

LIVRET d'ACCUEIL

S N B S

Société Nautique de la Basse Seine



Félicitations, vous venez de rejoindre notre association sportive : la SNBS, le club d'aviron le plus sympathique de France !

Nous comptons sur votre coopération à la bonne marche de ce club et sur votre sportivité pour que la vie y soit la plus agréable possible.

Nous ferons régulièrement appel à vous pour l'organisation d'événements et votre implication nous sera très précieuse, qu'elle se compte en minutes, en heures ou en journées !

Nous avons particulièrement à cœur de faire de vous un partenaire plutôt qu'un client et il ne tient qu'à vous de définir l'avenir de ce club, tout d'abord en respectant les quelques principes de base sur lesquels l'association fonctionne.

Voici quelques instructions et conseils pour à la fois éviter les dangers et devenir un honorable membre de la SNBS !

Les lieux

Ce club est fait de plusieurs lieux stratégiques fréquentés par les rameurs et sans un minimum de coordination, ces lieux peuvent devenir le théâtre de dangers non négligeables.

Les bâtiments

Notre association est hébergée dans des locaux municipaux. Leur accès n'est permis qu'aux membres du club et nous devons tous veiller à ce qu'ils soient maintenus fermés et verrouillés en dehors des heures d'ouverture. Ainsi le dernier parti fait le tour de la salle d'ergo, de musculation et du garage à bateaux ; il ferme tous les accès et éteint les lumières avant de s'en aller.

Les vestiaires



Il est plus agréable de se changer dans un lieu propre mais le ménage hebdomadaire ne peut suffire pour maintenir ce lieu dans un état de propreté 7 jours sur 7. Un petit effort de chacun peut contribuer largement à la bonne tenue des vestiaires et nous vous en remercions.

Notons que le vestiaire n'est pas un lieu de stockage !



La salle d'ergomètre

C'est en quelque sorte le bassin d'hiver où vous pourrez parfaire vos mouvements sans préoccupation d'équilibre. Des séances sont encadrées par les entraîneurs certains soirs en semaine.

Un petit coup de chiffon sur l'ergo (siège et rail) s'avère toujours le bienvenu en fin de séance !



Le site internet de Concept 2 (l'un des principaux fabricants d'ergomètres) recèle également de précieuses informations sur les entraînements possibles.

www.incept-sport.fr

Le tank à ramer

C'est une autre possibilité pour s'entraîner l'hiver dans un lieu situé dans le stade JP Rives à Courbevoie. Les séances sont coachées par des bénévoles et il est nécessaire de s'inscrire à l'avance car l'installation est faite pour 8 rameurs.



La salle de musculation

Cette salle est équipée de machines qui peuvent s'apparenter à la « torture » mais elle est fréquentée par nos athlètes de compétition. Chacun d'entre vous peut s'entraîner à condition d'être coaché, de venir aux horaires indiqués et d'emmener sa serviette éponge.



Le garage à bateaux



Les bateaux doivent être manipulés avec précaution. Les dames de nages doivent porter des balles de protection pour éviter de transpercer les coques ou d'embrocher les collègues lors de la manutention.

Sortis du garage, ils doivent être placés sur les tréteaux et ne pas



tréteaux et ne pas



... ni sur la dérive.



Il faut vérifier l'état du bateau avant de sortir et s'assurer qu'il porte des lacets de sécurité et une boule à l'avant. Cet élément de sécurité obligatoire (bien qu'ayant des allures de parechoc) ne fait pas fonction d'amortisseur et ne dispense pas les rameurs de gérer les obstacles avec prudence.

La boule a pour fonction d'éviter les blessures graves en cas de contact avec un rameur malheureux.

Le parc à bateaux du club est organisé en fonction de votre niveau de pratique. Les pastilles collées sur les coques des bateaux indiquent le niveau/brevet indispensable requis :

 pastille verte tous niveaux	 pastille bleue brevet de BRONZE	 pastille orange brevet d'ARGENT	 pastille jaune brevet OR	 pastille rouge COMPETITION (uniquement)
--	--	--	--	--

Avant chaque sortie, les noms des membres de l'équipage, l'heure de sortie et la destination doivent être notés clairement sur le **cahier de sorties** qui se trouve sur la table dans le garage à bateaux. Notez que les bateaux sont classés et pastillés par catégories selon les niveaux des rameurs.

L'heure de fin de sortie sera également inscrite sur le cahier. Si un incident ou dysfonctionnement est constaté sur le bateau, l'équipage tentera de le réparer. Si la réparation est complexe, il faut indiquer sur le cahier de sortie un maximum de détails pour la remise en état.

Après la sortie, le bateau sera lavé (extérieur et intérieur), les balles de protection replacées sur les dames de nage. Le bateau sera enfin rangé sur le rack portant son nom et les bouchons ouverts pour aérer la coque.



Les pelles doivent être rangées dans le logement qui leur correspond et ne pas être oubliées sur le ponton !

Astuce : le portage des bateaux longs se fait par les pointes, il est inefficace de se placer au milieu de la coque. Les portants ne doivent en aucun cas servir de « poignée » ; la coque sera appréhendée par le plat-bord (bordure supérieure de la coque).



Le ponton

Il fait 46 mètres de long et permet à plusieurs bateaux d'embarquer ou d'accoster. Il est recommandé de ne pas stagner sur le ponton pour éviter les embouteillages et permettre aux équipages de ne pas stationner sur l'eau.

Astuce : pour apponter en douceur en fin de sortie, passer en demi-coulisse puis en bras seuls pour éviter de cogner, voire casser la pointe.



En hiver, il peut s'avérer très glissant et des précautions supplémentaires sont à prendre pour ne pas tomber.

Il peut arriver que nos amis les canards se soient un peu lâchés ; dans ce cas, des balais King Size sont à votre disposition dans le garage à bateaux : il suffit de se mettre à plusieurs pour faire place nette en quelques minutes avant de descendre sur le ponton.

Lorsqu'une péniche passe très près du ponton, avant ou après l'embarquement, il est nécessaire de tenir la coque éloignée du ponton afin que celle-ci ne cogne pas le ponton occasionnant de gros dégâts.

Astuce : Pour maintenir le bateau loin du ponton, placer le manchon de la pelle à l'intérieur de la coque pour la pousser au large (en tenant également l'autre pelle pour maîtriser la manoeuvre).

Le bassin

Avant d'aller sur l'eau, il est nécessaire de suivre le parcours d'intégration qui sera élaboré pour vous.

Vous pourrez trouver de précieuses informations sur le site de la Fédération française d'aviron dans les rubriques spécialisées sur la pratique de notre beau sport.

<http://avironfrance.fr/pratiquer-aviron/decouvrir-aviron/la-technique>

et <http://avironfrance.fr/pratiquer-aviron/pratiques/aviron-de-riviere>

Le bassin est donc le lieu de tous les plaisirs mais également celui de tous les dangers.

Il existe un code de navigation dont l'essentiel consiste à respecter les autres embarcations et indigènes plus ou moins plumés des bords de Seine.

Notre bassin se constitue essentiellement du tour de l'île de la Jatte.

La montée vers le barrage de Neuilly est possible moyennant une grande prudence à l'approche du barrage. La montée se fait côté Ile de Neuilly/Puteaux et la descente côté Neuilly en respectant nos amis rameurs Neuilléens.

La montée dans le grand bras vers l'écluse de Suresnes est interdite.

Le code de navigation fluviale:

Il existe un code de la navigation destiné principalement aux marinières mais qu'il est vivement conseillé de connaître car le bateau d'aviron n'est pas forcément prioritaire !

QUELQUES PANNEAUX



Obligation de prendre la direction indiquée par la flèche	Passage recommandé dans 1 sens	Interdiction de passer	Interdiction de passer en dehors de l'espace indiqué	La largeur du chenal est limitée
---	--------------------------------	------------------------	--	----------------------------------

Le sens de circulation :

Les bateaux longent la berge de l'île sur tribord. Les bateaux les plus rapides dépassent les moins rapides par le large dans le grand bras.

La vigie :

Le rameur le plus en avant du sens de navigation est celui qui se retourne régulièrement pour signaler les dangers ou remettre le bateau dans le droit fil du bassin. Il peut également donner des indications pour l'appontage ou le départ car il est le mieux placé pour apprécier la proximité du danger.



Avertisseur sonore :

Votre voix est le klaxon de circonstance lorsqu'un bateau s'approche de trop près. Ne pas hésiter à faire usage de décibels tout en restant courtois.

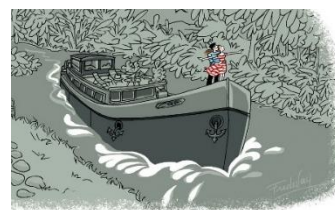
Les demi-tours :

Les pointes de l'île de la Jatte – notre bassin de prédilection – sont des endroits où il ne faut pas stagner car ils sont propices aux collisions mais aussi à cause des remous. En cas de fort courant, les virages devront être pris très larges côté amont de l'île de la Jatte.

Les péniches :

Elles génèrent des vagues plus ou moins grosses et ont la priorité sur le bassin. Il est donc impératif de ne pas chercher à lutter et d'adopter la position de sécurité.

Position de sécurité : coque parallèle aux vagues, jambes plaquées, bras tendus, palettes en contact avec l'eau. Pas trop près de la berge à cause des vagues de reflux.



Les pêcheurs :

Entre mars et octobre, nous partageons le bassin avec nos amis les pêcheurs qui tiennent beaucoup à l'intégrité de leurs lignes peu visibles. Il est donc recommandé de ramer le plus loin possible de leurs installations. Dans tous les cas, si un incident se produit, restons calmes et polis puis dénageons pour libérer la ligne.

Les collisions :

Elles étaient rares mais sont de plus en plus fréquentes et se passent généralement entre deux bateaux d'aviron.

Conduite à tenir en cas de collision :



- Garder son sang-froid
- Rester près de la coque si le bassin le permet
- Maintenir le buste hors de l'eau
- Faire prévenir le club ou les pompiers par les autres rameurs présents sur le bassin ou par les piétons présents sur les berges.

Astuce : Apprendre le numéro de téléphone du club par cœur peut faire gagner du temps = 01 43 33 03 47

Les restrictions de navigation :

D'une manière générale, quel que soit le débit, les sorties ne sont autorisées que si un bateau de sécurité est présent sur l'eau. (Notre référence : <http://www.vigicrues.gouv.fr/>)

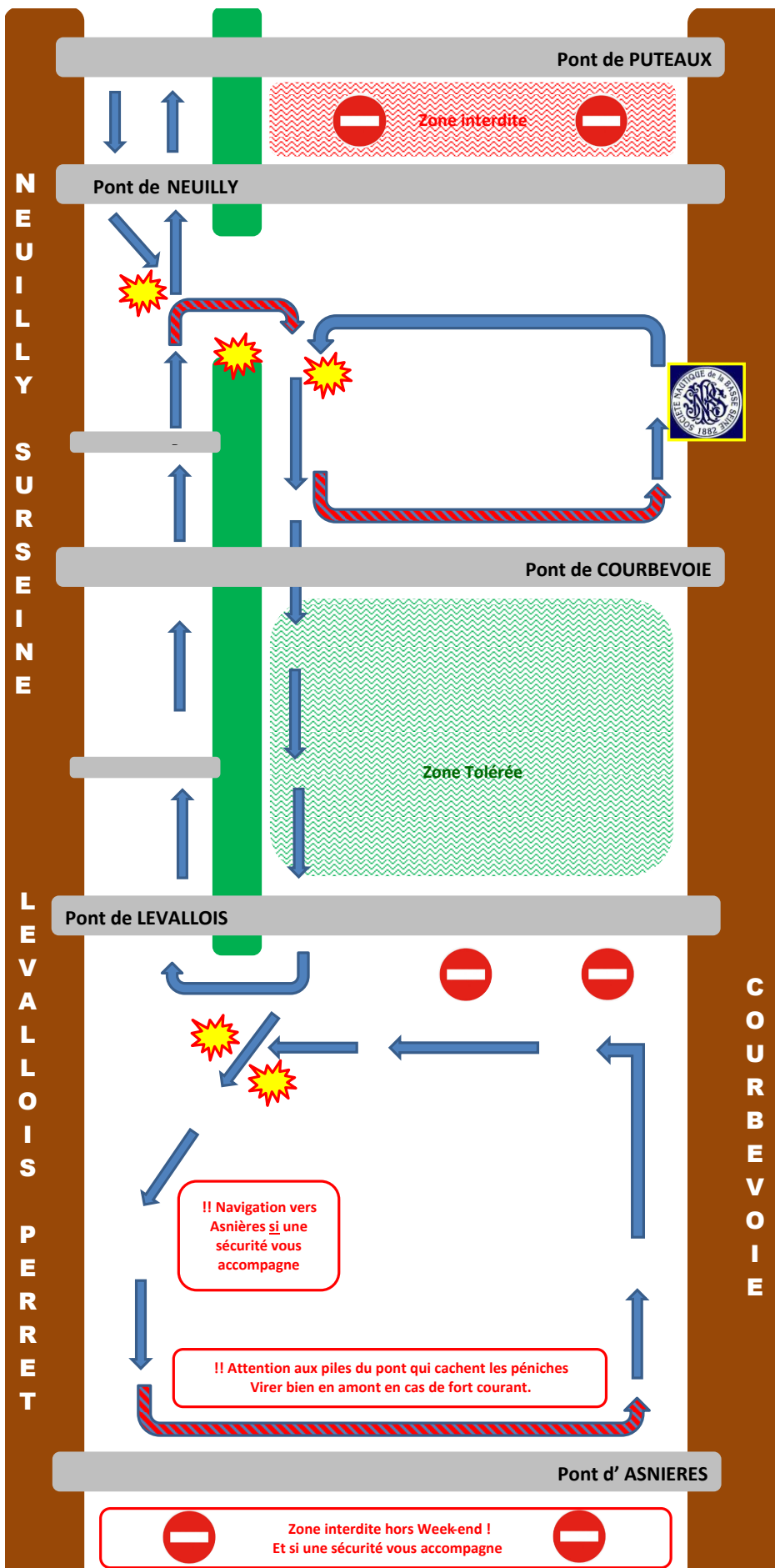


Notre bassin subit des variations de débit rendant parfois la navigation dangereuse. En cas de fort débit, seuls certaines embarcations et/ou équipages sont autorisés à sortir. Le tableau suivant résume les possibilités de sorties selon le débit du bassin et les capacités des rameurs.

	Débutants Non titulaires de brevet	Titulaires de l'Aviron de Bronze	Titulaires de l'Aviron d'argent	Titulaires de l'Aviron d'Or
> 450 m3/s	Skiffs et doubles interdits	Skiffs et doubles interdits		
> 600 m3/s	Toutes sorties interdites	Bras de Neuilly interdit		
> 750 m3/s		Sorties en huit interdites		
> 780 m3/s		Toutes sorties interdites	Sorties interdites sauf Yolettes	
> 900 m3/s	Toutes Sorties interdites			

Dans tous les cas, l'entraîneur peut prendre toute décision de restriction supplémentaire si il ou elle le juge nécessaire.

Plan du bassin de la SNBS



Le bar / le Club-House

C'est lieu de la récompense après l'effort. Notre gardienne Lila y est présente le samedi. Le dimanche il est tenu par des bénévoles qui ont également une vie en dehors de l'aviron c'est pourquoi des horaires d'ouverture sont indiqués.

Les gens

Les entraîneurs

Ils passent beaucoup de temps dans le club qui est parfois leur seconde maison. Ils sont diplômés et compétents pour répondre à vos questions et faire de vous de bons rameurs autonomes et fréquentables ! Leur dévouement fait de ce club un lieu où il fait bon vivre.



Benoît LEFEVRE
Entraîneur



Pénélope MERCIER
Entraîneur



Didier DHEUR
Entraîneur



Mikael GLEONNEC
Entraîneur Bénévole



Pascal PERON
Capitaine d'Entraînement,
Scolaire, Matériel

Brevet d'état second degré	Brevet d'état second degré	Brevet d'état premier degré	Entraîneur Fédéral	Initiateur Fédéral
-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------	--------------------

Le bureau directeur

Il est là pour organiser la vie du club et le représenter dans les instances sportives. Son président a accepté de prendre de grosses responsabilités au nom de sa passion pour ce sport. Il appartient donc à chaque membre du club de pratiquer l'aviron avec bon sens et responsabilité.



Xavier DOUHERET
Président



Sophie MAIRÉ
Vice-Présidente



Olivier ALEXANDRE
Vice-Président



Pedro ALMEIDA
Trésorier



Sylvie JONCOURT
Secrétaire Générale

La gardienne

Elle nous aide à maintenir les lieux dans un état de propreté et de convivialité qui rendent la vie de ce club bien agréable. Elle a également une vie de famille que nous devons respecter car son lieu d'habitation se trouve dans le bâtiment qui héberge le club.



Lila FERNANDES

Les anonymes

L'association tourne également grâce à des membres bénévoles qui ne sont pas toujours connus mais qui donnent volontiers des coups de mains pour l'organisation des régates ou l'encadrement des sorties sur l'eau. Nous espérons vous compter bientôt parmi ces bénévoles sans qui le club n'aurait pas autant de succès.

Les événements

L'assemblée générale

Elle a lieu en général le 2^e samedi du mois de Novembre. C'est l'occasion de prendre connaissance de l'activité du club du point de vue sportif et financier. C'est un moment d'échange également mais pas forcément un débat. C'est une bonne occasion de constater la réalité du travail que nécessite la vie d'une association sportive. Elle finit toujours par un petit verre de convivialité !

Les randonnées

La Fédération Française d'Aviron propose un circuit de randonnées appelé Randon Aviron auxquelles chaque club peut participer :

<http://avironfrance.fr/actualites/2017-01-19/catalogue-randon-aviron-2017-vos-agendas>



Elles allient en général la beauté du paysage aux coups de pelle sans oublier la gastronomie réputée de certaines régions. Le lien ci-dessous vous donne un bon aperçu.

La Traversée de Paris est une randonnée mythique que chaque rameur d'île de France a faite au moins une fois dans sa vie. Elle a lieu en septembre chaque année.

D'autres randonnées sont organisées parfois en collaboration avec d'autres clubs (comme l'incontournable Voga Longa de Venise). Elles constituent une bonne occasion de fédérer les troupes et laissent toujours des souvenirs impérissables.

Elles sont souvent coordonnées par un rameur volontaire, bénévole mais il n'est pas interdit de l'organiser à plusieurs étant donnée la masse importante de travail que demandent ces randonnées.

Les championnats

- Début octobre : Championnats de France bateaux longs à Mantes La Jolie
- Mi-décembre : Grand National 8 à Joinville
- Début février : Open d'ergomètre à Levallois Perret
- Fin mars / début avril : Championnats de Zone bateaux courts à Mantes La Jolie
- Mi-avril : Championnats de France bateaux courts à Cazaubon
- Fin avril : Coupe de France MAIF
- Début juin : Championnats de France Séniors bateaux longs à Libourne
- Mi-juin : Championnats de zone Juniors à Mantes La Jolie
- Fin juin : Criterium National au Creusot
- Début juillet : Championnats de France Juniors à Brive la Gaillarde

Cadettes Championnes de France en 2016

Ines BOCCANFUSO, Justine OUDET,
Suzanne DEGARDIN, Clemence SOLVET



Séniors mixtes champions de France 2016 d'aviron indoor relais :

Hadrien HOUBERT, Antoine COINTE,
Pénélope MERCIER, Justine OUDET

Les festivités

Il est possible d'organiser plusieurs sortes d'événements au sein de notre club :

- 🎵 des soirées en louant la salle du club house
- 👥 des séances de team-building pour les entreprises
- 🚣 des mini-régates sur notre bassin ou des relais sur les ergos

Les bonnes actions

Outre le bénévolat qui constitue la clé de la bonne marche d'une association, il est toujours possible de faire un don au club avec la fiscalité qui va bien ! Une opération « chaussures neuves » a récemment été menée qui a permis d'équiper les bateaux de jolis souliers orange !



Quelques chiffres

- Distance entre les ponts de Courbevoie et de Levallois : 1 000 mètres
- Distance d'un tour d'île de la Jatte : 3 800 mètres
- Nombre de bateaux dans le club : 135
- Nombre de membres à la SNBS en 2017 : 383
- Le matériel que nous utilisons est très coûteux et c'est pour cette raison qu'il faut en prendre le plus grand soin. A titre d'information, voici quelques prix indicatifs du matériel dans lequel notre club a investi :

Skiff : 5 000 €

Ergomètre : 1 500 €

Yolette : 10 000 €

8 pelles de yolette : 4 000 €

Huit de compétition : 32 500 €

16 pelles de compétition : 7 200 €

Quatre de couple : 15 000 €

Quelques contacts

- Pour joindre le bureau directeur : Club@basseseine.net
- Pour joindre le trésorier : tresorier@basseseine.net
- Pour joindre les entraîneurs : snbs.coach@gmail.com
- Pour joindre les personnes en charge de la communication : snbs.communication@gmail.com
- Adresse du site Web : www.basseseine.net