



L'AVIRON GRENOBLOIS



➤ C'est quoi ?

L'Aviron Grenoblois est né il y a plus de 100 ans et compte parmi les plus anciennes associations grenobloises. Association de loi 1901 à but non lucratif, le club s'est donné pour objectif d'initier et de former ses adhérents à la pratique de l'aviron. Grâce à son équipe d'encadrement diplômée, l'Aviron Grenoblois a le label « Ecole d'aviron 3 étoiles » délivré par la Fédération Française des Société d'Aviron.

➤ Mais l'aviron ?

L'aviron est un sport collectif où chacun met ses capacités individuelles au service de l'équipe. Sport de glisse et de vitesse, il combine force, endurance et équilibre. Sport complet, sa pratique développe harmonieusement tous les muscles sans traumatismes.

➤ Comment ça marche ?

L'Aviron Grenoblois est ouvert à tous à partir de 12 ans quel que soit le niveau de pratique. Afin que chacun puisse trouver sa place dans le club et une pratique qui lui convienne, trois sections ont été mises en place : jeunes, adultes et compétition.

Le club intervient aussi dans de nombreux collèges isérois dans le cadre des activités physiques de pleine nature ou de classe à horaires aménagés mais aussi dans les universités.

Afin de promouvoir l'aviron auprès de tous les publics, l'Aviron Grenoblois organise également des journées ou des séances d'initiation pour les entreprises.

➤ C'est où ?

L'Aviron Grenoblois, c'est sur 2 sites de pratique :

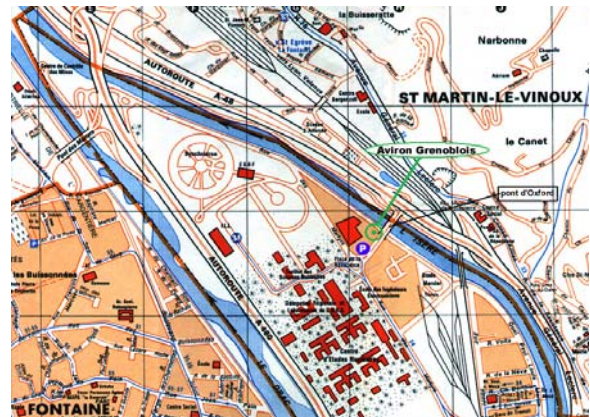
BASE DE L'ILE VERTE

37, quai Jongkind
38000 GRENOBLE



BASE DU PONT D'OXFORD

160, rue des Martyrs
38000 GRENOBLE



➤ Comment nous joindre ?

Infoline : Coralie : 04 76 42 77 86

@ : info@aviron-grenoblois.com – <http://www.aviron-grenoblois.com>



TARIFS 2009/2010



INSCRIPTION A LA SAISON (septembre 2009 – septembre 2010)

CATEGORIE	ANNEE DE NAISSANCE	TARIF *
Minime	1996 – 1997	180 €
Cadet	1994 – 1995	200 €
Junior	1992 – 1993	210 €
Senior B	1988 – 1991	240 €
Senior A	Avant 1987	320 €
Compétition *	Avant 1992	230 €

* **conditions** : - avoir été en finale B d'un championnat de France l'année précédente
 - avoir été médaillé dans les 3 dernières années
 - autres contacter Alain WACHE qui soumettra la candidature au vote du bureau

* **tarifs** : dont 50 euros de licence de base

➤ TARIF FAMILLE

En cas d'inscription de plusieurs membres d'une même famille, seul deux membres régleront leur cotisation. Toutefois, il nous sera versé le montant des deux cotisations les plus élevées.

➤ AUTRES

Comité d'entreprise conventionné (+ 18 ans)	260 €
Mécénat individuel (avec reçu de don)	750 €
Mécénat d'entreprise (avec reçu de don)	2000 €

ADHESION TEMPORAIRE

DUREE	MOINS DE 18 ANS	ADULTES
Ticket à l'unité	10 €	10 €
Trimestre *	100 €	180 €

* **trimestre** : uniquement à partir d'avril

PAIEMENT

Toute cotisation versée n'est pas remboursable quel que soit le motif de l'arrêt de la pratique.

La cotisation comprend la licence, le droit d'utiliser les installations et les bateaux, les frais de fonctionnement ainsi que l'assurance.

Le montant total de l'adhésion est à verser le jour de l'inscription soit en une seule fois soit en plusieurs chèques et le paiement sera alors échelonner de la manière suivante :

A l'inscription		Décembre	Janvier	Février	Mars
100 €	Minime	20 €	20 €	20 €	20 €
	Cadet	25 €	25 €	25 €	25 €
	Junior	27.50 €	27.50 €	27.50 €	27.50 €
	Senior B	35 €	35 €	35 €	35 €
	Senior A	55 €	55 €	55 €	55 €
	Compétition	32.50 €	32.50 €	32.50 €	32.50 €

Nous acceptons les paiements par chèques, chèquiers jeunes Isère, Carte M'ra, Coupon-sport, Chèques Vacances.



LES JEUNES

Cette section regroupe les adhérents de 12 à 17 ans et se divise en catégorie d'âge.

Toutes les formules de pratique sont possibles : certains viennent deux fois par semaine, d'autres s'entraînent 5 ou 6 fois parce qu'ils se sont fixés des objectifs nationaux. De plus, la saison est ponctuée de stages proposés pendant les vacances scolaires.

Dès le mois de novembre, il est possible de participer à des régates le dimanche ou sur le week-end complet.

Ces régates se déroulent sur différents plans d'eau comme Aiguebelette, Romans, Vichy, Mâcon et bien d'autres.

La saison d'aviron se termine fin juin-début juillet par les championnats de France. Une expérience riche à laquelle chacun peut essayer de participer.



LES ADULTES



Cette section regroupe les adhérents âgés de plus de 18 ans qui souhaitent pratiquer l'aviron sans objectif de compétition.

Les 2 sites de l'Aviron Grenoblois permettent de pratiquer un sport de plein air au cœur de la ville. Entre midi et deux ou le soir, pour se changer les idées après une journée de travail, le week-end pour s'entretenir : tous les types de pratique se côtoient dans la convivialité et la bonne humeur.

Cette section compte le plus grand nombre d'adhérents du club. En effet, ses nombreux créneaux horaires permettent à chacun de s'intégrer à la vie du club grâce à une pratique personnalisée de l'aviron.

De plus, des randonnées ou des déplacements sont proposés au cours de l'année.



LA COMPETITION

Cette section regroupe les adhérents âgés de plus de 16 ans qui souhaitent participer à des compétitions d'aviron et se confronter au haut-niveau français et international.



L'Aviron Grenoblois dispose d'installations de pointe et d'entraîneurs expérimentés qui préparent les athlètes de cette section aux championnats de France et aux sélections pour l'équipe de France.

Cette section compte plusieurs athlètes membres des équipes de France, leur objectif minimum étant d'atteindre les demi-finales des championnats de France. Pour se faire, un parcours individuel est élaboré, ponctué de stages, de tests et de compétitions.



FOIRE AUX QUESTIONS



➤ **A quel âge peut-on commencer à ramer ?**

L'Aviron Grenoblois accueille les enfants en général à partir de 12 ans (catégorie minime) ainsi que les adultes sans limite d'âge.

➤ **Quand commencer ?**

La saison sportive débute en Septembre. Toutefois, l'Aviron Grenoblois accueille des débutants tout au long de l'année.

➤ **Quelles sont les obligations à remplir avant de commencer à ramer ?**

Le règlement de sécurité de la Fédération d'aviron impose aux pratiquants d'être capable de nager 25 mètres et de s'immerger. Le club demandera donc une attestation d'aptitude signée par les pratiquants majeurs ou par un représentant légal pour les mineurs.

Le club demandera également de fournir un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives.

➤ **Quel équipement faut-il pour ramer ?**

L'été, un short et un tee-shirt sont suffisants. N'oubliez pas de prendre une casquette et une petite bouteille d'eau. Lorsque le temps est plus froid, portez un pantalon de survêtement ou un cuissard et un sweat-shirt.

Privilégiez les vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise de préférence près du corps et sans poches pour éviter de vous accrocher avec les rames.

Dans la plupart des bateaux, on rame en chaussettes. Il n'est donc pas nécessaire d'acheter des chaussures de sport coûteuses : une bonne vieille paire de baskets fera l'affaire.

Tomber à l'eau restant possible ; pensez à prendre des vêtements de rechange. Des vestiaires avec des douches sont à votre disposition.

➤ **Dans quel bateau vais-je débiter ?**

Le plus souvent, les premières sorties se font en yolette : bateau à quatre rameurs et un barreur. Ce sont des bateaux d'apprentissage stables car assez larges. Le fait d'avoir un barreur qui gère la direction permet aux rameurs, notamment aux débutants, de se concentrer sur la pratique en elle-même.

Quelquefois, on utilise un Ramtonic : bateau individuel qui permet de découvrir l'aviron dans de très bonnes conditions. Il est très stable et très sûr. Etant seul, le rameur doit gérer seul sa direction mais il est mieux à même de comprendre les effets de ses actions dans le bateau.

➤ **Est-ce que je suis suivi par un entraîneur ?**

Toutes nos séances sont encadrées par des entraîneurs diplômés.

➤ **Est-ce que je vais tomber à l'eau ?**

Les bateaux d'aviron utilisés pour la découverte et l'apprentissage sont plus larges que les bateaux de compétition et donc beaucoup plus stables. Il est rare de tomber à l'eau ; c'est pourquoi nous demandons à nos adhérents de savoir nager.

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

Non. Seules les crues printanières de l'Isère peuvent empêcher les sorties en bateau. Lorsque les conditions sont jugées trop dangereuses par l'entraîneur la sortie sur l'eau est remplacée par des exercices en intérieur.

➤ **A combien de séances mon adhésion me donne-t-elle droit ?**

Une fois votre cotisation acquittée, toutes les séances de votre section vous seront ouvertes : vous pourrez pratiquer autant de fois que vous le désirerez pendant la période de votre adhésion.