



Toutes à l'aviron féminin !

Samedi 25 mai 2019

Découvrez la pratique de l'aviron entre femmes

Meyzieu - Grand Large



En recherche de nouvelles sensations, de bien être ?

Envie d'une journée particulière et festive ?

Alors cette journée du samedi 25 mai est faite rien que pour toi !

Programme de la journée !



Plaisir, oxygénation, convivialité, entraide, découverte et dépassement de soi, esprit d'équipe, team building, détente, **un condensé d'école française d'aviron ***** qui reproduit la journée de la rameuse type, qu'elle soit pratiquante en loisir ou compétitrice.

Cette année encore au "**Toutes à l'aviron féminin**",
Le Programme de la journée est particulièrement actif et dynamique :

Un parcours de six ateliers en petit groupe

avec tes amies, collègues, co-équipières ;

Du réveil musculaire, à la préparation du geste d'aviron sur ergomètre (ton 'rameur' de salle), aux étirements et stretching de retour au calme de fin de séance,

Dont trois belles sorties d'initiation sur l'eau

sur trois types de bateaux différents ;

Découverte, briefing, apprentissage encadré et sécurisé, en bateau individuel école, en yolette (un "4 barré") et en 8 barré,
Les deux disciplines de l'aviron ("couple", "pointe"), pour au total environ 3 heures passées sur l'eau (!) et 1 heure au sol, avec les pauses et la détente nécessaires, un peu de blabla, il faudra donc être là de 10 heures à 16 heures.

Nous avons prévu une buvette, donc boissons, snacking salé-sucré et petite restauration seront disponibles sur place, tout au long de la journée.



Ambiance festive et musicale.



Ateliers Présentation/Préparation et Stretching (atelier physique)



L'aviron est un sport complet qui fait fonctionner de nombreux muscles et qui nécessite ensuite d'effectuer les étirements complets nécessaires à une bonne récupération, et ainsi éviter les courbatures du lendemain !

Selon le moment de votre participation, nous axerons la séance sur des exercices pour vous préparer et vous échauffer, ou pour vous étirer et pour vous détendre.

Jeunes championnes de l'Aviron Majolan

Durée et localisation : la durée totale de cet atelier est de 45 minutes (soit 20 à 30 minutes d'exercice physique en petit groupe). L'atelier sera localisé soit en extérieur, soit au gymnase de la base et dans la salle d'ergomètre sous la véranda. Superbe vue tout au bord du Grand Large !

Atelier ergomètre (atelier technique)

Propulsion et remplacement, de la "prise d'eau" au "dégagé"

Communément appelé « rameur », l'ergomètre reproduit les gestes de l'aviron. C'est un bon outil pour décomposer les mouvements en douceur ou mesurer votre endurance avec des exercices plus soutenus (si vous le souhaitez). Mouillons le maillot sur la terre ferme !

Durée et localisation : la durée totale de cet atelier est de 45 minutes (soit 20 à 30 minutes d'exercice physique en petit groupe). L'atelier sera localisé en extérieur ou dans la salle d'ergomètre sous la véranda. Superbe vue tout au bord du Grand Large !

Des participantes des éditions précédentes





Atelier bateau individuel d'initiation (atelier technique)

Vérifier l'armement et embarquer
S'équilibrer - se propulser - se diriger
Apporter et débarquer

Briefing et explications avant l'embarquement, démonstration participative d'armement du bateau.

Ce bateau individuel d'école est très stable, il est idéal pour une première sortie individuelle en aviron, vous ne chavirez pas ! Vous vous familiarisez avec l'aviron et le geste du rameur en toute sécurité, **l'exercice est extrêmement agréable !**



L'aviron est un vrai sport de glisse lorsque le mouvement est bien réalisé

Durée et localisation : la durée totale de cet atelier est de 45 à 60 minutes (soit 30 à 45 minutes seule sur son bateau sur l'eau, à proximité de la berge dans un périmètre de sécurité). Possibilité de refaire cet atelier dans la suite de la journée selon timing et disponibilités.

L'aviron si je veux et quand je veux, à mon rythme !

L'aviron est également un espace de convivialité, de rencontre et de partage, prenons aussi le temps de prendre le temps ...





Atelier bateau collectif 8+ (atelier ri-go-la-de !)

Briefing et explications avant l'embarquement.

C'est un gros aviron pour 8 rameurs, 1 barreur et 1 passager. On l'appelle aussi 8 de "pointe" car chaque rameur a une seule "pelle" (nom usité en aviron pour une rame) prise à deux mains. Donc sur le bateau, 4 pelles gauches s'intercalent, une à une, avec 4 pelles droites.



Le barreur expérimenté vous conseillera et vous guidera lors d'une initiation balade sur le Grand Large. Mais pour une première en 8+, [rigolade assurée](#) ! et parfois [ça peut mouiller](#) aussi !

Durée et localisation : la durée totale de cet atelier est de 60 à 75 minutes (soit 45 à 60 minutes sur l'eau, sur l'ensemble du bassin du Grand Large). [C'est parti pour la grande aventure](#) !





Atelier bateau collectif 4x de type Volette (atelier technique et physique)

Briefing et explications avant l'embarquement.

C'est un bateau plus technique pour apprendre à bien ramer ensemble.

La volette est un bateau de "couple" (deux "pelles" par poste de "nage") composé de 4 rameurs et 1 barreur. Vous partirez sur le Grand Large avec un barreur expérimenté qui vous conseillera et vous guidera. Vous testerez le « **ramer ensemble** » et la **coordination** des mouvements. C'est technique, et ça peut bouger un peu, **sensations assurées ! en toute sécurité !**



Durée et localisation : la durée totale de cet atelier est de 45 à 60 minutes (soit 30 à 45 minutes sur l'eau, sur l'ensemble du bassin du Grand Large). **C'est reparti pour la grande aventure, avec une bonne idée des équipages de compétition !**



Inscrivez-vous pour réserver votre place !

- Renseignez le formulaire en ligne, c'est absolument nécessaire pour vous offrir le meilleur accueil possible,
- Validez votre paiement sécurisé de 20€ en ligne, aucune réservation ne sera validée sans ce règlement.



vous recevrez un email officiel de confirmation d'inscription de notre club

Le programme est susceptible d'évoluer en fonction de la météo.

Si la journée devait être annulée, les règlements seraient intégralement remboursés.

Pourquoi vous demander un forfait de 20€ pour la journée ?

Une participation financière de 20€ est rendue nécessaire pour les frais suivants :

- Payer à la FFA (Fédération Française d'Aviron) votre assurance "pratique occasionnelle" pour la journée du 12 mai,
- Placer l'encadrement technique sous la responsabilité de professionnels, moniteur(trice)s diplômé(e)s, au sol et sur les bateaux,
- Participer aux frais d'affrètement des bateaux écoles nécessaires,
- Couvrir les frais de la sécurité nautique mise en place par le club (canots à moteur en veille permanente sur l'eau),
- Aider aux frais d'entretien du parc bateaux du club et de l'accastillage.
- Frais administratifs d'organisation.

Accueil des participantes et formalités d'accès

Accueil des participantes à 10 heures à l'Aviron Majolan – 117, avenue du carreau à Meyzieu (au bord du Grand Large), entrée sur contrôle du registre des inscriptions avec badge-pass pour la journée.

Stationnement

Attention, le stationnement des véhicules est pratiquement impossible aux abords des clubs nautiques de l'avenue du carreau, il est donc fortement conseillé de garer son véhicule bien avant le club dans la descente de l'avenue du carreau ou des rues adjacentes.

De plus l'avenue longeant le Grand large est un lieu de promenade réputé, donc beaucoup de piétons, d'enfants, de joggers et bien entendu de cyclistes.

Formalités d'accès

L'activité d'Aviron, même en initiation et découverte, est un sport nautique réglementé devant se pratiquer avec le niveau sécurité adéquat, votre pratique occasionnelle impose à notre club quelques obligations.

Vous devrez signer un formulaire d'accès à la base nautique reprenant les différents points suivants :

- Avoir 12 ans minimum, les mineures devant être accompagnées par un adulte,
- Décliner votre identité (pour l'assurance "pratique occasionnelle" sur la journée),
- Ne pas avoir de contre-indication médicale majeure à la pratique du sport dans son ensemble,
- Savoir nager 25 mètres (rassurez-vous, le maillot de bain sera inutile !),

Une tenue vestimentaire adaptée à la journée

Nous vous conseillons de venir en tenue de sport (adaptée à une pratique sportive en extérieur, vêtements souples et près du corps préconisés, baskets légères) et de prévoir un vêtement chaud à mettre entre deux ateliers et pendant le temps "repas".

Nous n'assurerons pas la surveillance des effets personnels, aussi, évitez par principe d'apporter tout objet de valeur.

En cas de très belle journée, attention au soleil, sur l'eau encore plus qu'au sol, protégez-vous !

***Venez prendre un grand bol d'air
en partageant une journée originale
et découvrir ce sport dans un cadre très nature !***