



Emulation Nautique du Port des Callonges



Mot du président: Octobre 2025



Bonjour les matelots et matelotes !

Je crois que j'ai vu tout le monde récemment, mais je voulais juste faire le point sur ce qui se passe au club au cas où je n'aurais pas tout mentionné (ou que vous n'auriez pas compris mon léger accent).

Formation Initiateur



Comme Ingrid l'a mentionné, nous avons les dates de la formation d'initiateur.

29/30 novembre 2025 à Mimizan (40 Landes). Tous les adhérents peuvent s'inscrire.

(Les inscriptions doivent se faire au plus tard le 10 novembre)

(Petite précision : un brevet de natation n'est pas nécessaire, mais il faut savoir nager !)

Le coût de la formation est de :

€35 euros (pédagogie)

€60 euros (hébergement et restauration)

Elle comprend une partie théorique et une partie pratique.

La partie théorique se fait en ligne et ouvre deux semaines avant la formation et doit être terminée avant celle-ci.

Ingrid et moi y allons actuellement, et Marie-Luce y réfléchit .

Si vous souhaitez participer, merci de nous prévenir dès que possible afin que nous puissions organiser les inscriptions ensemble.

N'oubliez pas ! Chaque bateau doit obligatoirement avoir une **personne responsable (PR)** qui doit remplir le **registre des sorties** au **boathouse** (hangar à bateaux) avant chaque sortie.

Sorties sportives / Sorties loisirs ?

Les sorties sont calculées en fonction de la direction et des horaires des marées. **Les sorties « loisirs » durent normalement 1 h et les sorties « sportives » 2 h.**

Si vous souhaitez une durée plus longue, aucun problème ! Mais tenez compte des horaires des marées et n'oubliez pas de nous envoyer un message si vous modifiez la durée.



Pour aider à éviter les blessures musculaires et améliorer la souplesse on commence chaque sortie par un **échauffement** de 5 m sur les ergos et 10 m **d'étirements**. Lorsque vous faites les étirements, essayez de maintenir chaque étirement pendant au moins **30 secondes**.

Tout le monde envoie un SMS avant de partir en mer ! Bravo ! Mais n'oubliez pas d'indiquer la **DURÉE** pour que nous puissions savoir quand vous prévoyez de rentrer au port. Si vous êtes en mer et que vous souhaitez aller plus loin, pas de problème ! Envoyez simplement un petit SMS pour modifier l'heure de retour prévue.

H/Dép - 9h30

DIR - Vitrézay

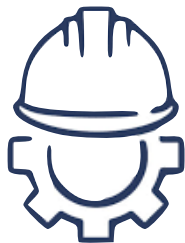
Durée - 2h

P - 5



Nouveaux adhérents

Plusieurs nouvelles personnes souhaitent actuellement rejoindre le club. Le bureau décidera prochainement d'une date de reprise des initiations. (C'est principalement une question de disponibilité. Nous ne souhaitons pas accueillir de nouveaux participants sans pouvoir les former.) Nous avons déjà imprimé des flyers de recrutement et nous ferons une petite campagne quand le moment sera venu.



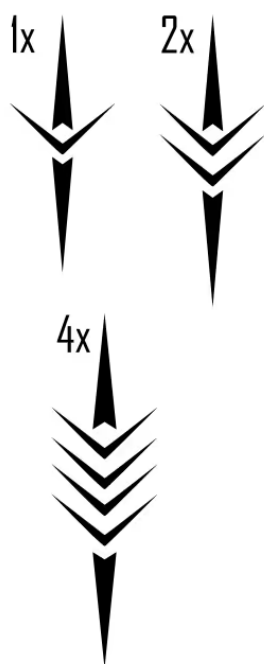
Sécurité !

Malheureusement, nous avons eu un petit accident ce mois-ci : Dominique a été heurté par une branche d'arbre dans le canal Saint-Georges.

Bien que cette zone soit agréable à ramer et abritée de l'estuaire, il faut redoubler de vigilance : non seulement il serpente, mais on y trouve aussi souvent des **morceaux de bois immergés**, des **branches** et même des **câbles qui traversent l'eau**.

Important ! Le protocole officiel pour un double: la personne à l'avant du bateau (la proue, personne n° 1) est chargée d'ajuster la direction du bateau. Cela s'explique simplement par le fait qu'elle peut regarder régulièrement derrière elle et voir les obstacles dans l'eau.

*Sur les bateaux doubles standard, cette position dispose généralement d'un gouvernail fixé au pieds...mais ce n'est pas le cas sur les bateaux d'aviron de mer.



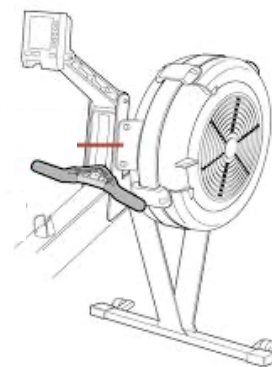
Équipements.

Le nouvel espace ergo a été aménagé et une bouilloire est à votre disposition. N'hésitez pas à prendre une tasse de thé après une sortie !

*L'interrupteur principal se trouve au fond du hangar à bateaux, à gauche, près de la fenêtre.

N'oubliez pas de laisser la poignée ergo près du ventilateur à la fin d'une séance. Cela permet de relâcher la pression sur le ressort lorsqu'il n'est pas utilisé.

Nous sortons différents bateaux 4x pour déterminer ceux qui nécessitent le plus de réparations ou de révisions. Les rames sont désormais adaptées à chaque bateau (c'est indiqué sur le manchon). Je suis en train de les mesurer et de les ajuster aux différentes dimensions des bateaux.



À bientôt sur l'eau !

Dan