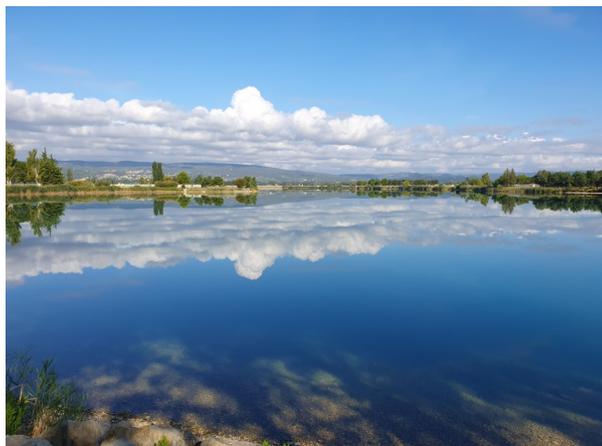


## Club d'Aviron de Pierrelatte



Le plan d'eau



Le ponton

Le Club d' Aviron de PIERRELATTE (CAP) a été créé en 2007. Il utilise le plan d'eau du lac de Pignedoré, situé à Pierrelatte, d'une longueur de 800 m permettant ainsi de pratiquer notre l'activité.

*A noter que le plan d'eau est partagé avec la voile et la planche à voile.*

La Ville de Pierrelatte, nous prête les locaux (Club house et hangar) et ponton pour la mise à l'eau des bateaux.

Lors de sa création, plusieurs clubs ont fait des dons de matériels et notamment les premiers bateaux. Depuis le club, s'autofinance pour ses achats de matériels grâce aux adhésions et aux subventions.

Les couleurs du Club d' Aviron de PIERRELATTE (CAP) retenues au niveau national, sont les couleurs de la ville - Bleue et jaune - peintes sur les pelles, et depuis 2024 le logo et les couleurs du club apparaissent sur les vêtements du club.

Les encadrants du club forment les adhérents à la pratique de l'aviron en passant par les étapes de découverte du geste sur ergomètre, et pendant les premières sorties sur l'eau sur des bateaux adaptés et très stables. La sécurité est assurée grâce au bateau à moteur.

La pratique en bateau individuel et collectif va permettre la maîtrise du geste et de faire passer les étapes nécessaires à l'évolution technique. Des brevets de rameurs sont organisés et permettent de valider ces étapes. Ils permettent également à tout rameur de pouvoir s'il le désire et s'il en a la possibilité, d'évoluer dans d'autres clubs lors de ses déplacements. Ils sont nécessaires pour s'inscrire aux régates organisées par d'autres clubs ou par le Comité Départemental d'Aviron Drôme Ardèche (six clubs) et la Ligue Rhône-Alpes (44 clubs) auxquels appartiennent nos rameuses et rameurs.

Des sorties « Loisirs » sur d'autres plans d'eau peuvent également être programmées pour faire des longues distances. Des randonnées sont organisées dans toute la France sous couvert de la Fédération Française d'Aviron.

Quelques informations sur notre sport....

## **Définition : Qu'est-ce que l'aviron ?**

L'aviron est un sport aquatique qui consiste à propulser un bateau à l'aide de rames. Selon des sources telles que la **Fédération Française d'Aviron (FFA)**, ce sport combine la force physique, la coordination et l'endurance. Historiquement, l'aviron était utilisé comme moyen de transport et a évolué au fil des siècles pour devenir un sport de compétition, avec des preuves de compétitions d'aviron remontant à l'Égypte ancienne.

## **Quel type de sport est l'aviron ?**

L'aviron est considéré comme un sport aquatique et souvent comme un sport d'équipe, bien qu'il existe également des épreuves en solo. La synchronisation et la cohésion de l'équipe sont essentielles, en particulier dans les formats d'équipe. L'aviron exige non seulement de la force physique, mais aussi une stratégie et une technique bien définies.

## **Comment s'appelle un bateau d'aviron ?**

Les bateaux utilisés en aviron sont appelés *shell* ou *skiffs*, selon leur type et leur taille. Il existe plusieurs catégories, telles que le skiff (simple), le double (2 rameurs) le quatre (4 rameurs ou 4 rameurs et 1 barreur) et le huit (8 rameurs et 1 barreur). Chaque type de bateau est conçu pour des expériences et des niveaux de compétition différents.

## **Quels sont les bienfaits de l'aviron ?**

Le rameur est un exercice complet qui sollicite de nombreux groupes musculaires. Il fait principalement travailler les muscles des jambes (quadriceps, ischio-jambiers), du dos (latissimus dorsi, rhomboïdes), des bras (biceps, triceps), des abdominaux et des épaules. Cet entraînement complet est excellent pour l'ensemble du corps.

Les avantages de l'aviron pour la santé et la forme physique sont multiples. Il améliore la force musculaire, l'endurance et le système cardiovasculaire, tout en réduisant le stress. L'aviron favorise également la perte de poids et améliore la densité osseuse.

## **L'aviron est-il bon pour le dos ?**

L'aviron, lorsqu'il est pratiqué correctement, peut être bénéfique pour le dos, notamment en renforçant les muscles dorsaux et en améliorant la posture. Cependant, une mauvaise technique peut entraîner des tensions ou des blessures, d'où l'importance d'un bon encadrement et d'une technique rigoureuse.

### **Quand les effets de l'aviron se font-ils sentir ?**

Les effets de l'aviron sur la condition physique se font sentir assez rapidement avec une pratique régulière. L'aviron est un excellent exercice cardiovasculaire et de renforcement musculaire, et les améliorations en termes d'endurance, de force et de tonus musculaire peuvent être ressenties en quelques semaines.

Sur le site de la FFA, vous pourrez trouver beaucoup d'informations et vidéos sur la pratique de l'aviron, la technique que ce soit pour une pratique loisir, pour la compétition ou les randonnées.