



FOIRE AUX QUESTIONS



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

L'Aviron Grenoblois accueille les enfants en général à partir de 11 ans (catégorie minime - cependant des benjamins peuvent être accueillis en fonction de leur morphologie) 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 Française d'Aviron (FFA) impose aux pratiquants d'être capable de nager 25 mètres et de s'immerger. Le club demandera donc une attestation d'aptitude ou une attestation sur l'honneur.

De même, un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives sera demandé à la première inscription.

➤ **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 ainsi que des casiers pour la durée de la séance - apportez un cadenas.

➤ **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(e) 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. Même si il est rare de tomber à l'eau, 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.