



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 dégagé 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 » possible.

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.

