



Fédération Française d'Aviron

Développer la pratique féminine



FICHE TECHNIQUE POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES CLUBS



www.ffaviron.fr



Environ 35 % des licenciés et 42 % des pratiquants de nos clubs sont des femmes. Vous trouverez ici quelques pistes pour attirer encore plus de sportives vers l'aviron.

1. Que comprend l'aviron féminin ?

L'aviron féminin concerne toutes les formes de pratiques, qu'elles soient de loisirs, de santé ou de compétition, pour tous les âges.



2. Quel intérêt peuvent trouver les clubs à développer la pratique féminine ?

Les apports sont multiples. Cela permet de :

- Augmenter le nombre d'adhérents, et donc les ressources propres de l'association,
- Enrichir le projet associatif du club en favorisant l'accès de la pratique à tous et toutes,
- Augmenter les finances grâce à divers partenaires, tels les Conseils Généraux, le CNDS, les Régions (parfois via les Ligues) ...
- Pérenniser les emplois des agents de développement ou éducateurs sportifs salariés par l'ouverture de créneaux « aviron santé » ou « avi-fit » durant les périodes creuses de la journée ou durant la pause méridienne.

3. Quels sont les pré-requis pour se lancer dans l'aventure ?

Tout projet doit être soutenu à la fois par l'équipe dirigeante, ainsi que par les bénévoles et professionnels qui assurent l'animation et l'encadrement sportif.

Matériel :

Les locaux seront plus accueillants pour les femmes s'ils sont aménagés pour apporter de la convivialité.

- Offrir des vestiaires entretenus (poubelles nombreuses et adaptées...) et chauffés,
- Mettre à disposition des miroirs et un sèche-cheveux, notamment l'hiver,
- Garantir un bon éclairage extérieur du club pour rassurer les jeunes filles et leurs parents,
- Créer un lieu de convivialité, un espace dédié propice à partager ensemble, discuter (goûters, anniversaires,...). Chaque club peut mettre en place des rituels favorisant les temps conviviaux (celui qui est tombé à l'eau doit rapporter un gâteau élaboré par ses soins la semaine suivante, récompense de l'assiduité aux entraînements,...).

Bateaux :

Le matériel doit être adapté aux morphologies et capacités des rameuses.

- utilisation d'embarcations « petit porteur »,
- hauteurs de nage adaptées,
- taille et position des chaussures : les talons ne doivent pas être situés trop au fond du bateau,
- réglages des avirons adaptés à la taille et aux capacités physiques des rameuses.



Encadrement :

L'éducateur doit être motivé pour encadrer des sportives.

Il peut trouver des informations utiles dans la plaquette pédagogique diffusée par la FFA.

Les quelques principes à adopter : ECOUTE, EQUITE de traitement, CONFIANCE à instaurer, REPERES à donner,

Recensement:

La FFA tient à jour un observatoire de la pratique féminine. Si vous avez besoin de données chiffrées, vous pouvez les demander : avironfeminin@avironfrance.fr

4. Quelles actions mettre en place pour attirer et fidéliser des filles?

Certaines des actions suivantes ont été mises en place par des clubs et valorisées par l'appel à projet « Dame de Nage »

- Programme « RAME EN 5ème ».
- Journée découverte « Aviron Féminin » (ex : Fémin'Aviron à Corbeil-Essonnes).
- Stage 100% féminin (ex : Stage Interrégional Féminin Sud-Est, stage à thème, LIFA pour ELLES)
- Action de « marrainage » : chaque nouvelle licenciée des catégories jeune a pour marraine une rameuse d'une catégorie supérieure. Elle a pour rôle d'accompagner la novice dans la découverte du club et de l'activité.
- Journées de regroupement (un dimanche par mois ou par trimestre par exemple) peuvent être mises en place afin que les marraines et filleules puissent participer à un moment partagé (entraînement, randonnées, « ramathlon », ...).
- Action de « parrainage » : chaque rameur ou rameuse dont une amie prend une licence se voit accorder une remise sur le montant de sa cotisation (remise à fixer par le club).
- Organisation de l'entraînement :
 - o proposer du bateau long au moins une fois par semaine (possibilité de mélanger les catégories et de faire des bateaux mixtes garçons/filles, soit en privilégiant des bateaux homogènes de niveau, soit en prônant entraide et solidarité en mixant expérimentés et débutants).
 - o Proposer des échauffements collectifs ludiques : avec de la musique et des exercices type fitness ou zumba, par des jeux de ballon, des échauffements en cercle,...
- Journée « communication » : proposer aux féminines de réaliser un reportage photo/vidéo (lipdub et autres) pour servir à la promotion du club.
- Implication des rameuses dès la catégorie juniore dans la gestion du club (aide à l'encadrement, arbitrage, aide à la gestion du site internet, organisation des déplacements, ...) pour que celles qui ne se destinent pas à faire exclusivement de la compétition trouvent une autre forme de contribution au projet club.



- Incitation des rameuses à participer aux événements majeurs organisés pour les femmes en particulier :
 - o Coupe des Dames à Angers.
 - o Championnats de France bateaux courts, bateaux longs, sprints (bateaux mixtes hommes/femmes).
 - o Têtes de rivière en France et à l'étranger.
- Mise en place de nouveaux rendez-vous d'animation ou de compétition à destination des féminines, qu'ils soient locaux, régionaux ou nationaux.
- Développement de l'ambition du haut-niveau : communiquer sur les performances physiques à atteindre.
- Inscription dans une pratique de santé :
 - o Réaliser un programme de réathlétisation des femmes atteintes de différentes pathologies.
 - o Participer aux actions de mobilisation pour le cancer du sein (octobre rose).
 - o Développer les programmes Aviron Santé et Avi-Fit.



5. Comment faire connaître vos actions ?

- Signaler sur le site internet toutes les actions que vous mettez en place pour les sportives.
- Assurer la parité en terme d'utilisation d'image en direction des médias et partenaires (web, films promotionnels, affiches, documents pédagogiques, presse, ...).
- Réaliser une campagne auprès des médias locaux pour faire connaître l'aviron, sport complet par excellence, ainsi que le programme Aviron Santé et l'Avi-Fit.
- Utiliser les reportages créés par la FFA sur les divers aspects de la pratique aviron: rameuse de club, arbitre, dirigeante, entraîneur, et quotidien de la vie de rameuses en Pôle, en activité professionnelle ou mère de famille.
- Communiquer auprès des associations sportives scolaires et universitaires sur la possibilité de participation à des épreuves du calendrier FFA.

6. Quels outils de communication la FFA propose-t-elle ?

Vous pouvez télécharger sur le site fédéral ou obtenir, sur simple demande (avironfeminin@avironfrance.fr ou 01.45.14.26.60), les outils suivants :

- Des affiches et flyers pour lieux publics et présentoirs (campagne médias féminins VOGUE).
- Des vidéos.

7. Pour vous accompagner dans la mise en place de votre projet

Vous pouvez contacter Hélène GIGLEUX, CTN en charge du développement de l'aviron féminin : helene.gigleux@avironfrance.fr ou 01.45.14.26.60

