



COLLIOURE SPORTIF AVIRON

Club de Rame Traditionnelle à Banc Fixe

Bienvenue au sein de notre club de rame traditionnelle à banc fixe !

Nous sommes ravis de t'accueillir parmi nous.

Ici, tu découvriras un sport authentique, exigeant et profondément collectif.

Que tu viennes pour le loisir, la forme physique ou la compétition, tu trouveras une équipe soudée, passionnée et toujours prête à partager son savoir-faire.

Nous te souhaitons de belles navigations et beaucoup de plaisir sur l'eau.

Présentation du club

- Notre histoire

À l'origine, ces barques étaient utilisées pour la pêche. Robustes, maniables et adaptées aux conditions côtières, elles permettaient aux pêcheurs de sortir en mer et de ramener leurs prises. Aujourd'hui, elles sont devenues des embarcations sportives, mais conservent tout leur caractère traditionnel.

Créé en 1989, notre club perpétue la tradition de la rame à banc fixe, un sport maritime pratiqué sur nos côtes. Au fil des années, nous avons développé une section loisir et une section compétition, tout en conservant un esprit familial.

- Nos valeurs

- Esprit d'équipe
- Respect et entraide
- Transmission des savoirs
- Convivialité
- Sécurité avant tout

- Nos embarcations

- Barques à banc fixe : 6 ou 8 places
- Prochainement : Yole - aviron de mer

La rame traditionnelle à banc fixe

- *Qu'est-ce que c'est ?*

La rame à banc fixe est une discipline où les rameurs sont assis sur un banc immobile, contrairement à l'aviron où le siège coulisse.

Le mouvement est puissant, synchronisé et demande une grande coordination.

Les rôles à bord :

- **Le barreur** : dirige l'embarcation et donne les consignes ;
- **Le chef de nage** – Poste n°1 : cadence le rythme ;
- **Les rameurs** : assurent la propulsion.

Fonctionnement du club

Jours et horaires d'entraînement

- Du lundi au jeudi : 20h à 21h30
- Samedi : 9h à 11h
- Arriver 15 minutes en avance pour préparer le matériel

Lieu de rendez-vous

- Collioure : Local Clair logis
- Saint Cyprien : Zone technique

Organisation

- Inscription aux séances via l'application SPORT EASY : présent/absent
- Respecter les consignes des encadrants

Sécurité & règles essentielles

La sécurité est notre priorité.

- Savoir nager
- Chaussures fermées recommandées
- Vêtements adaptés aux conditions climatiques



Vie du club

- Compétitions régionales et nationales
- Sorties conviviales
- Repas du club
- Aide lors des événements
- Entretien du matériel

Infos pratiques

- Tarifs annuels : 90 euros à l'année / 30 euros pour la période estivale (juin à septembre)
- Licence fédérale – FFA - FFJSN
- Certificat médical ou questionnaire de santé
- Assurance incluse dans la licence

Charte du rameur

- Je respecte les autres rameurs
- Je participe au rangement du matériel
- Je préviens en cas d'absence
- Je respecte les consignes de sécurité
- Je contribue à la bonne ambiance du club

Contacts

- La présidente : Sandra MATHEU - 0685156297
- Le Vice-président : Stéphane LACREU - 0687483105
- Le trésorier : Jean-Marc RESPAUT - 0678922485
- La secrétaire : Marie-Myrtille DUPERIER - 0670445300