

L'écho du canal

Bulletin d'information
de la société Nautique
de Caen et du
Calvados
Janvier 2001

rédacteur : D Blandamour
Avec la participation
de C. Mallet



Sommaire

1. Le mot du président
2. Un peu de technique
3. Utilisation du matériel
4. les brèves
5. Le calendrier 2001

Le mot du président

Chers amis rameurs,

Fin décembre, il est de coutume de dresser un premier bilan de l'année écoulée. Sans dévoiler le rapport moral que je présenterai à l'assemblée générale de notre club le 21 janvier 2001, je peux vous dire que la plus ancienne société sportive de la ville de Caen se porte plutôt bien.

Nos adhérents n'ont jamais été aussi nombreux, notre matériel est de plus en plus performant, nos salariés (2 postes à plein-temps et un temps partiel) donnent le meilleur d'eux-mêmes. L'encadrement sur l'eau est de plus en plus opérationnel pour tous nos licenciés qu'ils soient issus de groupe compétition ou des groupes loisirs.

Je souhaite avec le Comité Directeur, améliorer ce qui peut l'être. C'est pour cette raison, que nous avons mis en place un petit questionnaire qui, j'en suis persuadé, nous permettra de mieux organiser les différentes pratiques mais aussi de faire partager une certaine idée de la convivialité.

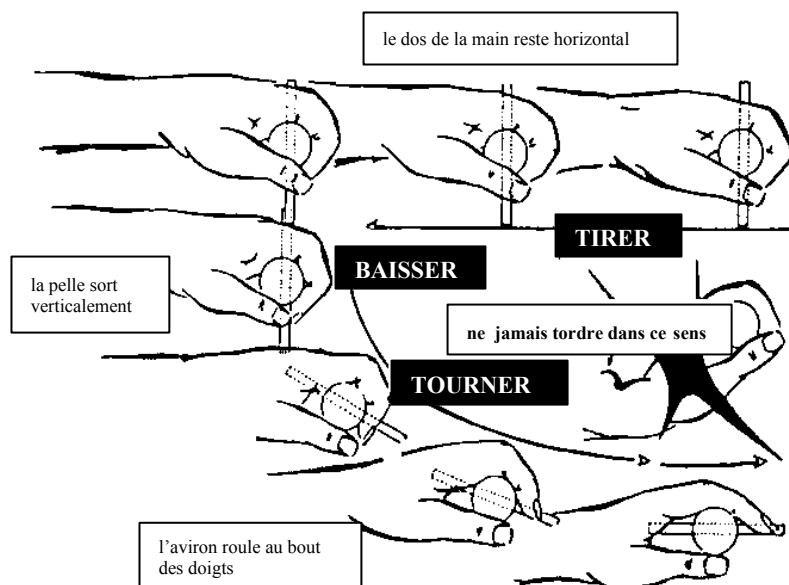
En attendant vos idées et vos suggestions, le Comité Directeur et moi-même vous adressons quelques semaines à l'avance tous nos meilleurs vœux de santé et de prospérité.

Le président

Un peu de technique par Aldéric

✓ La tenue des avirons

Un beau schéma vaut mieux qu'un grand discours.



✓ Trajectoire et manipulation de l'aviron

La trajectoire parfaite d'un aviron est une alternance de position carré et de position à plat.

Pour avoir un bon appui dans l'eau et donc pouvoir propulser son bateau, l'aviron doit rentrer au carré dans l'eau. S'il est trop tourné, il ne rentrera pas dans l'eau. Au contraire, s'il n'est pas assez tourné, il va s'enfoncer excessivement dans l'eau.

C'est la sortie de l'aviron de l'eau qui pose souvent le plus de problèmes. Deux erreurs sont principalement rencontrées ;

Certains rameurs tournent trop vite leurs avirons et ceux-ci se retrouvent à plat dans l'eau.

D'autres rameurs inclinent trop la palette vers l'arrière. Ils risquent d'attraper l'eau si elle s'en rapproche.

La palette doit être tournée, et mise à plat, seulement quand l'aviron se trouve au-dessus de l'eau. Si la manœuvre est correctement effectuée vous pouvez sortir vos avirons sans difficulté. La stabilité du bateau n'est pas affectée et le bateau n'est pas ralenti voir stoppé.

Sachez qu'en dehors de votre encadrement, notre emploi du temps est consacré à l'entretien et la réparation des bateaux. Nous vous demandons après chaque sortie, de nous prévenir Aldéric et moi-même de toutes les avaries, casses et problèmes divers.

Quelques conseils

- 1 Positionner vos avirons poignée vers le haut sur la barrière de sécurité.
- 2 Embarquez et débarquez correctement
- 3 Ecartez suffisamment votre bateau du ponton
- 4 Nettoyer à l'eau claire la coque et l'intérieur de votre bateau
- 5 Vous avez rencontré des problèmes ?

- 2 La planchette au milieu est le seul endroit où vous devez poser votre pied !
- 3 Portants tordus, bordées fragilisées
- 4 L'intérieur est très souvent oublié, et n'est pas à faire avant une compétition seulement.
- 5 Une colonne observation est disponible dans le cahier de sortie

Brèves

L'assemblée générale aura lieu le 21 janvier 2001. Elle sera suivie de la galette des rois. Réservez votre matinée. Si vous ne pouvez pas participer, pensez à donner votre pouvoir à un membre de notre association.

Les cravates en soie (avec le logo du club !) et les combinaisons seront disponibles en janvier. Suite à un problème de sous-traitance, la livraison des coupe-vent est retardée.

Le livre **Aviron 2000** est arrivé. Retenez le votre car le nombre d'exemplaire disponible est limité.

Vendredi 24, samedi 25 et dimanche 26 novembre s'est déroulé la régata du club. 163 rameuses et rameurs ont participé à cette

compétition. Les performances réalisées s'échelonnent de 17 min 38 s à 34 min 50s.

34 rameurs et rameuses ont participé à la régata de Noël qui a été très appréciée. La victoire est revenue à l'équipage composé de Yann, Romain M., Camille et Antoine. L'expérience devrait être renouvelée.

Quel rapport existe-t-il entre le 14 juillet et notre club d'aviron ? La réponse dans le prochain numéro.

Vous avez sans doute été surpris de ne plus croiser François Dumas le samedi matin ; un petit bébé est venu, depuis le 9 novembre, agrandir sa famille. L'écho du canal lui présente, ainsi qu'à sa femme, toutes ses félicitations.

calendrier de la saison 2001

11 Février	Tête de rivière régionale (ouverte aux loisirs)	Caen
4 mars	Tête de rivière interrégionale	Caen
18 mars	Tête de rivière nationale	Pont à Mousson
18 mars	Régate	Versailles
24 Mars	Tête de rivière vétérans	Londres
30, 31 mars & 1 ^{er} avril	Championnat de France Bateaux courts	Brives
22 Avril	Régate	Laval
5 & 6 mai	Coupe de France des ligues	Vichy
12 & 13 mai	Journée de masse	Mantes la Jolie
24 au 27 mai	Descente de la Dordogne	
2 & 3 juin	Championnat de France senior	Brives
10 Juin	Barbecue et régata de printemps	Caen
16 & 17 juin	Championnat interrégionaux	Vaire s/ Marne
30 juin & 1 ^{er} juillet	Championnat de France minime, senior et vétérans	Creusot
7 & 8 juillet	Championnat de France cadets et juniors	Vichy
28 septembre	Grand huit National	
29 Septembre	Traversée de Paris	Paris
13 & 14 octobre	Championnat de France mer	Brest