



CERCLE D'AVIRON DE VANNES

42 rue du commerce

56000 Vannes

cavannes56@gmail.com

Parcours d'initiation des nouveaux et nouvelles rameurs(es)

Les objectifs :

- assurer le meilleur accueil aux nouveaux adhérents,
- harmoniser les pratiques et le vocabulaire pour leur permettre d'acquérir des bases communes,
- programmer, par étapes, l'apprentissage, le perfectionnement et la maîtrise technique de l'aviron pour évoluer vers plus de sécurité et de plaisir.

Le parcours proposé comporte 5 séances que les nouveaux rameurs s'engagent à réaliser dans les deux premiers mois de leur adhésion.

A l'exception de la séance 1, elles sont effectuées :

- par groupe homogène de 4 participants, toujours les mêmes dans toute la mesure du possible, encadrés par un rameur expérimenté du club.
- dans un ordre indifférent mais adapté au groupe et aux conditions de navigation (météo, horaires éclipse, coefficient de marée...)

SEANCE 1 : DECOUVERTE

Si vous avez adhéré au cercle d'aviron de Vannes, c'est très probablement pour le plaisir d'aller sur l'eau et de découvrir le magnifique plan d'eau qu'offre le Golfe du Morbihan.

Cette première séance sera donc celle d'une prise de contact du club et de découverte du support et de l'équilibre.

- présentation du club, des bateaux, rames (pelles) et matériel,
- échauffement sur ergomètre pour découvrir la position,
- embarquement, équilibre, ramer ensemble

SEANCE 2 : YOLETTE BASES

- présentation du bateau : sièges, portants, coulisses, bouchons, zones fragiles,
- règles de sécurité
- armement du bateau, embarquement, réglages, calage des rames
- croisement des mains
- rotation de pelle
- appuis, coordination, synchronisation

SEANCE 3 : YOLETTE CONSOLIDATION

- matériel
- règles de sécurité
- embarquer, ramer, débarquer
- geste, mouvement des jambes , des bras, position du dos
- ramer ensemble
- manœuvres : nager, dé nager, demi tour, rabattre

SEANCE 4 : SOLO ou DOUBLE

Découverte d'un support moins stable pour affiner la compréhension de l'équilibre et du geste dans la propulsion et la direction

SEANCE 5 : INDOOR/ERGO

L'ergomètre permet de perfectionner la posture et le geste pour travailler davantage la propulsion.

Lecture chiffrée : cadence, temps, distance

Ces 5 séances visent à donner au rameur débutant les acquis nécessaires à une pratique sécurisée et à une évolution vers la sortie loisir/plaisir :

- connaissance du matériel et du vocabulaire,
- savoir où se trouvent les bateaux, le matériel,
- savoir le porter, en prendre soin, le nettoyer, le ranger,
- savoir embarquer et débarquer,
- maîtriser le geste et la posture,
- connaître les règles de sécurité,
- connaître le plan d'eau.

A la fin de ce parcours d'initiation, chaque nouveau rameur sera en mesure de passer le brevet niveau 1 et probablement 2 (en novembre)

