



SNBS - Guide Pratique saison 2010-2011

Société Nautique de la Basse Seine

Sommaire

1. Qui peut pratiquer l'aviron ?.....	2
2. Comment découvrir l'aviron ?.....	2
3. Devenir membre de la SNBS.....	3
Catégories et Cotisations 2010-2011	3
Quand s'inscrire à la SNBS.....	3
Dossier d'inscription, certificat médical, formulaire.....	3
4. Pratiquer l'aviron	4
Tenue	4
Horaires	4
5. Progresser - Évaluer son niveau de pratique.....	4
Aviron de bronze, argent, or.....	4
Participer à des stages.....	5
Participer à des compétitions.....	5
6. La sécurité.....	5
Ramer sur la Seine - Bassin d'évolution	5
Consignes.....	5
Canots de sécurité.....	5
7. Manifestations sportives & animations en 2010	5
8. Les installations de la SNBS.....	5
Club house.....	5
Vestiaires.....	6
Tanks à ramer.....	6
Salle d'ergomètres.....	6
Salle de musculation.....	6
Hangars à bateaux.....	6
10. Statut, Membres, Comité Directeur, Contacts.....	7
Annexe : Formulaires (téléchargeables à partir du site Web).....	8
Formulaire d'inscription stage d'été.....	8
Formulaire d'adhésion 2009-2010 au Club Nautique de la Basse Seine	8
Règlement intérieur.....	8

1. Qui peut pratiquer l'aviron ?

- Tous les âge à partir de 10 ans
- Fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'aviron
- Être capable de nager 50 m et de s'immerger
- Être licencié à la FFSA
- Être en bonne condition physique

2. Comment découvrir l'aviron ?

L'aviron : un sport d'équipe, un sport complet, un sport de glisse

- Portes Ouvertes / Baptêmes (jeunes et adultes)
Des membres de la SNBS présentent leur club et initient les candidats à l'aviron au cours d'un baptême.

Baptême découverte: certains samedis (Quais libres de Courbevoie)

- Conditions :
S'inscrire sur place au Baptême; le Club est assuré pour cette pratique.
- Stages d'été
En juillet et fin août, le club ouvre ses portes aux stagiaires adultes et jeunes; c'est l'occasion idéale pour découvrir l'aviron et, pourquoi pas, prendre une licence à l'année dès le début de la saison prochaine !
Pour les enfants il est également important de s'assurer que ce sport leur plaît avant de s'inscrire, et venir occuper une semaine ou plus pendant les vacances.

Le **Formulaire d'inscription stage d'été** est disponible en ligne

Conditions :

Pour que l'inscription au stage soit validée, déposez votre **dossier complet** au secrétariat (Club House). Le dossier doit comporter :

- le formulaire d'inscription au stage d'été complété,
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron de moins d'un mois
- le règlement,

S'il y a trop d'inscrits, nous prendrons contact avec vous afin de vous proposer d'autres dates.

Les Dates et tarifs des stages Jeunes et Adultes 2010 :

1- du lundi 19 au vendredi 23 avril (adultes seuls)

2- du lundi 31 mai au vendredi 4 juin (adultes seuls)

3- du lundi 14 au vendredi 18 juin (adultes seuls)

4- du lundi 28 juin au vendredi 02 juillet

5- du lundi 05 juillet au vendredi 09 juillet

6- du lundi 12 juillet au vendredi 16 juillet

7- du lundi 19 juillet au vendredi 23 juillet

8- du lundi 26 juillet au vendredi 30 juillet

9- du lundi 23 août au vendredi 27 août

Horaires :

- jeunes 9h30 – 16h30

- adultes 18h45 - 20h45

Tarifs: jeunes 80€ / adultes 130€

3. Devenir membre de la SNBS

○ *Catégories et Cotisations 2010-2011*

Catégories	Cotisation annuelle		Droit d'entrée (pour les nouveaux membres)	
	Courbevoisiens	Non Courbevoisiens	Courbevoisiens	Non Courbevoisiens
Loisirs et CE (+18 ans)	385 €	405 €	170 €	180 €
Compétitions Benjamin (moins de 12 ans) (1)	145 €	165 €	0 €	0 €
Compétitions Minimes (12-13 ans) (1)	215 €	235 €	0 €	0 €
Compétitions Cadets (14-15 ans) (1)	215 €	235 €	70 €	80 €
Compétitions Juniors (16-17 ans) (1)				
Compétitions Seniors Étudiants (18-28 ans) (2)	195 €	215 €	70 €	80 €
Compétitions Seniors Salariés (18-28 ans) (2)	355 €	375 €	170 €	180 €
Compétitions Seniors (plus de 28 ans) (2)	385 €	405 €	170 €	180 €
Tarif Familles (≥ 3 personnes)	-20% sur 1 adulte, et - 20 % sur 1 minime/ cadet ou junior			
Garage à bateaux	120 €		/	/

(1) combinaison SNBS d'entraînement incluse

(2) tout nouvel adhérent Senior est tenu d'acquiescer une combinaison SNBS en plus de sa cotisation

○ *Quand s'inscrire à la SNBS*

Inscription à l'année à la session de septembre ou de printemps

○ *Dossier d'inscription, certificat médical, formulaire*

Pour être complet le dossier doit comprendre :

- Le « Formulaire d'adhésion à la Société Nautique de la Basse-Seine Saison 2010-2011 » accessible sur le site www.basseseine.net, dûment complété puis imprimé
- 1 photo d'identité
- Le règlement de la cotisation et, le cas échéant, du droit d'entrée
- Un certificat médical de moins d'un mois
- 1 enveloppe timbrée, à votre adresse

Le club ne procède pas, en cours d'année, au remboursement des cotisations.

Validation du dossier

Le candidat doit rencontrer un des responsables du club afin que son dossier soit validé tant sur le plan administratif que sportif.

Il faut prendre connaissance :

- du règlement intérieur
- des consignes d'utilisation du matériel, de circulation et de sécurité.
- des assurances complémentaires proposées par la MAIF

Formulaire d'adhésion à la SNBS disponible en ligne

La cotisation comprend la licence et le droit d'utiliser les installations et les bateaux du Club.

4. Pratiquer l'aviron

○ Tenue

Adaptée à l'aviron : short, tee-shirt moulant, chaussettes et tennis

Tenue de la SNBS :

Combinaison bleue et jaune * – Polaire sans manches bleu marine – Polo zip blanc

* nécessaire pour participer à des compétitions

○ Horaires

Section Jeunes : entraînements les mercredi, samedi après midi et dimanche complétés par des séances le soir en semaine.

Sessions d'accueil d'adultes débutants les samedis 11, 25 septembre 2010 de 11 à 16 H.

Pour les pratiquants adultes non compétiteurs, **les séances d'aviron encadrées du samedi matin à 10h30 sont les plus importantes** pour votre progression. Après quelques mois, vous pourrez aussi venir ramer de manière autonome lorsque vous serez un rameur «confirmé» ... et même participer à des compétitions !

Pour les jeunes compétiteurs, des horaires spécifiques sont déterminés.

En complément, vous avez la possibilité de venir pratiquer différentes activités d'entraînement en semaine.

Lundi 19h00	- Pas de séance au club - Créneau réservé aux compétiteurs - En hiver et pour tous débutants uniquement : Technique au tank du stade municipal de Courbevoie
Mardi 19h00	En hiver et pour tous <u>confirmés uniquement</u> : - Technique au tank à l'Espace PJ Rives de Courbevoie
Mercredi 19h00	- En été : entraînement encadré sur l'eau - En hiver : musculation en salle / stretching (bar)
Jeudi 14-16h	- Entraînement en bateaux Femmes
Jeudi 19h00	- En été : entraînement encadré sur l'eau
Samedi 8h30-10h30	Rameurs <u>confirmés</u> : - Entraînement en bateaux
Samedi 10h30- 12h	Rameurs débutants : - Entraînement en bateaux
Dimanche 9h00-12h00	Pour les équipages <u>confirmés et formés à l'avance</u> - Entraînement en bateaux sans encadrement

Pour les personnes qui ont l'occasion de venir à midi en semaine :

	Horaires d'ouvertures
mardi	de 12h à 13h30
jeudi	de 12h à 13h30
vendredi	de 12h à 13h30

5. Progresser - Évaluer son niveau de pratique

○ *Aviron de bronze, argent, or*

Chaque été, des sessions de formation sont proposées aux rameurs afin de les entraîner et d'évaluer leur niveau et leur degré d'autonomie; une session se déroule en 5 séances (un soir par semaine de 19H à 21H). Le niveau obtenu est inscrit dans le « Livret de Rameur »

Inscription à l'aviron d'argent et d'or : 10 €

- **Participer à des stages**

Stages : consulter le calendrier.

- **Participer à des compétitions**

Le club inscrit les compétiteurs en fonction du calendrier des compétitions.
Une réunion des parents est à prévoir fin septembre, début octobre.

6. La sécurité

- **Ramer sur la Seine - Bassin d'évolution**

Le parcours classique se compose essentiellement du « petit bras » de l'île de la Jatte, de part et d'autre du pont de Courbevoie. Dans ce "petit bras", les rameurs évoluent dans un très beau cadre et à l'abri du trafic des péniches.

- **Consignes**

Les rameurs doivent inscrire l'équipage sur le cahier de sortie, contrôler le bateau avant le départ, enregistrer leur retour. Le gilet de sauvetage est obligatoire pour le barreur.
Attention ! Les péniches ont priorité. Attention également aux fils des pêcheurs.

- **Canots de sécurité**

Des encadrants naviguent sur le parcours des bateaux du Club, surveillent et conseillent les rameurs.

7. Manifestations sportives & animations en 2010

La prochaine édition de la « **Tête de Rivière des Fondateurs** » aura lieu le **samedi 2 octobre** ; c'est une régate de 4700 m entre le Port Van Gogh et la SNBS à laquelle participent des rameurs de différents Clubs de France et de l'étranger.

Le "**match Encou - Basse Seine**" est le match le plus ancien existant dans l'aviron français; c'est un évènement important de l'année qui ouvre les hostilités de la saison. Se courrant chaque année alternativement à l'Encouragement ou à la Basse-Seine, c'est un match en huit de couple avec barreur. Il aura lieu le **dimanche 21 novembre** sur le site de l'Encou.

Autres compétitions, courses, randonnées : le club propose régulièrement aux rameurs des compétitions, des courses et des randonnées à travers la France, en particulier l'île de France (Cf. site SNBS Calendrier Web).

Cross des rameurs, Randonnées Ram' Jazz (fin juin, Descente du Cher week-end mi-septembre, Traversée de Paris Dimanche fin septembre, etc

Assemblée Générale en novembre

Randon' Aviron : Découvrez la France en ramant.

La FFSA, en partenariat avec EDF, sélectionne sur proposition de la Commission tourisme et randonnée les randonnées correspondant aux critères du label "Randon'Aviron EDF"
www.randoaviron.asso.fr

8. Les installations de la SNBS

La SNBS a obtenu pour 2010 le label « École Française d'aviron *** » décerné par la Fédération Française des Sociétés d'Aviron pour la qualité d'accueil et de pédagogie.

- **Club house**

- Au 1er étage, venez partager vos émotions et commenter votre sortie au bar !
vous y serez accueillis par Lila notre gardienne.

- **Vestiaires**
 - Au 1er étage, vestiaires hommes avec douches
 - Au 2ème étage, vestiaires femmes avec 4 douches
- **Tanks à ramer**
 - Au ponton du Club SNBS
 - A l'Espace Jean-Pierre Rives de Courbevoie,
- **Salle d'ergomètres**
 - Au 2ème étage, dans la salle de sport, face à la Seine, 30 ergomètres
- **Salle de musculation**
 - Au rez-de-chaussée : Bancs de tirades, cage de squats, presses horizontales ou oblique, "Dyno", bancs et supports pour les développés couchés etc... mais aussi bien sûr un grand nombre de barres, de poids et de tapis de sol. Cf «Circuit de musculation»
- **Hangars à bateaux**

Le Club dispose d'environ 70 bateaux rangés à l'intérieur du garage, 20 rangés à l'extérieur, et plus d'une trentaine appartenant à des particuliers et rangés dans le hangar privé, ce qui représente environ **260 coulisses** (sièges). Le parc à bateaux comprend aussi bien des bateaux destinés à la compétition, que des bateaux pour le loisir. Constitué d'environ 30 skiffs (bateaux à 1 place), 15 doubles/pair oars, 15 quatre (de pointe, de couple ou barrés) et de 10 huit (de pointe ou de couple, toujours barrés), le parc à bateaux permet aux rameurs et rameuses de larges possibilités de sorties.

Du côté de la sécurité, le club est parfaitement équipé, puisqu'il dispose de **6 canots moteurs**.

9. Entraîneurs et Bénévoles

Des entraîneurs salariés encadrent et forment les compétiteurs.

Les loisirs sont encadrés et formés par des bénévoles dont certains ont participé à des championnats internationaux.

Les rameurs sont incités à passer leur diplôme d'initiateur afin d'encadrer les nouveaux rameurs.

1 rameur = 1 bénévole

Les Bénévoles sont indispensables à l'animation, à l'organisation, à la vie du Club.

Il y a toujours une tâche à prendre correspondant à vos compétences !

10. Statut, Membres, Comité Directeur, Contacts

Statuts : Association loi 1901 - Affiliée FFSA, créée en 1882.

Les recettes sont constituées essentiellement par les cotisations complétées par les subventions diverses (Ville, Conseil Général, Jeunesse & Sports).

Membres : Environ 750 pratiquants dont 400 membres licenciés et 300 scolaires.
La SNBS fait partie des 10 plus gros clubs de France.

Comité Directeur

Président : Pascal PERON
réélu à l'unanimité en novembre 2009

Secrétaire Général : Odile VAISSADE
Secrétaire Général adjoint : Jean-Luc BARSAMIAN

Trésorier : Bernard GONNET
Trésorier adjoint : Bruno FOURRIER

Capitaine d'entraînement : Julien BOUDET
Capitaine d'entraînement Adjoint : Nicolas DUBOIS

Vice-Présidents : Sophie MAIRE, Olivier ALEXANDRE

Autres membres du Comité : Constantin CHOUPIS, Françoise COULOMB, Pauline DELFORGE, Hervé DAGOMMER, Philippe FAUVEAU, Isabelle GILBERT-FEVRE, Romain GILBERT, Laurent JOLLY, Loïc LE GURUN, Christian LOISON, Anne-Laure MALDAME, Nicolas RAIN, Christilla SAIX, Benjamin SORIN, Pierre-Yves VILCOQ.

Commission Sportive : Julien BOUDET, Nicolas DUBOIS, Nicolas RAIN, Loïc LE GURUN, les Entraîneurs

Commission Aviron de mer : Francis LEMAIRE, Loïc LE GURUN

Commission Matériel : Nicolas RAIN, Bernard GONNET, Isabelle GILBERT-FEVRE, Benjamin SORIN

Commission Communication : Anne-Laure MALDAME, Sophie MAIRE, Christilla SAIX, Laurent JOLLY

Commission Loisirs : Christian LOISON, Bernard GONNET, Françoise COULOMB, Christilla SAIX, Laurent JOLLY

Commission Administrative : Odile VAISSADE, Jean-Luc BARSAMIAN, Françoise COULOMB, Hervé DAGOMMER, Olivier ALEXANDRE

Commission Recrutement et scolaire : Pascal PERON

Barreurs bénévoles

Jacques CERF, Philippe FAUVEAU

Les entraîneurs :

Benoit LEFEBVRE, Pénélope MERCIER, Mikael GLEONNEC, Guillaume PANARA, Joachim PYSZEL, Julien Suchodolski.

Accueil : Lila FERNANDES

Adresses et Contacts

SNBS

26 Quai du Président Doumer
92400 COURBEVOIE
<http://www.basseseine.net>

Tél : 01.43.33.03.47
Fax : 01 46 67 92 53
Mail : club@basseseine.net

Tank à ramer Espace Jean-Pierre Rives, salle
Jean Séphériades, 91 boulevard de Verdun -
Courbevoie



Annexe : Formulaires (téléchargeables à partir du site Web)

- **Formulaire d'inscription stage d'été**
- **Formulaire d'adhésion 2009-2010 au Club Nautique de la Basse Seine**
- **Règlement intérieur**