



Ligue d'Ile de France d'Aviron
Fédération Française des Sociétés d'Aviron
Association Sportive de Corbeil-Essonnes
Aviron 91
Affiliée à la F.F.S.A. sous le n° 91015
Agrément Ministériel n° 91 S 683
N° SIRET 410 381 396 00010 - CODE APE 926C

Samedi 13 Mars 2010

Fémin'aviron

JOURNEE DE LA FEMME

1^{ère} Edition

PRESENTATION GENERALE

A l'occasion de la journée de la femme, l'ASCE Aviron 91 a décidé de s'engager dans la promotion des activités physiques et sportives en direction du public féminin.

Nous consacrerons cette journée exclusivement à la pratique féminine en proposant un panel d'activités gratuites sur notre structure pour les femmes et jeunes filles pratiquantes ou novices.

Ainsi deux pôles principaux sont identifiés :

Fémin'aviron « Découverte » dédié à un public débutant souhaitant découvrir un sport, un club, partager une activité, un moment convivial avec d'autres femmes. Différentes animations seront proposées afin d'apprécier les multiples outils d'apprentissages dont bénéficie le club (bateaux individuels, bateaux collectifs, tank à ramer, ergomètres, séances de préparation et d'entretien physique).

Fémin'aviron « Sport » réservé aux adhérentes toutes catégories confondues aura pour fonction de permettre la pratique en équipage, ce qui est difficile en temps normal au regard du faible nombre de pratiquantes dans chaque catégorie, et de permettre un partage intergénérationnel autour d'un même sport et sous le regard d'entraîneurs expérimentés.

Des avantages :

Pour permettre la participation du plus grand nombre, une animation sur place prendra en charge les enfants de 4 à 10 ans, laissant le temps nécessaire aux mamans de participer aux animations.

Des surprises :

Des lots offerts par nos partenaires pour l'évènement seront distribués sous forme de tombolas aux participantes.

Point info :

Des bénévoles de l'association seront à votre disposition sur le point info pour enregistrer les inscriptions à la journée, orienter les personnes sur les activités, renseigner sur le fonctionnement du club, ses tarifs et horaires d'ouverture...

Fémin'aviron « Découverte »

Initiation en bateau individuel
8 Planches à ramer
et 8 bateaux découverte



Initiation en équipage de huit
2 Bateaux découverte entreprise



Initiation au sol
10 Ergomètres Concept2



Initiation en équipage de quatre
1 Tank à ramer

Des séances d'entretien physique
8 Cours de 30'

Fémin'aviron « Sport »



Constitution d'équipages en huit d'âges mixtes

Les bateaux seront composés par tirage au sort et verront s'attribuer des rameuses de catégories minimales, cadettes, juniors et seniors.

Ceci dans le but de favoriser les échanges inter générationnels.

Entraînement le matin encadré par des entraîneurs sportifs

Chaque équipage aura un suivi de qualité assuré par des entraîneurs expérimentés afin d'amener chaque groupe vers la meilleure cohésion possible.

Repas collectif

Ce repas est important pour entretenir l'esprit d'équipe et créer un sentiment d'appartenance.

A cette occasion, un déjeuner leur sera servi à table pour un plus grand confort et par des hommes pour un juste retour des choses.

Courses exhibition l'après midi

Match racing entre les équipages pour l'émulation des participantes et le spectacle pour les débutantes venues découvrir notre activité.

Remise de récompenses aux participantes

Des lots seront remis à chaque participante pour marquer cette première édition de la Fémin'aviron.

POURQUOI CET EVENEMENT ?

Notre association souffre depuis de nombreuses années d'une faible pratique féminine dans toutes ses catégories. La part des pratiquantes oscille entre 30 et 40% sur la totalité de nos effectifs.

Malgré les efforts menés par le club pour apporter des solutions permettant des possibilités de pratique supplémentaires (créneau adultes le mercredi soir en salle et sur l'eau) nous restons faces à deux difficultés principales qui sont la désertification des catégories junior et senior et la faible pratique loisir particulièrement due à l'activité professionnelle et au foyer des femmes.

Certains freins sont donc difficiles à surmonter notamment à cause d'un manque de moyens humains tel que la baisse du bénévolat.

Notons aussi le manque de pratique des femmes et jeunes filles issues des quartiers ou à faible revenu.

QUI SONT LES PRATIQUANTES VISEES ?

Nous proposons à **toutes les filles et les femmes à partir de 11 ans** de prendre part à cet évènement.

Pour cela nous communiquons à la fois dans le club par le bouche à oreille, des affiches, des notes d'information pour inciter nos adolescentes et femmes à participer au Fémin'aviron « sport ».

Nos diffusons ensuite l'évènement le plus largement possible en apposant des affiches aux alentours (commerçants, panneaux d'affichages, grandes surfaces, administrations...) en distribuant des prospectus, en invitant des personnalités et les femmes de notre entourage, en le faisant relier par nos partenaires sportifs, institutionnels, privés notamment sur leur sites web (Fédération des sociétés d'aviron, Comité départemental, ligue, Agence Pour l'Education par Le Sport, DDJS, Mairie, Conseil Général, maisons de quartiers...).

De plus, dans un but de mixité sociale, d'accès aux publics éloignés de la pratique sportive, avec le concours du service d'animation de proximité et des éducateurs sociaux de la ville de Corbeil-Essonnes, nous mettons en place un transport dans les quartiers des Tarterêts, Montconseils, La Nacelle pour permettre aux femmes et jeunes filles résidentes d'accéder à cette manifestation.

QUELS SONT NOS OBJECTIFS ?

Nous avons décidé de mettre en place cette journée pour répondre à des objectifs simples :

- Rendre l'association plus visible et plus accessible.
- Toucher un public féminin plus large.
- Répondre à une demande spécifique des adhérentes qui est de pouvoir pratiquer l'aviron en huit ou en quatre.
- Se rapprocher de la parité hommes/femmes dans les saisons à venir.
- Créer une émulation avec les 50 bénévoles mobilisés autour d'un projet commun.