

Pour les mineurs - Autorisations parentales

Je soussigné(e) : (nom du représentant légal)

autorise ma fille, mon fils*

à pratiquer l'Aviron,

à utiliser comme passager le véhicule d'un membre ou d'un parent d'un membre du Club, pour toutes les activités ou déplacements sous la responsabilité de l'Aviron Club Dolois,

à s'entraîner exceptionnellement en dehors des horaires d'ouverture du club sans la présence d'un entraîneur et dans le cadre de la préparation de certaines compétitions (uniquement rameur confirmé, titulaire de l'aviron d'argent et âgé de plus de 14 ans).

Je certifie qu'il (elle) sait nager une distance de 50 m au minimum départ plongé.

En cas d'urgence j'autorise le responsable à prendre toutes les dispositions utiles en vue de la mise en œuvre de traitements médicaux et chirurgicaux qui pourraient s'imposer.

A cet effet, je vous communique les éléments nécessaires à sa prise en charge éventuelle :

Je certifie que mon enfant est en règle avec les instances sanitaires (vaccinations).

Fait le, à

Signature des parents Précédée de la mention "lu et approuvé"

*Rayer la mention inutile

Information médicale

A faire lire impérativement au médecin qui devra évaluer votre aptitude.

Vous êtes intéressé(e) par la pratique de l'aviron dans un club affilié à la Fédération Française des Sociétés d'Aviron (FFA) ou vous êtes déjà licencié(e) . En vue de l'attribution d'une première licence ou du renouvellement de votre licence, vous devez fournir en début de saison un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron (valable pour une durée d'un an) établi lors d'une consultation.

Certaines pathologies contre-indiquent la pratique de l'aviron

(Extrait du Règlement Médical de la FFA)

1) Absolues et définitives

- Epilepsie
- Troubles psychotiques
- Maladies cardio-vasculaires à l'origine de troubles de l'éjection du ventricule gauche et/ou de troubles du rythme à l'effort ou lors de la récupération

2) Relatives et temporaires

- Pathologie chronique non stabilisée
- Pathologie aigue ou évolutive

Votre médecin, préalablement informé de votre état de santé et tenant compte des éléments ci-dessus, devra remplir le volet ci-dessous à remettre lors de votre inscription à un responsable du club (*).

**Toute rétention d'information de la part du patient, lors de cette consultation, dégage le médecin de sa responsabilité.*

Docteur Michel BRIGNOT

39100 881 0

Capacité de Biologie et Médecine du Sport

Médecin de Ligue de Franche-Comté FFA

Certificat médical

Nom :Prénom :Né(e) le :

Adresse :

Ne présente aucune contre-indication médicale à la pratique de l'aviron y compris en compétition

Certificat établi le :

Pour une durée de :

Signature et cachet du Médecin

Tarifs des licences

Catégorie	Age	Tarif
Benjamin à junior	< 18 ans	170 €
Senior	> 18 ans	230 €
Vétérans et loisirs		205 € (pour les revenus non imposables)

-Tarifs dégressifs à partir de la 2ème licence pour les conjoints et enfants vivant au sein d'un même foyer : 30€ de réduction/ licence

-Tarifs réservés aux membres de la section* aviron : 120€ la première année puis 145€ les années suivantes.

(*élèves inscrits auprès des collèges et lycées concernés)

- Aviron Indoor : 160€

Horaires d'ouverture

Section compétition et école d'aviron :

- ▲ Mardi de 18h à 20h
- ▲ Mercredi de 14h à 17h
- ▲ Vendredi de 18h à 20h
- ▲ Samedi de 14h à 17h
- ▲ Dimanche de 9h30 à 12h

Pour les loisirs :

- ▲ Mardi et jeudi de 17h00 à 20h00 (horaire d'été) sous conditions
- ▲ Samedi de 09h30 à 12h00
- ▲ Dimanche de 9h30 à 12h00

Informations générales

Adresse : Aviron Club Dolois - Avenue du Général Bethouard, 39100 Dole

N° de téléphone : 03.84.82.14.24

Email : contact@avironclubdolois.fr

Sites internet :

- ▲ www.avironclubdolois.fr
- ▲ www.avironfrance.fr

L'aviron vous tente ?

Vous avez décidé de franchir le pas et de vous inscrire dans notre club. Vous vous posez toutefois de nombreuses questions sur notre sport et sur la façon dont vous allez faire sa rencontre.

Avant tout, l'aviron est un sport complet car il mobilise l'ensemble des groupes musculaires. Force, endurance, équilibre, synchronisation, précision sont autant de qualités que ce sport vous permettra de développer ou d'entretenir tout en recherchant les sensations de glisse. Il s'agit également d'un sport d'équipe comme il en existe peu assurant ainsi l'épanouissement de chacun dans un cadre convivial et structuré.

A quel âge peut-on commencer à ramer ?

On peut commencer à ramer à tout âge. Les clubs accueillent les enfants en général à partir de 11 ans (catégorie benjamin). Les adultes commencent souvent la pratique au sein de la section «loisir» des clubs.

Quand commencer ?

Notre club a une saison sportive débutant en septembre, période de rentrée scolaire. Les séances d'initiation et d'apprentissage se font à cette période permettant d'être prêt à faire des randonnées ou des compétitions au printemps suivant. Cependant, nous accueillons les débutants tout au long de l'année pour des séances d'initiation.

Quel équipement faut-il pour ramer ?

L'été, un short et un tee-shirt sont suffisants. Une casquette ou un bandeau peuvent aussi être très utiles. Lorsque le temps est plus froid, il faut porter un pantalon de survêtement et un sweat-shirt. Les collants ou le cuissard de cycliste sont aussi très appréciés des rameurs. La règle essentielle est d'avoir des vêtements dans lesquels on est à l'aise. Il est préférable qu'ils n'aient pas de poches, le rameur pouvant s'y accrocher les mains pendant qu'il rame. Dans la plupart des bateaux, on rame en chaussettes. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir de coûteuses chaussures de sport qui vont rester pendant toute la sortie sur le ponton.

Dans quel bateau vais-je débiter ?

Le plus souvent, les premières sorties se font en yolette à quatre rameurs et un barreur. Ce sont des bateaux d'apprentissage stables, car assez larges, mais qui ont les mêmes installations que les bateaux de compétition. Le fait d'avoir un barreur libère les rameurs de la gestion de leur direction : ils peuvent ainsi se concentrer plus facilement sur la pratique en elle-même.

Quelquefois, on utilise le Bateau Découverte. C'est un bateau individuel qui permet de découvrir l'aviron dans de très bonnes conditions. Le bateau est très stable et très sûr. Le rameur étant seul est mieux à même de comprendre les effets de ses actions dans le bateau. Il doit par contre gérer seul sa direction. L'équipement de ce bateau peut être adapté pour accueillir un deuxième rameur ou bien un passager.

Est-ce que je vais tomber à l'eau ?

Les chutes à l'eau sont rares, mais pas impossibles. Les bateaux d'aviron utilisés pour la découverte et l'apprentissage sont plus larges que les bateaux de compétition et beaucoup plus stables. De plus, une fois le bateau équipé de ses avirons, ceux-ci agissent un peu comme un balancier pour le stabiliser. Lorsque les rameurs tiennent fermement les avirons avec les palettes posées à plat sur l'eau, le bateau peut être assimilé à un trimaran et reste donc très stable.

Est-ce que l'on arrête de ramer en hiver ?

Non. Seules les crues et le gel empêchent les sorties en bateau. La majorité des clubs organisent des activités de remplacement quand les sorties sur l'eau sont impossibles.

Que fait-on après la période d'initiation ?

Vous pourrez continuer à ramer au sein du club tout simplement pour le plaisir ou préparer des sorties de randonnées ou bien encore participer à des compétitions.



A votre service
L'équipe de l'Aviron Club Dolois