

# Découvrez l'aviron

---

Postée par [Nicolas](#) 04/09/2017 - 11:55:00

A quel âge peut-on commencer à ramer ?

En aviron, ce n'est pas l'âge qui compte mais la taille. Nous accueillons les enfants à partir de 11 ans (catégorie jeune) mais si votre enfant est de trop petite taille, il devra patienter un peu plus longtemps pour nous rejoindre. Les adultes commencent souvent la pratique au sein de la section Loisirs.

Quand commencer ?

La majorité des personnes nous rejoignent en septembre, date à laquelle débute la nouvelle saison sportive mais il est possible de débiter toute l'année. Pour vous joindre à nous, il vous suffit de venir en début séance. Vous trouverez alors nos encadrants avant qu'ils ne partent sur le bassin d'aviron. Vous pouvez également nous contacter afin de convenir d'un rendez-vous.

Quelles sont les obligations à remplir avant de commencer à ramer ?

Le règlement de sécurité de la FFA impose aux pratiquants d'être capable de nager 25 mètres et de s'immerger (attestation d'aptitude à fournir). Il vous faudra présenter un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'aviron avec option "COMPETTINON pour les compétiteurs.

Quel équipement faut-il pour ramer ?

L'été, un short et un tee-shirt sont suffisants. Une casquette ou un bandeau peuvent aussi être très utiles. Lorsque le temps est plus froid, il faut porter un pantalon de survêtement et un sweat-shirt. Les collants ou le cuissard de cycliste sont aussi très appréciés des rameurs. La règle essentielle est d'avoir des vêtements dans lesquels on est à l'aise. Il est préférable qu'ils n'aient pas de poches, le rameur pouvant s'y accrocher les mains pendant qu'il rame. Dans la plupart des bateaux, on rame en chaussettes. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir de coûteuses chaussures de sport qui vont rester pendant toute la sortie sur le ponton.

Combien cela coûte-t-il ?

Les tarifs varient selon l'âge.

Dans quel bateau vais-je débiter ?

Les bateaux sont très stables et très sûrs. Vous pourrez débiter dans une yolette (à quatre rameurs et un barreur).

Est-ce que je vais tomber à l'eau ?

Les chutes à l'eau sont rares, mais pas impossibles. Les bateaux d'aviron utilisés pour la découverte et l'apprentissage sont plus larges que les bateaux de compétition et beaucoup plus stables.

Des créneaux horaires me sont-ils réservés ?

Oui, différents créneaux horaires sont proposés aux rameurs en fonction de leurs âges et de leurs objectifs. Ainsi les rameurs qui souhaitent faire de la compétition seront encadrés plusieurs fois par semaine, mais les loisirs ne sont pas délaissés pour autant puisque des plages horaires leurs sont également dédiées.

Est-ce que l'on arrête de ramer en hiver ?

Non. Seuls le brouillard et le gel empêchent les sorties en bateau. Lorsque ces conditions se présentent, vous pouvez toujours vous entraîner en salle.

Que fait-on après la période d'initiation ?

Vous pourrez continuer à ramer au sein du club tout simplement pour le plaisir ou préparer des sorties de randonnées ou bien encore participer à des compétitions.

---

Beaumont Aviron - Aviron du Haut Val d'Oise

[http://beaumont-aviron.org/index.php?file=News&op=index\\_comment&news\\_id=174](http://beaumont-aviron.org/index.php?file=News&op=index_comment&news_id=174).