



BIENVENUE A LA SECTION AVIRON DU YACHT CLUB DE CARNAC AV.Y.C.C.

Pour tous renseignements : ACCUEIL YCC 02.97.52.10.98

La section aviron fait partie du Yacht club de Carnac, elle est donc sous sa responsabilité et respecte ses règles.

L'aviron, sport de glisse, est une activité de plein air, de loisir et de compétition. Considéré comme sport complet, il mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une bonne coordination gestuelle.

L'objectif poursuivi par le rameur est de se déplacer sur l'eau au moyen d'un bateau et d'avirons. Pour y arriver, le rameur doit en permanence propulser, équilibrer, diriger son embarcation et coordonner l'ensemble «rameur – bateau – avirons».

Le mouvement du rameur est cyclique et se compose de deux phases principales :

- La phase d'appui pendant laquelle la coordination de l'action des jambes, du tronc et des bras permet la propulsion et l'accélération de l'embarcation ;
- La phase de remplacement pendant laquelle le rameur se replace et récupère pour une nouvelle phase d'appui.

Ces deux phases sont reliées entre elles par deux phases de transition: le dégage et la prise d'eau. La réalisation correcte de chacune de ces actions dans un rythme adapté est un gage d'efficacité.

La technique est l'ensemble des procédés utilisés par le rameur pour rendre ce déplacement le plus économique et le plus efficace possible ; elle est régie par les contraintes mécaniques et biomécaniques imposées par le matériel et l'environnement. Ainsi le "rameur mer", avant d'être un rameur, est avant tout un marin.

La première de ses qualités est donc l'adaptation permanente à un milieu changeant. À l'encontre du « rameur rivière », le « rameur mer » sera peut-être amené à ne jamais donner deux coups d'aviron identiques consécutifs au cours d'une même sortie. Ceci ne sous entend pas du tout qu'il soit insensible à la technique, au contraire, il a compris depuis longtemps que la précision de son geste, aussi court soit-il entre deux vagues, est déterminante pour l'accès à la maîtrise de sa propulsion.



Yacht club de Carnac. Port en Dro. BP 30. 56341 Carnac
Info @yccarnac.com Contact : 02.97.52.10.98



La licence aviron est valable du 1^{er} septembre au 31 août. Lors de votre inscription à l'accueil du club, le règlement AVYCC (annexe du règlement intérieur du YCC) devra être signé et vous en aurez une copie.

Sorties aviron niveau pelle ARGENT :

Horaires d'hiver (nov. à mars) :

Samedi et lundi matin RDV 9h30

Possibilité Prépa physique avec ergomètres disponibles au Salon Endeavour

D'autres sorties peuvent être organisées selon le niveau des pratiquants.

Horaires d'été (avril à octobre) :

Samedi et lundi matin RDV 9h00

Possibilités Mardi et jeudi soir RDV 18h30

D'autres sorties peuvent être organisées selon le niveau des pratiquants.

En plus de ces sorties, l'AVYCC, organise randonnées, entraînements et stages compétition.

Sorties aviron DEBUTANT :

Samedi matin RDV 10h ; fin de la séance après rangement du matériel vers 12h

Passage des niveaux « pelle bronze et argent » en MAI 2020

Nous communiquons tous par Whats App pour l'annonce des sorties.

Vous ne répondez que si vous venez et ce, le plus rapidement possible.

Nous nous réservons le droit d'annuler des sorties pour cause de météo (forte pluie, vent fort, grosse houle, brouillard et température négative). Vous en êtes prévenus par Whats App. Si vous avez besoin de confirmation appelez l'accueil de l'AVYCC 02.97.52.10.98

Equipement : Vêtements pratiques et près du corps :

- Vêtements techniques aviron ou
- Lycra; Polaire fine; Coupe vent sans poche et pas trop large; Gilet sans manche
- Chaussons de voile ou vieille baskets (jamais pieds nus)
- Caleçon lycra
- Pas de combinaison néoprène
- Ne pas oublier bouteille d'eau et vêtements de rechange.

Possibilité de se doucher après la séance.





ACTIVITE AVIRON 2019-2020

TYPE DE BATEAUX UTILISES :

- 5 Yoles de mer simples ou doubles
- 2 Yoles 32 quatre barré en couple et en pointe
- 5 Yoles double de mer dont une de compétition
- 1 Yole solo compétition

STAGIAIRES :

- Age minimum : 13 ans - Taille minimum : 1.45m

EQUIPEMENT :

Prévoir des vêtements près du corps (body, tee-shirt, caleçon) vieilles baskets, casquette, lunettes de soleil, affaires pour se changer ensuite, ne pas oublier une bouteille d'eau.

VALIDITE DE L'INSCRIPTION A L'ANNEE :

Du 1er septembre 2019 au 31 août 2020.

Cotisation à l'association YCCarnac : membre -18ans : 15€ et membre + 18ans : 35€

PLANNING DES ACTIVITES :

AVIRON débutant : le samedi de 10h à 12h

AVIRON confirmé niveau PELLE ARGENT :

- **De Novembre à mars :**
 - o Sortie en week-end : samedi et/ou dimanche de 9h30 à 12h
 - o Préparation physique en salle libre
- **D'avril à Octobre:**
 - o Sortie en semaine : mardi et /ou jeudi de 18h30 à 20h
 - o Sortie en week-end : samedi et /ou dimanche de 9h à 12h
 - o Préparation physique en salle libreD'autres sorties peuvent être organisées selon le groupe

La préparation et le rangement du matériel font partie de la sortie et donc l'heure de fin est approximative

DOCUMENTS A FOURNIR :

- **Fiche d'inscription complétée et signée avec autorisation parentale pour les mineurs.**
- **Votre certificat médical de non contre indication à la pratique de l'aviron, nécessaire pour la délivrance des licences-aviron.**
- **Certificat de natation de 50 mètres avec plongeon ou pour les adultes une attestation sur l'honneur**
- **Pour les adhérents à un club extérieur : présentation de la licence et du niveau acquis.**

- **Pour la "compétition" un certificat médical est obligatoire lors de la prise de la première licence ou de la reprise d'une licence après une ou plusieurs saisons sans licences.**
Les deux saisons suivantes, s'il n'y a pas d'interruption de prise de licence, le certificat médical n'est pas demandé.
*Le licencié répond à un auto-questionnaire CERFA n° 15699*01*
 - Si toutes les réponses sont négatives il signe une attestation qu'il remet au club.
 - Si une réponse est positive, il doit présenter un nouveau certificat médical

- **Pour la « simple pratique » un certificat médical est obligatoire lors de la prise de la première licence ou de la reprise d'une licence après une ou plusieurs saison sans licences.**
Les saisons suivantes, s'il n'y a pas eu d'interruption de prise de licence, le certificat médical ne sera plus demandé.
*Le licencié répond à un auto-questionnaire CERFA n° 15699*01.*
 - Si toutes les réponses sont négatives il signe une attestation qu'il remet au club.
 - Si une réponse est positive, il doit présenter un nouveau certificat médical.

YACHT CLUB DE CARNAC – BP 30 – 56341 CARNAC CEDEX

Tel : 02.97.52.10.98 - Email : info@yccarnac.com - Site : www.yccarnac.com

AVIRON de MER pour pratiquants ayant le NIVEAU PELLE ARGENT

TARIFS 2019-2020	LICENCE FFA	ACTIVITES	COTISATIONS	TOTAL
AVIRON du 01/09/2019 au 31/08/2020				
Activité à l'année - 18ans	42.20€	180€	15€	237,20€
Activité à l'année + 18 ans	42.20€	180€	35€	257,20€
Activité au trimestre	18,30€	70€	15€	103,30€
Sortie à la sellette Pour adhérent club extérieur	Présentation de la licence en cours et du niveau acquis	15€		15€
AVIRON de MER pour débutants				
TARIFS 2019-2020	LICENCE FFA	ACTIVITES	COTISATIONS	TOTAL
Séances accompagnées le samedi matin de 10h à 12h selon planning et météo				
Activité à l'année - 18ans	42.20€	180€	15€	237,20€
Activité à l'année + 18ans	42.20€	180€	35€	257,20€
Activité au trimestre	18.30€	80€	15€	113,30€

ACTIVITE SAISON ETE

pour les titulaires du niveau pelle d'argent et d'une licence dans un autre club
Sorties sur les créneaux horaires de la section avec présentation des documents en cours

TARIFS 2019-2020	LICENCE FFA	ACTIVITES	COTISATIONS	TOTAL
Sellette pour 1 sortie	Présentation de la licence en cours et du niveau acquis	15€		15€
Activité pour 1 mois	Présentation de la licence en cours et du niveau acquis	70€	15€	85€
Activité pour 2 mois	Présentation de la licence en cours et du niveau acquis	100€	15€	115€

ACTIVITE SAISON ETE

pour les titulaires du niveau pelle d'argent sans licence en cours dans un autre club
Sorties sur les créneaux horaires de la section

TARIFS 2019-2020	LICENCE FFA	ACTIVITES	COTISATIONS	TOTAL
Sellette pour 1 sortie	6.10€	15€		21.10€
Activité pour 1 mois	12.20€	70€	15€	97.20€
Activité pour 2 mois	18.30€	100€	15€	133.30€



Annexe au règlement intérieur YCC

Règlement AVYCC

Les sorties :

- Possibilités de sorties libres uniquement pour les rameurs autorisés (niveau pelle argent) et de préférence 2 bateaux ensemble.
- Une fois tous les rameurs présents, former les équipages avant toute préparation du matériel et désigner un chef de bord pour chaque bateau.
- Avant de quitter le local : Chaque chef de bord note les noms, le type d'embarcation, l'heure de départ et la direction sur le cahier de sortie.
- Avoir toujours à bord du bateau VHF avec canal YCC ou le 16 ou portable avec n° 196 tél du CROSS
- **Regarder si les conditions météo correspondent au niveau des rameurs. Il est important de savoir maîtriser les risques de changements météo et de ne pas surestimer ses capacités. Sur le plan d'eau partir, de préférence, contre le vent et revenir avec le vent, pour la sécurité et la gestion de l'effort.**

Préparation du matériel : Le respect du matériel est très important (Coût du matériel)

- Faire attention de ne pas cogner les pelles lors des manipulations, les prendre uniquement par paire et pelle en avant.
- Prendre 1 gilet de sauvetage par rameur.
- Chaque équipage se charge de prendre ses pelles, sellettes, gilets et scratches.
- Vérifier si les dames de nage sont bien positionnées (vers l'arrière du bateau) et bien fermées. Faire un premier réglage des cale-pieds.
- Pour la 32 et les « 4 barré », mettre la barre uniquement, une fois dans l'eau.
- Fermer le bouchon du bateau !!!!
- Déplacer les remorques sur le parking, en faisant très attention au matériel (dérive, aileron). Respecter les bateaux stationnés et les piétons.

Départ sur l'eau

- Echauffement et étirements conseillés en toute autonomie.
- Mutualisez les efforts pour le départ.
- Descendre la cale, arrière du bateau vers la mer, le mettre toujours face aux vagues ou au vent fort. Ne détacher le bateau, qu'une fois dans l'eau.
- Faire attention, quand il y a de la houle, pour que les bateaux ne cognent ni sur la cale ni contre d'autres bateaux ou personnes.
- Partir rapidement, et régler sa planchette de pied seulement après être sorti du port.
- Respecter le code maritime. Exemples : bouées, balises, zones de casiers et règles de priorité.
- Naviguer en groupe, en restant le plus possible ensemble.

Retour sur la base de Carnac, dans la « bassine »

- Attention, par mer pleine avec de la houle ou des vagues, il faut rentrer bateau par bateau, les rameurs expérimentés en premier. Arriver en parallèle à la cale, nez face aux vagues.
- Attention, à marée presque basse de plus en plus de roches affleurent dans la « bassine » et sa configuration est en perpétuel changement..., descendre des yoles le plus tôt possible !
- Enlever la barre de la 32 et des « 4 barré » avant la sortie de l'eau.
- Mutualiser les efforts pour la sortie de l'eau : mettre sur remorque rapidement, en faisant attention à l'avant et au nez du bateau.
- Si possible, bien rincer tout le matériel (sellettes, gilets, pelles, bateaux et remorque) le tout, bien évidemment, sans gaspiller l'eau !
- Ouvrir les bouchons et desserrer les cale-pieds.
- Ne pas oublier pour chaque chef de bord de noter sur le cahier, l'heure de retour ainsi que tout problème matériel ou autre, rencontré pendant la navigation et si tout a été parfait noter RAS !
- Si avarie importante remplir fiche suivi et prévenir par Whatsapp l'ensemble des rameurs
- Bien ranger le matériel, pelles par paire, gilets à suspendre, sellettes accrochées.
- Fermer le local.

Merci pour votre collaboration et bonne sortie en mer

Présidente YCCarnac
Armelle Le Fournier

Directeur YCCarnac
François Pedro

Signature Adhérent
Nom et Prénom



Notice individuelle dommages corporels à l'attention des licenciés de la FFA

(licences A, BF, I, U et D) - saison sportive 2019/2020

La Fédération française d'aviron attire l'attention de ses licenciés sur l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut les exposer.

Les dommages corporels dont vous pouvez être victime à l'occasion des activités mises en place par la FFA et ses structures affiliées sont pris en charge dans le cadre du contrat souscrit auprès de la MAIF par la fédération (n° de sociétaire 1 775 135 N).

Garantie Indemnisation des dommages corporels¹

Votre couverture intègre l'assurance indemnisation des dommages corporels de base facultative².

CHAMP D'APPLICATION

- La pratique de l'aviron, sur tous plans d'eau, en compétition officielle, officieuse ou à l'entraînement.
- La pratique de l'aviron indoor, en compétition officielle, officieuse ou à l'entraînement.
- Toutes disciplines sportives pratiquées dans le cadre d'une préparation à l'aviron.
- La pratique de l'aviron de haute mer dans la limite de 200 milles des côtes.
- La participation à des activités promotionnelles (fêtes, bals, sorties...) organisées par la fédération et ses structures affiliées.
- Les trajets aller et retour pour se rendre au lieu de l'activité et en revenir.

TERRITORIALITÉ

Les garanties sont acquises dans le monde entier.

PRINCIPALES EXCLUSIONS

Sont exclus des garanties :

- Les dommages résultant de la faute intentionnelle ou dolosive de l'assuré, ou de sa participation active à un acte illicite constituant un crime ou un délit intentionnel.
- Les conséquences pouvant résulter de soins reçus, traitements suivis ou d'interventions chirurgicales non consécutifs à un accident corporel garanti.
- Les affections ou lésions de toute nature qui ne sont pas la conséquence de l'événement accidentel déclaré ou qui sont imputables à une maladie connue ou inconnue du bénéficiaire des garanties.

Sont notamment réputées relever d'une maladie, les lésions internes suivantes :

- les affections musculaires, articulaires, tendineuses et discales, telles que pathologies vertébrales, ruptures musculaires et tendineuses,
- les affections cardio-vasculaires et vasculaires cérébrales,
- les affections virales, microbiennes et parasitaires.

Lorsqu'ils ne sont pas consécutifs à un état antérieur connu ou inconnu du bénéficiaire des garanties, demeurent toutefois couverts les ruptures tendineuses survenues à l'occasion des activités sportives, ainsi que les malaises cardiaques ou vasculaires cérébraux survenus au cours de cette activité ou pendant la phase de récupération.

Option I. A. Sport+¹

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire une option complémentaire, I. A. Sport+, qui se substituera à la garantie de base de la licence et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires.

Si l'option complémentaire I. A. Sport+ offre des niveaux de garanties supérieurs aux garanties de base, elle ne permet pas, dans tous les cas, d'obtenir réparation intégrale du préjudice. Le licencié est invité à se rapprocher de son conseil en assurances qui pourra lui proposer des garanties adaptées à sa situation personnelle.

1 - Le contenu des garanties figure au verso du présent document.

2 - Cette garantie est facultative et le licencié peut y renoncer (voir encadré au verso du présent document).

MAIF
Société d'assurance mutuelle à cotisations variables
Entreprise régie par le Code des assurances
CS 90000 - 79038 Niort cedex 9

Fédération française d'aviron
17 boulevard de la Marne
94736 Nogent-sur-Marne cedex

Que vous souscriviez ou non la garantie I. A. Sport+, vous devez remettre le bordereau détachable complété à votre président de club lors de la prise de la licence.

SI VOUS SOUHAITEZ SOUSCRIRE I. A. SPORT+

La cotisation complémentaire d'assurance, qui devra être intégrée au règlement global de votre cotisation, s'élève à **10,90 € pour la saison sportive 2019/2020.**

Garantie indemnisation des dommages corporels

Contenu	Plafonds IDC de base	Plafonds option I. A. Sport+
• Prise en charge de l'accès à des services d'aide à la personne (assistance à domicile : aide ménagère, garde d'enfants, conduite à l'école, déplacement d'un proche au chevet, garde des animaux) après une journée d'hospitalisation ou 5 jours d'immobilisation.....	700 € dans la limite de 3 semaines	1 500 € dans la limite d'un mois
• Remboursement des frais médicaux, pharmaceutiques et de transport, restés à charge après intervention des organismes sociaux.....	1 400 €	3 000 €
– dont frais de lunetterie.....	80 €	300 €
– dont frais de rattrapage scolaire exposés après 15 jours consécutifs d'interruption de la scolarité.....	16 €/jour dans la limite de 310 €	2 h/jour d'absence scolaire dans la limite de 7 500 € + orientation
• Prise en charge du forfait de location de télévision à partir de 2 jours d'hospitalisation	Non couvert	10 €/jour dans la limite de 365 jours
• Remboursement des pertes justifiées de revenus des personnes actives pour la période d'incapacité de travail résultant de l'accident.....	16 €/jour dans la limite de 3 100 €	30 €/jour dans la limite de 6 000 €
• Versement d'un capital proportionnel au taux d'atteinte permanente à l'intégrité physique et psychique subsistant après consolidation :		
– jusqu'à 9 %.....	6 100 € x taux	30 000 € x taux
– de 10 à 19 %.....	7 700 € x taux	60 000 € x taux
– de 20 à 34 %.....	13 000 € x taux	90 000 € x taux
– de 35 à 49 %.....	16 000 € x taux	120 000 € x taux
– de 50 à 100 % : - sans tierce personne :.....	23 000 € x taux	150 000 € x taux
– avec tierce personne :.....	46 000 € x taux	300 000 € x taux
• Versement d'un capital aux ayants droit en cas de décès :		
– capital de base.....	3 100 €	30 000 €
– augmenté de : - pour le conjoint survivant.....	3 900 €	30 000 €
– par enfant à charge.....	3 100 €	15 000 €
• Prise en charge des frais de recherche et de sauvetage des vies humaines.....	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime

RENONCIATION À L'ASSURANCE INDEMNISATION DES DOMMAGES CORPORELS DE BASE

Le coût de l'assurance indemnisation des dommages corporels de base de la licence est de 1,08 € pour les licences A, BF, I et U moins de 18 ans, 1,90 € pour les licences A, BF, I et U plus de 18 ans et de 0,15 € pour les licences D et titres initiations. Conformément à la loi, cette garantie est facultative et le licencié peut refuser d'y souscrire.

En cas de renonciation à l'assurance, le licencié ne bénéficiera d'AUCUNE indemnité au titre des dommages corporels dont il pourrait être victime à l'occasion des activités mises en place par la FFA et ses clubs affiliés.

1 775 135 N

Bordereau à remettre au président du club

Je soussigné(e) (nom, prénom) Date de naissance

Adresse

atteste avoir pris connaissance des conditions et des garanties d'assurance ainsi que de la possibilité de souscrire une garantie complémentaire I. A. Sport+.

Je souhaite souscrire la garantie I. A. Sport+ qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base de la licence. J'intègre la cotisation complémentaire de **10,90€** pour la saison sportive 2019/2020 au règlement de ma cotisation. J'ai bien noté que la garantie I. A. Sport+ serait acquise à compter de la date de souscription jusqu'à la fin de période de validité de ma licence.

Je ne souhaite pas souscrire cette garantie.

Les données à caractère personnel recueillies par ce document sont obligatoires pour permettre à la MAIF la prise en compte et le suivi de votre demande. Elles font l'objet de traitements ayant pour finalités la réalisation des opérations pré-contractuelles, la passation, la gestion et l'exécution de vos contrats. Au titre de l'intérêt légitime, vos données à caractère personnel, celles relatives aux opérations de pré-souscription, à la gestion des sinistres et des contrats peuvent faire l'objet de traitements pour le suivi et l'amélioration de la relation commerciale, la réalisation de statistiques par la MAIF et ses filiales, ainsi que dans le cadre des dispositifs de lutte contre la fraude et en application de la législation dans le cadre de la lutte contre le blanchiment d'argent et le financement du terrorisme. La lutte contre la fraude à l'assurance peut conduire à une inscription sur une liste de personnes présentant un risque de fraude. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression de vos données à caractère personnel, ainsi que de la possibilité de définir les directives particulières relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de ces données après décès. Vous pouvez exercer ces droits à tout moment auprès du responsable de la protection des données personnelles, MAIF, CS 90006, 79038 Niort cedex 9 ou vosdonnees@maif.fr. Les données sont conservées conformément à la durée nécessaire aux finalités mentionnées et pour les durées de prescriptions éventuellement applicables. Toute réclamation, fausse déclaration intentionnelle, omission ou déclaration inexacte des circonstances du risque connues de l'assuré, entraîne, selon le cas les sanctions prévues aux articles L 113-8 et L 113-9 du Code des assurances.

Fait à Le

Signature
(pour les mineurs, signature des parents ou du représentant légal)

