

INTRODUCTION

En complément de notre règlement intérieur, nous avons élaboré ce livret d'accueil dans le but d'aider les nouveaux venus dans notre discipline à se familiariser avec le fonctionnement de notre club et avec son environnement sportif.

Vous y trouverez:

- Un rappel des principes de base de notre fonctionnement intérieur.
- Les différentes activités proposées.
- un descriptif des différentes catégories de bateaux.
- Le descriptif des différentes catégories d'équipages.
- l'organisation type d'une saison sportive.
- La pratique de l'aviron en compétition.

PRINCIPE DE BASE ET FONCTIONNEMENT DE L'AVIRON AGENAIS:

L'aviron agenais est l'une des plus anciennes associations sportives de la ville d'Agen; elle a été créée en 1892!

Si elle a pu se maintenir et se développer pendant ces longues années, c'est parce qu'elle repose sur des fondamentaux et des valeurs que chacun se doit de respecter.

- Solidarité autour d'une équipe essentiellement bénévole.
- Goût de l'effort pour se hisser au meilleur niveau sportif.
- Respect mutuel: Rameurs, parents, entraîneurs, dirigeants.
- Respect d'un matériel très coûteux, et des installations mises à notre disposition par la municipalité.

Le comportement courtois et responsable de chacun sera le garant de la convivialité de notre club, dont l'organisation générale est décrite dans le règlement intérieur, qui vous a été remis par ailleurs, et que vous pouvez consulter au secrétariat du club ou sur notre site web:

www.aviron-agenais.fr

LES ACTIVITÉS DE L'AVIRON AGENAIS:

La pratique de l'aviron est ouverte au plus grand nombre, valide ou handicapé.

L'âge de nos licenciés s'échelonne de 10 ans à plus de 80 ans!

Ce sport s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes et chacun peut choisir son mode de pratique:

- Les plus jeunes (et moins jeunes!) qui le souhaitent s'orienteront vers la compétition, qui constitue l'activité phare de notre club et participe à son rayonnement territorial et sportif.
- Ceux qui ne souhaitent pas faire de la compétition, s'orienteront vers une activité loisir, moins contraignante en matière de fréquences d'entraînement.
- Hormis les bateaux, le club dispose d'équipements sportifs (tank à ramer, ergomètres, matériel de musculation..) Accessibles à tous les licenciés afin d'améliorer leur forme physique.

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'ÉQUIPAGES:

Les équipages (masculins ou féminins) sont déterminés par tranche d'âge:

CATÉGORIES	TRANCHE D'ÂGE	DESIGNATION H = hommes F = féminines
Les benjamins	(de 10 à 12 ans)	J12 H / J12 F
Les minimes	(de 12 à 14 ans)	J14 H / J14 F
Les cadets	(de 14 à 16 ans)	J16 H / J16 F
Les juniors	(de 16 à 18 ans)	J18 H / J18 F
Les séniors	(plus de 18 ans)	S H / S F

- Les compétitions sont organisées par tranche d'âge.
- Les équipages masculins et féminins concourent séparément.
- Dans certaines épreuves, sur bateaux longs, il peut y avoir des équipages mixtes (garçons et filles de la même catégorie sur le même bateau).
- Les clubs d'aviron relèvent d'une seule et même catégorie (ils ne sont pas classifiés par niveau d'activité ou de résultat).
- L'accès aux compétitions régionales et nationales est donc ouvert à tous les clubs et à tous les rameurs... à condition de s'entraîner dur et de franchir les sélections!
- Tout équipage, quelque soit son club, peut ainsi prétendre à participer aux championnats de France... et pourquoi pas remporter le titre.
Les titres régionaux et nationaux sont ainsi délivrés par catégorie de sexe, d'âge et de type de bateau.
- Compte tenu de ce qui précède, les engagements aux compétitions et la publication des résultats doivent être décodés comme suit:

A TITRE D'EXEMPLE:

- Skiff cadet homme 1x J16 H
- Quatre sans barreur - juniors femmes 4- J18 F
- Huit de pointe - seniors hommes 8+ S H
- Etc...



LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE BATEAUX:

Le club dispose d'un parc diversifié de bateaux.

POUR DÉBUTER	
Bateaux permettant d'apprendre les fondamentaux.	
	Désignation abrégée
La planche à ramer	/
Le 4 yolette de couple avec barreur	4Y x +

 LES BATEAUX COURTS 	
Par bateaux courts on désigne les embarcations qui sont propulsées par 2 avirons.	
	Désignation abrégée
Le skiff (bateau dit de couple avec un seul rameur disposant d'un aviron dans chaque main)	1 x
Le 2 sans barreur ou pairor (dit de pointe, avec deux rameurs disposant chacun d'un seul aviron de pointe)	2 -
Le 2 barré (bateau avec deux rameurs disposant chacun d'un seul aviron de pointe + 1 barreur)	2 +

 LES BATEAUX LONGS 	
Par bateaux longs on désigne les embarcations qui sont propulsées par plus de 2 avirons.	
BATEAUX DE COUPLE	Désignation abrégée
Le double skull ou deux de couple (bateau avec 2 rameurs disposant d'un aviron dans chaque main et sans barreur)	2 x
Le quatre de couple (bateau avec 4 rameurs disposant d'un aviron dans chaque main avec ou sans barreur)	avec barreur: 4x + sans barreur: 4x -
Le huit de couple (bateau avec 8 rameurs disposant chacun d'un aviron dans chaque main + 1 barreur)	8x +
BATEAUX DE POINTE	Désignation abrégée
Le quatre de pointe (bateau avec 4 rameurs disposant d'un seul aviron sur bâbord ou tribord avec ou sans barreur)	avec barreur: 4 + sans barreur: 4 -
Le huit de pointe (bateau avec 8 rameurs disposant d'un seul aviron sur bâbord ou tribord avec ou sans barreur) <u>C'est le bateau roi de notre sport!</u>	8 +

- L'ORGANISATION TYPE D'UNE SAISON SPORTIVE:

- La saison sportive commence en septembre N et se termine fin juin, début juillet N+1 avec les championnats de France.

- En juillet août l'activité sportive du club se réduit et se déroule sur le mode loisir.

- Les licenciés du club se répartissent en deux grandes catégories:

(ayant chacun leurs créneaux d'entraînement respectifs).

- Les adultes plutôt orientés vers une pratique loisir (Exception faite des jeunes seniors qui continuent la compétition).
- Les jeunes de moins de dix-huit ans qui sont naturellement attirés par la compétition, mais qui peuvent également choisir une pratique moins contraignante sur le mode loisir.

- Organisation de la saison pour les loisirs adultes:

- Après une période d'apprentissage passée à ramer sur le tank, planche à ramer, bateau court, bateau long, différents niveaux de pratique sont atteints, sanctionnés par différents degrés.
- L'aviron de bronze.
- L'aviron d'argent.
- L'aviron d'or.

Dès que le niveau d'autonomie est atteint, les rameurs loisirs choisissent le rythme d'entraînement qui leur convient en bateau ou en salle de préparation physique.

- Les sorties en bateau se font principalement le samedi et dimanche matin.
- les entraînements en salle, généralement en semaine entre 17h et 20h selon la disponibilité des encadrants.

La section loisir peut participer à différentes randonnées qui sont organisées par les clubs voisins (navigation sur le Lot, le Tarn, le bassin d'Arcachon...)

Moments de bonne humeur et de convivialité assurés!

Que la section loisir ne se sente pas à part dans le club!

Son aide bénévole est la bienvenue pour prêter main-forte aux encadrants des plus jeunes le mercredi et samedi après-midi.



- Organisation de la saison pour les jeunes de -18 ans:

a) Première période de septembre à décembre.

Pour les nouveaux licenciés:

- C'est une période d'apprentissage sur tous types de bateaux au cours de laquelle certains choisiront de se diriger vers la compétition.
- Les autres vers une pratique moins intensive, en mode loisir (voir ci-avant).

Pour les autres licenciés:

- Reprise des entraînements : bateau long / bateau court.
- Travail d'endurance sur l'eau.
- Travail en salle (renforcement musculaire et cardio, entraînement sur ergomètres).
- Footing.

b) Deuxième période de janvier à mars.

- Composition des bateaux:

- La composition des bateaux relève de la seule compétence des entraîneurs et de la commission sportive; les choix des équipages sont effectués au regard de différents critères, notamment:
- Assiduité aux entraînements.
- Motivation.
- Qualités physiques.
- Résultats obtenus lors des tests hivernaux.

- Attribution des bateaux:

- Les meilleurs bateaux sont attribués prioritairement aux compétiteurs les plus méritants qui s'engagent à aller vers le meilleur niveau.
- L'attribution des bateaux relève de la seule compétence des entraîneurs et de la commission sportive.
- **Aucun mineur, même confirmé, ne peut utiliser un bateau sans l'accord et la présence d'un encadrant.**

c) Troisième période d'avril à juin-juillet.

- Participation aux régates bateaux longs / bateaux courts.
- Championnat de France bateaux courts : avril
- Championnat de France bateaux longs : juin-juillet.



LA PRATIQUE DE L'AVIRON DE COMPÉTITION

Niveau élevé des compétitions:

- Il faut être conscient que dès la catégorie cadets (14-16 ans J16) les rameurs arrivent en compétition avec un bagage technique solide résultant de longues séances de préparation physique.
- Tout rameur s'engageant vers la compétition doit donc faire preuve:
 - D'une solide motivation.
 - De respect pour le travail d'équipe (entraînements - coéquipiers).
 - Le goût de l'effort afin d'acquérir une bonne technique.
 - L'assiduité aux entraînements (la défection d'un seul des membre de l'équipage déstabilise tout le bateau et tout le travail est à refaire).

A ces paramètres il convient d'ajouter une bonne hygiène de vie et une solide organisation personnelle pour mener de front l'activité sportive et la vie scolaire.

Généralement quand l'investissement personnel est au rendez-vous, nos compétiteurs apprennent à gérer toutes ces contraintes et nombre d'entre eux ont poursuivi de brillantes études en parallèle, tout est question d'organisation et de volonté.

Voici à titre indicatif le programme d'entraînement type, permettant de figurer honorablement lors des compétitions.

	Minimes	Cadets	Juniors / Seniors
Sorties en bateau	(6 à 12 Km) 2 à 3 fois par semaine	(12 à 15 Km) 3 fois par semaine	(15 à 18 Km) 5 fois par semaine
Entraînement en salle	1 séance par semaine	2 séances par semaine	3 séances par semaine

Frais de participation aux événements sportifs

Les rameurs convoqués ou inscrits à des manifestations sportives, de loisir ou de compétition, doivent participer aux frais d'engagement, d'hébergement, de restauration, et de déplacement fixés par le bureau.

Ces frais doivent être acquittés par chèque, au plus tard 3 jours avant l'évènement. En cas de désistement, sauf cas de force majeure, cette participation aux frais ne pourra donner lieu à aucun remboursement, car l'organisation de ces déplacements implique des frais de réservation préalables, eux-mêmes non remboursables.

Organisation territoriale:

- Les clubs sont affiliés auprès d'un comité départemental (7 clubs dans le 47).
- Les comités départementaux composent la ligue régionale.
- Les ligues régionales sont regroupées pour former 4 zones au niveau national, (Nord-Est / Nord-Ouest / Sud-Est / Sud-Ouest).

Organisation du calendrier sportif:

Une saison sportive se décline en deux phases bien distinctes.

- La phase hivernale:

Le travail est axé sur le développement physique et individuel.

- La phase "bateaux longs":

Le travail est axé sur le collectif.

En fonction des catégories, les objectifs et l'investissement diffèrent.

CATÉGORIES J12/J13/J14 (rameurs ayant 14 ans maximum durant l'année sportive en cours).

La découverte:

Merci de vous reporter à l'illustration au dos de ce livret.

Celle-ci vous explique de manière simple et détaillée le déroulement et les objectifs d'une saison sportive pour cette catégorie.

Nous sommes plus sur la découverte et le ludique, avec pour objectif de créer un groupe en proposant différentes activités.

CATÉGORIE J16 (rameurs ayant 16 ans maximum durant l'année sportive en cours).

Un moment charnière:

La phase hivernale est ponctuée par 6 grands rendez-vous réalisés en bateaux courts en épreuve individuelle:

- "les trois têtes de rivière" à Ste Livrade.

- Le test ergométrique en décembre.

- La régates de la ligue.

- Championnat de zone bateaux courts, (l'objectif en est la sélection en équipe régionale "ligue de nouvelle Aquitaine" en vue de la participation à la coupe de France "championnat de France des ligues").

La phase "bateaux longs" est ponctuée par des régates internationales comme celles de Cazaubon, Libourne ou Bordeaux. Ces régates permettent à l'équipe sportive du club d'évaluer différents types d'équipages en fonction de la concurrence. Cette évaluation permettra de composer les équipages finaux pour les championnats de zone Sud-Ouest qualificatifs pour les championnats de France.

CATÉGORIE J18 (rameurs ayant 18 ans maximum durant l'année sportive en cours) et seniors.

La période de tous les résultats:

La phase hivernale est ponctuée par 6 grands rendez-vous réalisés en bateaux courts:

- "les trois têtes de rivière" à Ste Livrade.

- Le test ergométrique en décembre.

- Le championnat de zone bateaux courts qualificatif pour le championnat de France de bateaux courts.

Comme en J16, l'objectif est la sélection en équipe régionale, mais aussi la participation aux championnats de France bateaux courts. Des repérages, voire même des sélections, peuvent être réalisés en équipe de France en vue des jeux olympiques Paris 2024.

La phase "bateaux longs" est ponctuée par des régates internationales comme celles de Cazaubon, Libourne ou Bordeaux. Ces régates permettent à l'équipe sportive du club d'évaluer différents types d'équipages en fonction de la concurrence. Cette évaluation permettra de composer les équipages finaux pour les championnats de zone Sud-Ouest qualificatifs pour les championnats de France.

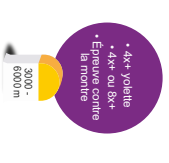
CATÉGORIES J12 - J13 - J14

FORMATION HIVERNALE

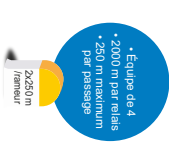
Apprentissage technique, développement des qualités physiques et motrices



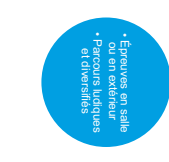
Octobre / Novembre



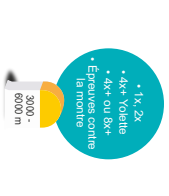
Décembre



Janvier



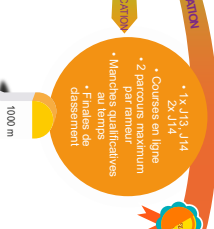
Février / Mars



Avril / Mai



Juin



Juin



CHAMPIONNAT JEUNE

Développement des aptitudes techniques

Développement de l'esprit d'équipe



Comité départemental Ligue - Inter-Ligue



Mise de clubs possibles



Comité départemental Ligue - Inter-Ligue



Mise de clubs possibles



Comité départemental Ligue - Inter-Ligue



Mise de clubs possibles



Comité départemental Ligue - Inter-Ligue



Mise de clubs possibles



Ligue



Épreuve qualificative pour le championnat de zone en 1x, J13, J14 et 2x, J14



Zone sportive



Attribution d'un titre de champion d'équipe obligatoire pour les rameurs voulant participer au championnat national en 4x+ et 8x+



National



Engagement 11e mois uniquement pour les rameurs qui ont participé au championnat de ligue (Dérogation possible : dans un équipage, 25% des rameurs peuvent être absents au 11e mois à l'épreuve obligatoire bateau court)

- Tous les rameurs doivent être en possession du brevet d'or



Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site de la fédération Française d'aviron:

www.avironfrance.fr

