion limitée des poignets

➤ En pointe

- la main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée, le pouce en dessous. Les mains sont écartées d'environ 20 à 25 centimètres.

➤ En couple

- les mains sont placées à l'extrémité des poignées, les pouces en bout, afin d'utiliser la totalité du levier
- la pratique en couple présente un aspect particulier : le croisement
- celui-ci se réalise pendant une partie de la phase d'appui et de remplacement, **le dessus de la main droite vient alors se loger dans le creux du poignet gauche**
- ce contact entre les deux mains tend à minimiser les déséquilibres.

JLH 2018/09/04

Autre vocabulaire spécifique : chef de base, chenal, espar, passerelle, ponton, coefficient de marée, renverse, bâbord, tribord, aileron, gouvernail, hiloire, planche de pied, sellette, coulisse, dame de nage, portant, collier, border son aviron, aviron OU pelle, pelle mâcon, pelle hache, bout (prononcer « boute »), écope, ... et quelques ordres à exécuter précisément : « pied planchette », « au large », « pied ponton », « forcez vert », forcez rouge », « sciez », « nagez », « dénagez », « en tête », « à l'épaule », « on se déborde », ...



Document adhésion N°7 COMPETITEUR

AVIRON HENNEBONTAIS



Fédération Française d'Aviron

Objet : les 10 commandements du compétiteur.

Le club d'aviron d'Hennebont est dans son essence même une association à fonctionnement bénévole. Cela n'est pas en contradiction avec le fait de s'attacher les services de professionnels pour certaines activités, et le sportif en fait partie

Ainsi, cela engage les éventuels compétiteurs sur la base des **dix commandements suivants** :

1° Suivre un programme d'entraînements réguliers (sur l'eau et au sol) tout au long de la saison

2° **Prévenir** l'équipe d'encadrants sportifs **en cas d'absence** :

- d'entraînements programmés
- de compétitions programmées, (certificat médical obligatoire si l'inscription est faite)

3° Être à l'écoute des conseils et des consignes dispensés par l'équipe d'encadrants sportifs, et si nécessaire **fournir un suivi des programmes physiques** préconisés.

4° Avoir une conscience aigüe de son rôle et de **l'implication nécessaire, vis-à-vis de l'équipe sportive, des équipages**, et des efforts consentis par le club pour faire vivre la compétition. Être compétiteur ne donne aucun droit, mais oblige.

5° Participer aux stages proposés : club, CD ; ligue, etc...

6° Accepter le jeu de la concurrence lors des constitutions d'équipages, dans un objectif de résultats

7° Participer activement à la préparation des déplacements : démontage des bateaux, constitution de la remorque, etc...

8° Participer activement aux tâches de retour de compétition : déchargement, nettoyage, remontage etc...

9° **Se tenir informé des objectifs et des projets du club**, en particulier son projet associatif, et d'une façon générale se tenir informé de la vie associative.

10° Être **présent ou représenté lors de l'AG** du club qui se tient en novembre de chaque année.

Ces dix points seront pris en compte par l'équipe d'encadrants sportifs pour l'inscription des équipages aux diverses compétitions, avec un niveau d'exigence corrélé au niveau des compétitions : départementales, régionales, zones, nationales....

Nous invitons chacune et chacun à bien prendre connaissance des valeurs de notre club, et de son projet associatif, afin que chacune et chacun ai bien conscience d'adhérer à **ce projet et ces valeurs.**

Le président de l'Aviron Hennebontais
Jean-Louis HERVAULT

