

GUIDE D'ACCUEIL DU RAMEUR 2026/2027

ASLM Noisy-le-Grand

Nous sommes ravis de vous accueillir au sein de l'**ASLM Aviron de Noisy-le-Grand** et vous remercions de votre confiance.

Notre club est avant tout un **club familial et convivial**, animé exclusivement par des **bénévoles passionnés**. Ici, chacun progresse à son rythme, dans le respect, l'entraide et la bonne humeur. Certains pratiquent l'aviron pour le loisir, d'autres pour la randonnée ou la compétition, mais nous partageons tous les mêmes valeurs sportives et humaines.

Où nous trouver ?

📍 Aviron Sport et Loisirs de la Marne à Noisy-le-Grand

À l'angle du **Quai de la Marne** et de l'**Allée de la Marne**, à Noisy-le-Grand.

Horaires d'entraînement

Débutants

- Samedi : 9h00 à 12h00
- Dimanche : 9h00 à 12h00

Nous vous demandons d'être présents à l'heure afin de constituer les équipages et préparer le matériel avant la mise à l'eau.

Rameurs confirmés

- Mercredi : 14h00 à 17h30
- Jeudi : 18h30 à 20h00 (aviron indoor compétition)

En période d'été (Avril à juin), des séances supplémentaires sur l'eau peuvent être proposées aux rameurs confirmés le jeudi de 18h30 à 20h.

Déroulement d'une séance d'aviron

J'arrive à l'heure, je m'inscris et les bateaux sont constitués selon les niveaux et les envies. Pendant ce temps, tous les adhérents sortent le bateau moteur. Un briefing est réalisé par l'encadrant. Une personne référente du bateau note son équipage dans le cahier (n° du bateau, noms des rameurs et direction).

Chaque équipage met sur le ponton ses pelles, sa gourde, les gilets de sauvetage pour les barreurs, la barre et les manteaux. L'équipage sort ensuite son bateau. Une fois le bateau au ponton, l'équipage l'équipe et part sur l'eau le plus rapidement possible afin de laisser la place aux autres.

À la fin de la sortie, l'équipage accoste sans abîmer le matériel, puis nettoie et range celui-ci. Le référent du bateau prévient les encadrants si une réparation ou un réglage est nécessaire et le note dans le cahier, ainsi que l'heure de retour de la sortie.

Comment évolue votre pratique ?

Les nouveaux adhérents commencent les séances du week-end afin d'acquérir les bases de l'aviron en toute sécurité.

Au mois d'avril, des **brevets de niveau** sont organisés afin d'évaluer votre progression. Selon votre niveau, vous pourrez ensuite accéder aux autres créneaux d'entraînement.

Si vous souhaitez participer à d'autres séances, n'hésitez pas à en discuter avec les encadrants de séances.

Les anciens adhérents aident à l'intégration des nouveaux pendant les sorties.

Équipement recommandé

À porter pendant la pratique

- Vêtements près du corps et sans poches
- Chaussures de sport avec une bonne adhérence (pour le ponton)
- Gourde d'eau

En été

- Casquette
- Crème solaire

En hiver

- Bonnet ou bandeau
- Polaire près du corps ou plusieurs couches adaptées

Dans votre sac

- Une serviette
- Des vêtements de rechange

Le club propose également à la vente :

- Des vêtements aux couleurs du club ([Boutique en ligne SPORTYNEO- Sportyneo](#))
- Des coussins de siège
- Des gants spécifiques pour la pratique hivernale

Sécurité et vie collective

Pour votre sécurité et celle de tous :

- Écoutez attentivement les briefings en début de séance.
- Respectez les consignes données par les encadrants (périmètre navigation, demi-tours, ...).
- Favorisez le respect, la cohésion et l'entraide.
- Portez des vêtements adaptés à la météo
- Respectez et n'abîmez pas le matériel
- En cas de problème ou de difficulté (santé, relationnel, technique de rame...), parlez-en à un responsable du club.
- En cas de chavirage sur l'eau, restez prêt du bateau buste hors de l'eau et ne paniquez pas.
- Prenez connaissance de la carte avant navigation en Annexe

[Le bassin- Aviron Sports et Loisirs de la Marne- Noisy-le-Grand- 93](#)

En cas d'intempéries ou d'impossibilité de naviguer, les informations sont transmises via WhatsApp et des activités de remplacement peuvent être organisées au sol.

Vie du club

L'ASLM est une association qui fonctionne exclusivement grâce à l'engagement de ses bénévoles. Cet investissement permet d'assurer l'entretien du matériel, l'organisation des activités sportives et conviviales, ainsi que la gestion quotidienne du club.

Nous encourageons chaque adhérent à participer, selon ses disponibilités et ses envies, à la vie de l'association. Quelques heures dans l'année peuvent déjà apporter une aide précieuse.

Vous pouvez notamment contribuer :

- À l'entretien et aux réparations du matériel lors des séances dédiées ;
- À l'organisation des randonnées, compétitions et événements festifs ;
- À l'encadrement d'initiations, événements entreprises, encadrement des séances clubs ;
- Aux démarches administratives, à la communication ou à la recherche de partenaires et de subventions ;
- Ou simplement en donnant un coup de main ponctuellement lorsque cela est nécessaire.

S'impliquer dans la vie du club est également une excellente façon de rencontrer les autres adhérents, de partager ses compétences et de participer activement au développement de l'ASLM.

Chaque contribution compte et permet à notre association de continuer à proposer des activités de qualité dans un esprit de convivialité, d'entraide et de partage.

N'hésitez pas à le faire savoir si vous êtes intéressés.

Un calendrier annuel sera partagé prochainement avec :

- Les randonnées proposées par le club ;
- Les compétitions ;
- Les événements conviviaux.

Un **pot d'accueil sera organisé en octobre** afin de mieux vous présenter le fonctionnement du club et les différentes possibilités de participation à la vie associative.

L'Assemblée Générale, qui se tiendra en novembre, est un moment important pour découvrir les projets du club, échanger des idées et contribuer à son avenir.

Communication

Merci de rejoindre la **Communauté WhatsApp ASLM** :

<https://chat.whatsapp.com/B6mIgiUpeDslGTHxeDVRKn>

Elle constitue notre principal moyen de communication pour :

- Les informations des séances
- Les événements du club
- Les modifications liées à la météo
- Les appels aux bénévoles

Contacts utiles

Présidente :

- Jocelyne Cuinier

Adhésions :

- Lionel Caumont
- Sylvain Bosquet

Encadrement entraînements :

- Angéline Cuinier (compétitions/Brevets/entraînement jeudis et week-ends)
- Lionel Caumont (Entraînements week-ends/Brevets)
- Jocelyne Cuinier (Entraînements mercredis et week-ends/Initiations)
- Alain Alberny (Entraînements week-ends)

Entretien matériel :

- Angéline Cuinier

Randonnées

- Jean-Pierre Rigal

Ethique (Pour toute situation liée au respect et conflits au sein du club)

- Martine Perrin

Contact général

 avironslm@gmail.com

 www.avironslm.fr

 Instagram : @avironslm

 Facebook : avironslm

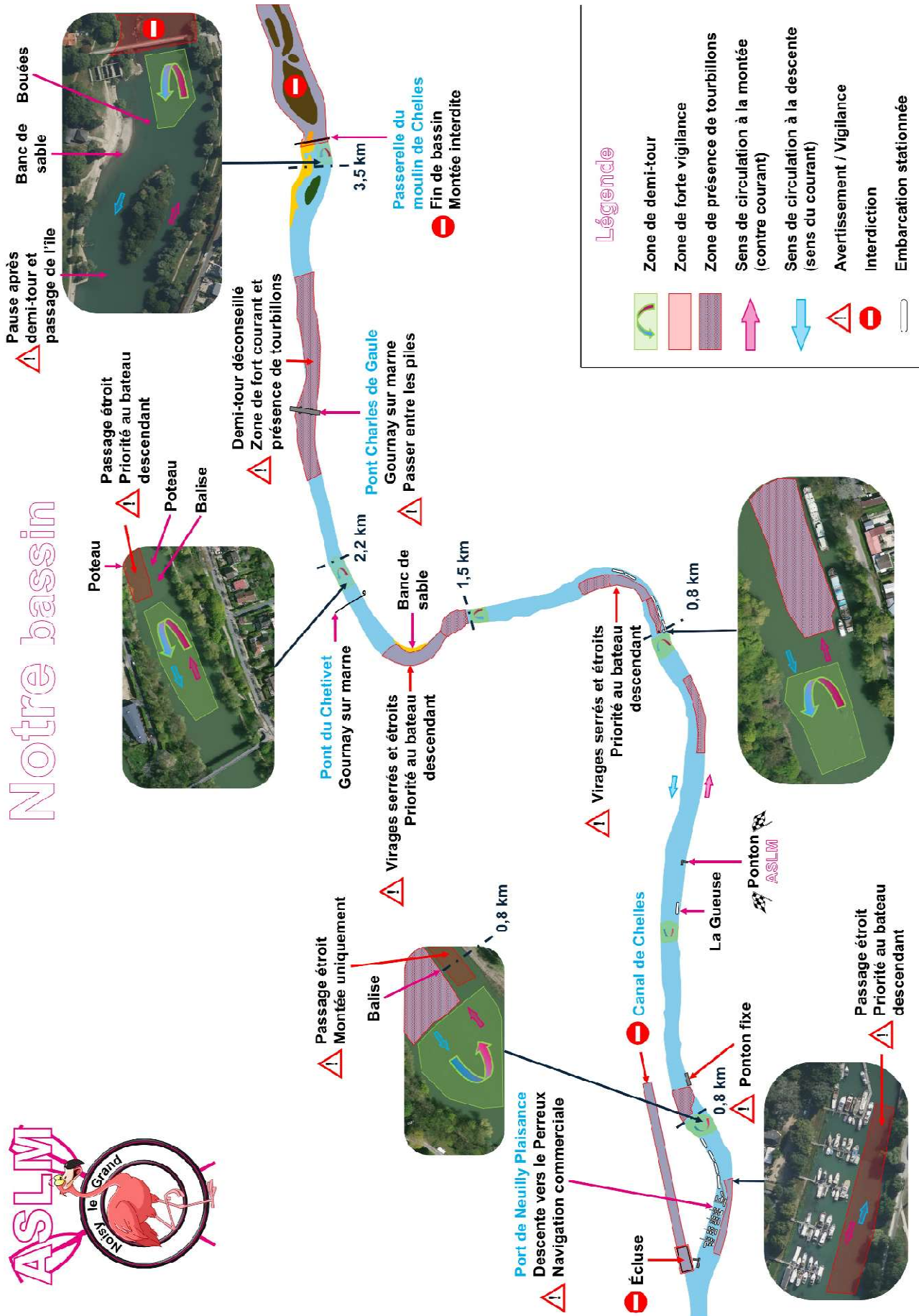
 WhatsApp communauté : <https://chat.whatsapp.com/B6mIgiUpeDslGTHxeDVRKn>

 Téléphone : 0783584839

PLAN DE BASSIN ASLM



Notre bassin



LEXIQUE DU RAMEUR DEBUTANT

Aviron : Nom des rames utilisées sur un bateau d'aviron

Tribord : Côté gauche du bateau (lorsqu'on est retourné)

Babord : Côté droit du bateau (lorsqu'on est retourné)

Border sa pelle : la dame de nage et le collier sont en contact

Pelles au carré : La pelle est perpendiculaire à la surface de l'eau

Pelles à plat : La pelle est à plat sur la surface de l'eau

Position de sécurité : Jambe tendues et bras tendus, elle doit être utilisée à l'arrêt et lorsqu'on est coincé dans un arbre par exemple.

Pointe : Bateau où les rameurs ont un seul aviron en main

Couple : Bateau où les rameurs ont deux avirons en main

Quatre de couple barré (4x+) : Bateau d'aviron avec 4 rameurs en couple et un barreur

Volette (4Y+) : bateau stable à quatre rameurs et un barreur, souvent utilisé pour l'apprentissage et les randonnées.

Skiff (1x) : Bateau individuel (1 rameur)

Mettre en tête : Porter le bateau au-dessus de la tête

Mettre à bras : Porter le bateau à hauteur des bras, bras relâchés.

Hiloire : Partie rigide située aux extrémités avant et arrière du bateau.

Plat bord : Partie supérieure latérale du bateau sur laquelle les rameurs peuvent poser les mains lors des manipulations.

LIENS UTILS POUR LES DEBUTANTS

Les bienfaits, les embarcations, des capsules techniques en vidéo :

<https://www.ffaviron.fr/pratiquer-laviron/venez-pratiquer-laviron/aviron-de-riviere/>

L'aviron indoor :

<https://www.ffaviron.fr/pratiquer-laviron/venez-pratiquer-laviron/aviron-indoor/>

Fiches pédagogiques, vidéo sur le brevet 1 :

<https://aviron-iledefrance.org/loisirs/>