



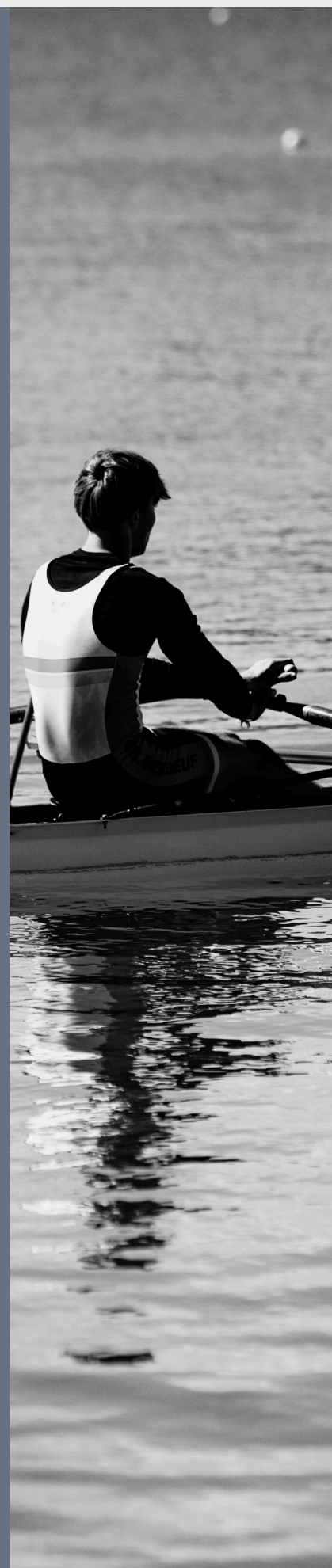
Livret d'accueil

CLUB NAUTIQUE DE BELBEUF

mis à jour le 12 août 2025

Sommaire

• Avant d'arriver au club	p. 3
• En arrivant au club	p.4
• Plan d'eau	p.5
• Rappels sur la sécurité	p.6
• Horaires, utilisation des locaux et règles de vie au club	p.7
• Les différents groupes Indoor et sur l'eau	p.8
• Les outils de communication	p.9
• Le bénévole	p.10
• Les déplacements	p.11
• Les brevets de rameurs	p.14
• Des liens pour en savoir plus	p.15
• Les entraîneurs, le comité directeur et encadrants bénévoles	p.16



Avant d'arriver au club

Prévoir systématiquement :

- Des vêtements près du corps et sans poche
- Une gourde ou bouteille d'eau
- Une tenue de rechange et une serviette



Par temps chaud



- Short, tee-shirt près du corps
- Des chaussettes et des baskets
- Casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Bouteille d'eau

Par temps froid



- Legging long et chaud
- Chaussettes chaudes
- Haut ajusté chaud sans poches
- Coupe-vent ajusté (pas trop ample et sans poches)
- Bonnet
- Tour de cou



En arrivant au club



- J'arrive à l'heure
- Je me fais connaître auprès des encadrants
- Je suis présent au briefing collectif de début de séance



- J'aide à la sortie du matériel et du bateau de sécurité
- Lorsque les équipages sont constitués et les bateaux attribués, je note sur le cahier de sortie mon équipage, mon bateau et je prépare ma bouteille d'eau



- Je me renseigne sur les conditions de navigation et le bassin autorisé à la pratique pour cette séance



Plan d'eau

Le plan d'eau est soumis aux marées et à des débits qui peuvent fortement varier d'une séance à l'autre.

La zone de navigation peut être plus ou moins restreinte en fonction des conditions de navigation.

Il est impératif de prendre connaissance de la zone de navigation et des conditions de navigation avant d'embarquer.

N'oubliez pas que la navigation commerciale est prioritaire, il faut donc s'écarter avec suffisamment d'anticipation.



Lors de la pratique à **marée haute**, notre bassin d'évolution se situe entre le club et le pont ferroviaire de **Oissel**.

Lors de la pratique à **marée basse**, notre zone d'évolution s'étale du club au Pont d'Eauplet ferroviaire de **Rouen**.

Si vous débutez la pratique de l'aviron, votre bassin d'évolution sera restreint pour nous permettre d'assurer votre sécurité.

Rappels sur la sécurité

- Je respecte le sens de navigation, je reste toujours proche de la berge se situant à ma gauche, soit le côté tribord.
- Je me retourne régulièrement pour éviter les obstacles flottants et les autres embarcations.
- Je ne lâche jamais mes avirons sans contrôle.
- Si un bateau rattrape le mien, je me signale et je m'écarte pour le laisser passer.

En cas de chavirage

- Je garde mon calme et respire profondément
- J'essaie de garder le haut du corps hors de l'eau
- Je ne quitte pas mon bateau : il est ma bouée !
- Je me signale (voix et gestes)



Vie au club

Les locaux

Le parking, le ponton, les vestiaires et les sanitaires sont des espaces partagés avec Pagaies en Seine et le Pôle Espoir Normandie. Merci de faire preuve de courtoisie et de veiller à ne pas bloquer l'accès au ponton.

Les vestiaires sont partagés entre adultes et enfants. Chacun doit avoir conscience que la nudité est une situation susceptible de heurter certains publics et faire le nécessaire pour ne pas l'exposer (poncho, serviette, etc).

Le club dispose :

- De trois hangars à bateaux,
- D'une salle d'ergomètres indoor,
- Et d'un espace de musculation, situé dans le hangar du haut.



Propreté et hygiène

Même si une société de nettoyage intervient régulièrement au club, il est essentiel que chacun participe activement au maintien de la propreté. Merci de :

- Utiliser les poubelles pour vos bouteilles vos déchets,
- Laisser les locaux et le matériel propres et bien rangés (ergomètres nettoyés après chaque utilisation...)
- Utiliser des chaussures d'intérieur pour les entraînements indoor
- Ne pas laisser trainer de linge sale ou des emballages de shampoing, gel douche dans les vestiaires, douches et locaux
- Laisser propre les toilettes comme si c'était chez vous !

Vie au club

planning des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
matin			Avi'Bien-être			9h30 Masters et Loisirs - brevet 2	9h30 Masters - brevet 3
Après-midi			Jeunes et Loisirs		Aviron Santé et Jeunes	14h Loisirs et Jeunes	
soir	Masters (Indoor)	Jeunes Avifit	Jeunes Masters Avifit	Avi'ndoor Masters (Indoor)	Jeunes Avifit		

Les jeunes : mardi, mercredi, vendredi, samedi, dimanche (sur convocation de l'encadrement sportif jeunes)

Les loisirs : mercredi et samedi 14h-17h

Rameurs débutants ou expérimentés, pratiquant l'aviron pour son caractère ludique. Les pratiquants loisirs titulaires du brevet de rameur de niveau 2 peuvent aussi rejoindre le créneau du samedi matin.

Les masters : mercredi 14h-17h, samedi 9h30-12h, dimanche matin (pour les titulaires du brevet 3)

Adultes expérimentés de plus de 27 ans qui ont un projet sportif de saison avec des engagements à des compétitions validés par l'encadrement sportif. Les masters titulaires du brevet 3 peuvent sortir en autonomie sur les coques validées par l'équipe sportive encadrante. Les sorties en autonomie en bateaux courts sont interdites pendant la période hivernale.

Aviron Bien-être : les mercredis à 10h30

Aviron Santé : les vendredis à 14h ou 15h

Aviron Scolaire : en semaine à des horaires variables

Cette pratique est régie par une convention fixant les règles de fonctionnement.

Activités Indoor

Séances **AviFit** :

- mardi soir,
- mercredi soir,
- vendredi soir.



Réservez vos séances sur l'application **Fit by Wix**



- [Lien de téléchargement de l'application sur un Iphone](#)
- [Lien de téléchargement de l'application sur Androïde](#)

1. Accédez à l'App Store d'Apple (sur iPhone) ou à Google Play (sur Android).
2. Saisissez « Fit by Wix » dans le champ de recherche.
3. Cliquez sur Obtenir ou Installer pour télécharger l'appli.
4. Cliquez sur le [lien d'invitation](#)
5. ou Saisissez directement dans l'application Fit by Wix le code d'invitation : **0TA4GG**

Séances **Avi'ndoor** les jeudis à 19h



Retrouvez toutes les activités sur notre [site Internet](#) !



Infos du club

- L'affichage : dans le couloir des vestiaires, devant le hangar du bas (plan du bassin)
- Les mails : propositions de randonnées, manifestations, appel au bénévolat...
- Le site www.cnbelbeuf.fr (textes de référence, fonctionnement, résultats...)
- Les pages Facebook, Instagram et LinkedIn (pour les accros des réseaux sociaux)
- Les groupes WhatsApp : il existe un groupe WhatsApp pour chaque groupe de pratiquants

Bénévolat

C'est le moteur de toute association et les appels sont réguliers, notamment pour :

- aider à l'encadrement de la section loisirs le samedi après-midi (accueil, aide à la mise à l'eau des bateaux et embarquement, barrer, bateau de sécurité, aide au débarquement et rangement du matériel)
- participer à l'encadrement des séances initiations
- l'entretien et l'aménagement des locaux
- l'entretien et la réparation du matériel

S'engager, c'est apprendre, rencontrer, partager !



Les déplacements

Les adhérents désirant participer à des régates ou stages doivent recueillir l'accord préalable du responsable de leur section ou de l'équipe sportive encadrante.

Chaque participant est tenu de participer au bon déroulement du chargement et déchargement des bateaux sur la remorque : démontage, remontage, arrimage, réglage, rangement du matériel à l'aller comme au retour.

Une participation financière est demandée, renseignez vous sur les tarifs, le niveau physique et technique requis avant de vous engager.



Les randonnées



Retrouvez sur le site du club (Menu: Nos sections > calendrier randonnées) les randonnées sélectionnées pour vous par les responsables de la section loisirs et inscrivez vous directement sur le site. N'hésitez pas à poser des questions aux autres rameurs et à échanger sur vos projets de randonnées. Les places sont comptées et souvent réservées tôt dans la saison, n'hésitez donc pas à partager vos envies de randonnées dès le début de saison auprès des responsables de la section loisirs.

Une fois les inscriptions collectées, les responsables de la section et l'encadrement construisent des équipages équilibrés afin de permettre à chacun de profiter au mieux de chaque randonnée.

Les compétitions

Seul le club peut engager et inscrire un rameur à une compétition ou régates.

Tout adhérent qui participe à une régates s'engage à représenter le club et doit porter la tenue sportive aux couleurs du club. A minima la combinaison du club. L'ensemble des rameurs d'un même bateau doivent être rigoureusement habillés de la même manière (tee-shirts avec une même longueur de manches et même couleur sous la combinaison, collants de la même couleur pour tout l'équipage).



- Boutique en ligne : vêtements techniques

[> lien vers le site](#)



- Boutique en ligne : vêtements sportwear aux couleurs du club

[> lien vers le site](#)



Focus sur le matériel

Le matériel coûte cher et il est fragile !

Prenez en soin en toutes occasions.

Le matériel (ergomètres, bateaux et aviron) doit être manipulé avec soin et entretenu régulièrement. Les coques et les palettes sont fines et donc fragiles, les matériaux sont sensibles aux rayures, aux fissures, aux chocs. Il faut acquérir les bons réflexes dès le départ.

PRENEZ SOIN DE VOTRE MATERIEL

Un ergomètre coûte 1 250€

Un skiff coûte plus de 7 000€

Un double, plus de 10 000€

Un quatre barré, plus de 15 000€

Un huit, plus de 40 000€

Une paire d'avirons coûte plus de 700€

Ne sortez pas seul votre bateau du hangar, observez les obstacles aux alentours.

Attention aux bateaux rangés au-dessus et en-dessous de celui que vous allez utiliser pour éviter les coups dans ceux-ci. Assurez vous de le ranger dans le bon sens. Si vous avez un doute, d'autres rameurs ou encadrants pourront vous renseigner.

Comme pour le tri sélectif chez vous, les bons gestes et les bons réflexes ;-)



Les brevets de rameurs

Les brevets de rameurs permettent d'évaluer et d'officialiser le niveau d'autonomie des pratiquants d'aviron, jeunes et adultes, loisirs et compétiteurs, conformément au règlement de sécurité de la FFA. Ils vous permettent d'évaluer vos progrès et vous incitent à utiliser des embarcations individuelles de plus en plus performantes. Les épreuves pratiques consistent en un parcours aménagé avec des difficultés techniques. Le détail des épreuves pour chacun de ces niveaux est affiché dans les locaux du Club.

Brevet de rameur niveau 1 :

valide la découverte de l'activité sur une planche à ramer ou un canoë. L'épreuve pratique consiste à : manipuler et installer correctement son matériel, et effectuer un parcours aménagé avec quelques manœuvres techniques.

Le brevet de rameur niveau 2 :

valide la familiarisation du rameur avec l'activité sur un canoë ou un skiff. L'objectif est de se propulser et s'orienter en sécurité, ainsi que de gérer l'équilibre du bateau.

Le brevet de rameur niveau 3 :

valide l'autonomie du rameur en skiff (bateau obligatoire)

évaluation technique = placer correctement son corps et coordonner le mouvement

évaluation d'habileté = maîtriser les manœuvres et les cadences

Il existe également des brevets d'endurance en bateau collectif ou individuel (parfois demandés pour participer à certaines randonnées d'aviron).

Retrouvez toutes les informations sur le site de la FFA

Les brevets de rameur eaux intérieures



Des liens pour en savoir plus

Consultez le site de la Fédération Française d'Aviron, et notamment les 10 vidéos « Capsules techniques » :



1. Le croisement des mains
2. Préparer ses avirons
3. L'amplitude et les postures de référence
4. Une propulsion sans gaspillage
5. Réussir son emplacement
6. Gérer sa vitesse de remplacement
7. Réussir son dégagé
8. La prise d'eau
9. Partir du dos, un vilain défaut ?
10. Prendre des bras, c'est grave docteur ?
11. Partir des fesses, un excès de zèle ?
12. Réussir sa propulsion : les temps d'addition

vous pouvez aussi consulter le site de la Ligue Aviron Normandie



Les entraîneurs



Matthieu MILLOT

EDUCATEUR FÉDÉRAL AVIRON
ENTRAÎNEUR DEPUIS PLUS DE 10 ANS
PLUSIEURS TITRES NATIONAUX
À SON PALMARÈS



Kristina

EN APPRENTISSAGE AU CLUB

Le comité directeur, encadrants et bénévoles



Yann

PRÉSIDENT
EDUCATEUR FÉDÉRAL
CO-RESPONSABLE MASTERS
& JEUNES / COMMUNICATION



Pierre

VICE-PRÉSIDENT
CO-RESPONSABLE JEUNES
MATÉRIEL & SUBVENTIONS



Béatrice

TRÉSORIÈRE



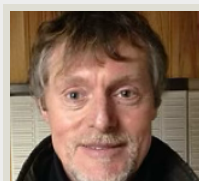
Jean-Marc

VICE-PRÉSIDENT
EDUCATEUR FÉDÉRAL



Isabelle

SECRÉTAIRE
CO-RESPONSABLE LOISIRS



Eric H.

SECRÉTAIRE ADJOINT

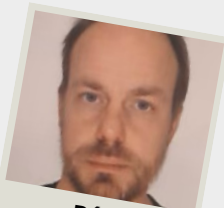


Séverin

CO-RESPONSABLE LOISIRS
EDUCATEUR FÉDÉRAL
COMMUNICATION

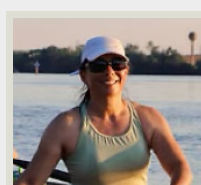


Agnès



Régis

INITIATEUR FÉDÉRAL
MATÉRIEL & SUBVENTIONS

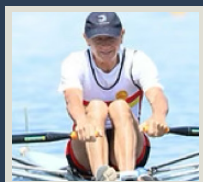


Mafalda

INITIATEUR FÉDÉRAL

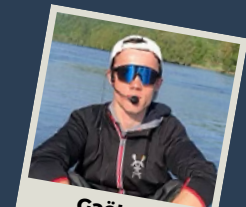


Jean-François



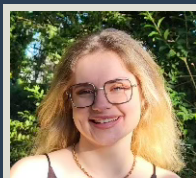
Loïc C.

EDUCATEUR FÉDÉRAL
CO-RESPONSABLE MASTERS
MATÉRIELS & SUBVENTIONS



Gaëtan

EDUCATEUR FÉDÉRAL



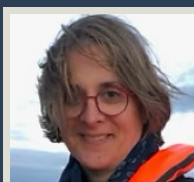
Inès

INITIATEUR FÉDÉRAL



Christophe L.

EDUCATEUR INDOOR



Nathalie



Eric D.

COMMUNICATION



Myriam



Eric



Daniel