



Accueil Pratiquer l'aviron Les équipes de France La Fédération Histoire Espace club Espace médias Partenaires Boutiques avironfrance

[Résultats](#) | [Avec les bleus](#) | [Galerie photos](#) | [Petites annonces](#) | [Bourse à l'emploi](#) | [Nos liens](#) | [Aviron contre le dopage](#) | [Dernières modifications](#)

Publicité

> [Pratiquer l'aviron](#) > Débuter en aviron

Débuter en aviron

L'aviron vous tente.

Vous avez décidé de franchir le pas et de vous inscrire dans un club. Vous vous posez toutefois de nombreuses questions sur notre sport et sur la façon dont vous allez faire sa rencontre.

Où ramer ?

L'aviron se pratique essentiellement dans les clubs affiliés à la FFA. Il faut donc trouver un club près de votre domicile. Il y en a 403 répartis sur le territoire français tant à l'intérieur des terres que sur le littoral.

Attention, il n'y pas de club intra-muros dans Paris et Lyon. Si vous résidez dans ces villes, il vous faudra chercher un club dans les communes limitrophes.

[Trouver un club](#)

Quels conseils me donneriez vous avant de choisir un club ?

Après avoir pris connaissance de la liste des clubs proches de chez vous, le mieux est de visiter ceux qui vous intéressent :

- mesurer le temps mis pour vous y rendre depuis votre domicile
- demander les horaires des séances et leur compatibilité avec votre emploi du temps (une séance d'entraînement dure en moyenne 2 h 30, depuis votre arrivée jusqu'au départ du club)
- comparer les prestations offertes (nombre de séances par semaine, possibilité d'accès à la salle de gymnastique, qualité et confort des installations, ?)

A quel âge peut-on commencer à ramer ?

On peut commencer à ramer à tout âge. Les clubs accueillent les enfants en général à partir de 11 ans (catégorie benjamin). Les adultes commencent souvent la pratique au sein de la section «loisir» des clubs.

Quand commencer ?

Beaucoup de clubs ont une saison sportive débutant en septembre, période de rentrée scolaire. Les séances d'initiation et d'apprentissage se font à cette période permettant d'être prêt à faire des randonnées ou des compétitions au printemps suivant.

Certains clubs accueillent les débutants tout au long de l'année ou bien organisent des stages d'initiation.

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 fournie par les pratiquants majeurs ou leur représentant légal pour les mineurs).

Pour une première inscription il vous faudra présenter un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques sportives (art. 5 de la loi n°99-223 du 23 mars 1999). Ce certificat établi par tout docteur en médecine est valable pour tous les sports.

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 ?

Le coût de la cotisation est variable en fonction des conditions d'accueil de chaque club.

La cotisation comprend la licence et le droit d'utiliser les installations et les bateaux ainsi que les services proposés par chaque club.

Dans quel bateau vais-je débiter ?

Le plus souvent, les premières sorties se font en yolette à quatre rameurs et un barreur. Ce sont des bateaux d'apprentissage stables, car assez larges, mais qui ont les mêmes installations que les bateaux de compétition. Le fait d'avoir un barreur libère les rameurs de la gestion de leur direction : ils peuvent ainsi se concentrer plus facilement sur la pratique en elle même.

Quelquefois, on utilise le Bateau Découverte. C'est un bateau individuel qui permet de découvrir l'aviron dans de très bonnes conditions. Le bateau est très stable et très sûr. Le rameur étant seul est mieux à même de comprendre les effets de ses actions dans le bateau. Il doit par contre gérer seul sa direction. L'équipement de ce bateau peut être adapté pour accueillir un deuxième rameur ou bien un passager.

Certains clubs utilisent d'autres embarcations pour la découverte de l'aviron tels les Ramaplan ou les Ramtonic.

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. De plus, une fois le bateau équipé de ses avirons, ceux-ci agissent un peu comme un balancier pour le stabiliser. Lorsque les rameurs tiennent fermement les avirons avec les palettes posées à plat sur l'eau, le bateau peut être assimilé à un trimaran et reste donc très stable.

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

Non. Seuls les crues et le gel empêchent les sorties en bateau. La majorité des clubs organisent des activités de remplacement quand les sorties sur l'eau sont impossibles.

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.

[Plan du site](#) | [Nous contacter](#) | [Crédits](#) | [Loi informatique et libertés](#)

© 2012-2013, Fédération Française d'Aviron (FFA), [avironfrance](#) est une marque déposée. Tous droits réservés.

17, boulevard de la Marne 94736 Nogent-sur-Marne CEDEX - Tél. +33 (0)1 45 14 26 40 - Fax +33 (0)1 48 75 78 75 - contact@avironfrance.fr

- À la MAIF,
il n'y a pas le
client d'un côté,
l'assureur de
l'autre.

