

# FICHE D'INSCRIPTION ACMG

**ACMG - 16 CHEMIN DE LA BAIGNADE 45 200 MONTARGIS - 06.13.31.53.10 - C45004@FFAVIRON.FR**

NOM : \_\_\_\_\_  
 PRÉNOM : \_\_\_\_\_  
 ADRESSE : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 CODE POSTAL : \_\_\_\_\_  
 VILLE : \_\_\_\_\_  
 TÉL PORTABLE : \_\_\_\_\_  
 TÉL FIXE : \_\_\_\_\_  
 ADRESSE MAIL : \_\_\_\_\_



Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur du club joint à la fiche d'inscription et je m'engage à le respecter. Je déclare être capable de nager 25 mètres et de m'immerger.

J'autorise/Je n'autorise pas<sup>(1)</sup> l'Aviron Club Montargis Gâtinais à utiliser mon image dans le cadre d'articles d'aviron publiés dans la presse et sur tout support de communication (écrit, web, vidéo...).



À .....,  
 Le .....,  
 Signature de l'adhérent :



## PIECES A JOINDRE A LA FICHE D'INSCRIPTION

- Pour les nouveaux adhérents seulement : une photo d'identité récente.
- Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire à fournir au plus tard 1 mois après l'inscription.  
*La visite médicale peut être passée gratuitement au Centre Médico-sportif Municipal : 02.38.85.71.05*
- Cotisation (chèque bancaire à l'ordre de l'ACMG ; Tickets CAF ; Chèques Vacances, Chèques Sports, Espèces).
- Autorisation parentale, pour les enfants mineurs (obligatoire).

<sup>(1)</sup> *Rayer la mention inutile*

*Les informations demandées sont nécessaires à votre souscription à l'ACMG. Conformément à la Loi Informatique et liberté du 6 janvier 1978 (art. 27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au secrétariat de l'ACMG.*



## LES HORAIRES DU CLUB :

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h00 - 20h00	14h00 - 17h00 17h30 - 19h30	18h00 - 20h00	13h30 - 15h30	9h00 - 12h00 14h00 - 17h00	9h00 - 12h00
Toutes catégories	Jeunes & Juniors Aviron Bien-être	Toutes catégories	Aviron Bien-être	Toutes catégories	Adultes & compétiteurs



## LES TARIFS :

105 €	Étudiants et moins de 18 ans <sup>(1)</sup>
150 €	Adultes <sup>(2)</sup>
GRATUIT	Aviron Bien-être
75 €	Seconde année Aviron Bien-être
310€ + 40€	Adhésion participative <sup>(3)</sup>

L'aviron Bien-être est réservé aux personnes atteintes d'un cancer, en soin de support.

<sup>(1)</sup> Le jour de la remise de la fiche d'inscription.

<sup>(2)</sup> Frais supplémentaires de 20€ pour les rameurs inscrits dans un autre club la saison dernière.

<sup>(3)</sup> Somme déductible des impôts à hauteur de 66%. Un imprimé de don (cerfa n° 11580\*03) vous sera remis. Etablir 2 chèques (le don + la licence).



## COMMUNICATION DU CLUB :

Nous informons nos membres des événements à venir par mail.

Le site internet et le Facebook du club permettent de suivre les actualités du club et de consulter les dernières photos, en autre...

Aussi, il existe un groupe WhatsApp pour les discussions entre membres.



## INFORMATIONS UTILES :

Comment avez-vous connu le club d'aviron de Montargis ?

- Bouche à oreille
- Presse écrite
- Pages Jaunes
- Site web du club
- Fête du Sport
- Affiche
- Autre (préciser) :

.....

# AUTORISATION PARENTALE

## OBLIGATOIRE POUR LES ENFANTS MINEURS



Nom et prénom de l'enfant : .....

Nom du responsable légal à prévenir en cas d'incident : .....

Téléphone du responsable légal à prévenir en cas d'incident :

Portable : ..... Fixe : .....

Bureau : .....

Nom du médecin traitant de l'enfant : .....

- Je soussigné(e), ..... autorise mon enfant à pratiquer l'aviron et reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur.
- Je déclare qu'il/elle est capable de nager 25 mètres et de s'immerger.
- J'accepte/Je n'accepte pas<sup>(1)</sup> que l'Aviron Club Montargis Gâtinais utilise l'image de mon enfant dans le cadre d'articles d'aviron publiés dans la presse et sur tout support de communication (écrit, web, vidéo...).
- De plus, j'autorise les membres de l'ACMG à transporter dans leur véhicule personnel ou ceux du club mon fils, ma fille lors de la participation à une animation d'aviron, et j'autorise les responsables de l'Aviron Club Montargis Gâtinais à prendre, en cas d'accident sérieux dans la pratique du sport, toute décision d'ordre médical, s'il leur est impossible de me joindre en temps voulu.

Signature du responsable légal  
avec la mention « lu et approuvé » :

Date :

### (1) Rayer la mention inutile

Les informations demandées sont nécessaires à votre souscription à l'ACMG. Conformément à la Loi Informatique et liberté du 6 janvier 1978 (art. 27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser au secrétariat de l'ACMG.

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'AVIRON CLUB MONTARGIS GÂTINAIS ACMG

### 1 REGLE DE VIE A L'ACMG

Pour que la vie au sein de l'Aviron Club Montargis Gâtinais soit agréable et apporte satisfaction à tous, diverses règles incombent à chaque rameur.

#### 1.1 LES OBLIGATIONS GENERALES

Tout membre de l'ACMG devra remplir et signer une fiche d'inscription. Cette dernière devra comporter le nom, prénom, date de naissance, adresse, coordonnées téléphoniques et mails. Pour les rameurs mineurs, la fiche d'inscription doit être contresignée par le représentant légal ou le tuteur.

La cotisation doit être réglée selon les différentes modalités de paiements (espèces, chèque bancaire ou postal, tickets CAF, chèques vacances, coupons sport).

Tout adhérent doit être capable de nager 25 mètres et de s'immerger.

Tout adhérent devra se conformer, dans un délai d'un mois maximum, aux exigences de la FFA en matière de certificat médical, telles que décrites en annexe du présent règlement intérieur. Tout retard lui ôtera la faculté de prendre part aux activités du club jusqu'à présentation de ce dernier.

Les membres de l'ACMG s'engagent à respecter lors de chaque sortie les règles de navigation (cf. Titre 2). A chaque séance, le rameur est tenu de respecter les horaires, la tenue du registre (tous ces points sont développés plus loin). Les rameurs sont tenus de s'entraider afin de rendre la séance la plus agréable possible et de participer à toutes les tâches collectives inhérentes à la pratique de l'aviron (nettoyages, entretiens, réparations).

### 2 REGLES DE SECURITE ET DE PRATIQUE

#### 2.1 REGLES GENERALES DE NAVIGATION ET DE MANOEUVRES

Le départ et le retour au ponton se font contre le courant ou le vent si celui-ci est dominant. Des conditions locales peuvent modifier cette consigne.

Il est interdit d'approcher un barrage à une distance de moins de 200 mètres en aval et de 100 mètres en amont.

Avant de faire demi-tour, il faut s'assurer que la rivière est dégagée en amont et en aval sur une distance suffisante et que l'on est éloigné d'un pont ou d'un obstacle sur lequel le courant ou le vent pourrait déporter le bateau.

La navigation en rivière se fait le plus près des berges, l'embarcation devant tenir sa droite, sauf indication contraire des arrêtés des services de la navigation individuelle. En cas de doute, prendre connaissance du code de navigation fluviale en vigueur. La navigation commerciale est prioritaire.

Les embarcations commerciales étant lourdes, volumineuses, peu manœuvrables et génératrices de vagues, il est donc important de se rappeler :

- qu'il est impossible à un bâtiment de commerce de s'arrêter rapidement et que, lorsqu'il est vide, le marinier ne voit pas les objets proches,
- qu'il est extrêmement dangereux de couper la route d'un bâtiment de commerce ou d'effectuer des manœuvres sur son axe de déplacement,
- qu'il ne faut pas tenter de suivre un bâtiment de commerce sur le côté ou immédiatement derrière,
- qu'en cas de croisement de bâtiments de commerce générant des vagues, il faut arrêter l'embarcation, l'orienter parallèlement aux vagues et maintenir les palettes des avirons à plat sur l'eau.

### A) Obligation d'information

Pour la meilleure organisation possible des embarcations à chaque séance, les membres du club sont priés de signaler par tout moyen adapté leurs absences ou retards auprès des encadrants du club.

### B) Les Horaires

Le rameur doit prendre ses dispositions afin de respecter strictement les horaires pour le bon fonctionnement et la répartition des embarcations.

### C) La tenue vestimentaire

Le rameur doit se vêtir avec des vêtements de sport près du corps et qui craignent peu. Pour les séances en salle, prévoir une serviette, une bouteille d'eau et des chaussures propres.

Il faut prévoir obligatoirement des affaires de rechange en cas de chavirage ou de modification des conditions météorologiques (pluie, froid, chaleur...). Se munir également des effets nécessaires pour pouvoir prendre éventuellement une douche.

### D) La tenue des registres

Le registre des sorties est un cahier qui permet de suivre l'utilisation des bateaux, l'historique des entraînements...

Un membre de l'équipage doit inscrire lors de chaque entraînement en sur l'eau la sortie sur le registre où seront mentionnés :

#### Avant l'embarquement :

- La date et l'heure du départ,
- L'identification du bateau,
- La destination,
- Les noms des équipiers,

#### Au retour :

- L'heure du retour,
- La distance parcourue,
- Les incidents éventuels et les anomalies constatées sur le matériel.

Le registre de salle est un cahier qui permet de suivre l'utilisation de la salle de sport, des entraînements (séance ergomètre, séance musculation, séance PPG...).

Chacun doit renseigner ce cahier lors de toute séance en salle.

## 1.2 LE NIVEAU DE PRATIQUE

### A) Obligations pour les pratiquants inexpérimentés et les mineurs

Ces pratiquants ne sont autorisés à participer aux entraînements que lors des séances encadrées par un membre du club diplômé par la FFA (brevet d'Etat, Educateur, Initiateur).

### B) Obligations pour les pratiquants expérimentés

Ce sont les rameurs ayant acquis leur autonomie de pratique, autorisés par le responsable du Club sportif à sortir hors des séances encadrées (cf. Titre 2.3)

Dans le cas des pratiquants mineurs, cette autorisation doit être validée par écrit par le représentant légal.

## 1.3 LE MATERIEL

Le matériel utilisé doit être maintenu en bon état, car les coûts d'achat et de réparation sont importants.

Il est impératif avant chaque sortie:

- de vérifier la fermeture des trappes de visites;
- de vérifier la présence d'une boucle sur la pointe avant;
- Il est impératif après chaque sortie:
- d'ouvrir les trappes de visites
- de nettoyer le bateau
- de signaler sur le registre toute dégradation ou anomalie constatée sur le matériel.

Toute avarie survenue sur une embarcation ou un aviron doit être immédiatement signalée par les équipiers au responsable du matériel ou, à défaut, à l'un des dirigeants présents, et la mentionner sur le registre des sorties.

## 1.4 LA COMPETITION

Une compétition ou une régata sont des manifestations sportives disputées dans diverses classes de bateaux par des rameurs répartis en différentes catégories, selon leur sexe, leur âge et leur poids.

Le terme compétition s'applique aussi bien aux épreuves en bateau qu'aux épreuves au sol sur simulateurs d'aviron (ergomètres).

Il est à rappeler que les personnes qui s'inscrivent aux différentes sorties que ce soit au Club où à l'extérieur doivent respecter leurs engagements et être présents le jour «J». L'inscription à toute sortie vaudra engagement du rameur à participer à toutes les tâches à effectuer, depuis la préparation du matériel jusqu'à son rangement. Tout désistement devra faire l'objet d'une justification (certificat médical...).

L'engagement dans une compétition pourra être refusé à un rameur ou un équipage pour préparation insuffisante ou pour un autre motif, dont le Président et le responsable de la commission sportive sont seuls juges.

## 1.5 RESPECT DU REGLEMENT INTERIEUR

Tout membre par le seul fait de son adhésion, s'engage à se conformer à tout règlement régissant le club et ne pourra en aucun cas prétendre les ignorer pour s'y soustraire.

Le Comité de Direction peut prononcer:

- une suspension temporaire des droits de tout membre ne respectant pas le règlement intérieur.
- selon la gravité des faits (ce dont le Comité Directeur est seul juge), l'exclusion définitive de l'association dans les formes prévues par l'article 4 des statuts.

Les bateaux d'aviron doivent s'écarter de la route des voiliers. En principe les bateaux à moteur de plaisance doivent s'écarter de la route des bateaux d'aviron.

Il est recommandé à tous les adhérents de respecter les interdictions de navigation prises par les autorités et les cadres du club. Notamment, la navigation de nuit est strictement interdite.

## 2.2 RISQUES LIES À LA PRATIQUE

### A) Le chavirage

Le chavirage peut être causé par :

- un bris de matériel,
- la collision avec d'autres utilisateurs ou des obstacles,
- les vagues dues aux conditions atmosphériques ou aux autres utilisateurs,
- une faute technique.

En cas de chavirage, il faut utiliser le bateau comme flotteur, mettre le buste hors de l'eau et attendre du secours. Il ne faut quitter le bateau qu'en cas de danger immédiat. Dans ce cas et dans la mesure du possible, utiliser les avirons comme flotteurs sans chercher à récupérer le bateau.

En cas d'eau froide, veiller à ce que le corps ne perde pas trop de chaleur en faisant peu de mouvements. En bateau individuel se tenir recroquevillé le plus possible, en bateau collectif se tenir serrés les uns contre les autres. Les risques d'hydrocution en cas de chavirage sont accrus en cas d'eau froide, lors d'une séance après un repas copieux, lors d'une séance à jeun en état d'hypoglycémie, lors d'un effort intense.

### B) La foudre

En cas d'orage les bateaux se déplaçant sur un plan d'eau sont des cibles privilégiées. L'emploi de fibres de carbone dans leur construction et celle des avirons augmente le danger. Il est donc important de rejoindre le club au plus vite afin d'interrompre l'activité.

### C) La crue

La crue est l'élévation du niveau de la rivière. La notion de risque est associée à la crue en raison des changements qu'elle provoque:

- Augmentation de la vitesse du courant et des remous,
- Passages d'épaves pouvant occasionner des avaries sérieuses et dangereuses aux embarcations,
- Modification des repères habituels de pratique.

### D) Le brouillard

Le brouillard diminue dans de grandes proportions la visibilité des utilisateurs des plans d'eau et est donc générateur de danger:

- les embarcations peuvent s'égarer et atteindre des zones dangereuses,
- elles peuvent ne pas être détectées par les bâtiments navigants au radar,
- en cas de chavirage ou autre accident il est difficile de leur porter secours.

Il est donc impératif de suspendre l'activité dès que la visibilité est inférieure à 200 mètres.

### E) Les bateaux sans barreur

Une des caractéristiques de l'aviron est que les rameurs se déplacent à reculons. L'observation de leur espace arrière est donc pour les rameurs une action ni naturelle, ni aisée, bien qu'elle soit indispensable pour leur sécurité lorsqu'ils utilisent des bateaux sans barreur. Elle doit être effectuée à intervalles réguliers et rapprochés même sur des bassins peu fréquentés ou bien connus des utilisateurs.

### F) L'utilisation de matériel d'entraînement au sol et de musculation

Lors de sa préparation physique, le rameur utilise généralement du matériel d'entraînement au sol (type ergomètre) ou de musculation (type barre d'haltérophilie).

Quel que soit l'exercice et le matériel utilisé, il faut rester vigilant sur la manière d'effectuer les gestes pour éviter les blessures et assurer la sécurité des autres usagers de la salle.

## 2.3 ENCADREMENT

L'encadrement des séances est assuré, dans la mesure du possible, par des initiateurs habilités à prendre en charge les séances. Leur diplôme est validé et reconnu par la FFA.

Les membres de l'encadrement ont la possibilité de prendre la décision de suspendre l'activité en fonction des conditions de température de l'air et de l'eau, des conditions météorologiques et hydrologiques de navigation.

Le danger pouvant être variable en fonction des conditions locales, l'éventuelle interdiction de naviguer sera prise par le président ou un responsable habilité, après examen sur place des conditions de navigation ou prise d'informations auprès des autorités. Cette interdiction doit être clairement notifiée sur le cahier de sortie. Cette interdiction de naviguer peut être totale ou partielle.

## 2.4 PRATIQUE EN AUTO SECURITE - AUTONOMIE

Le pratiquant est jugé apte à organiser sa sortie en auto sécurité s'il est capable de :

- organiser matériellement sa sortie,
- réaliser la sortie en parfaite sécurité dans le respect des règlements en vigueur.

Cette autonomie dépend toutefois de différents facteurs :

- le matériel utilisé,
- le plan d'eau,
- l'expérience du pratiquant.

Les épreuves des brevets de rameur (Aviron de bronze, argent et or) font partie des outils privilégiés pour l'évaluer au plan de la technique et de l'autonomie.