

Devenir membre :

Notre club met à disposition une structure et un encadrement humain compétent permettant la pratique de l'aviron dans des conditions idéales et en toute saison

Le club - Une infrastructure dans le site naturel et privilégié de Vidy, avec club-house équipé, salle de musculation, vestiaires et douches, bassin à ramer abrité, atelier et hangars à bateaux, pontons protégés.

Les bateaux - l'importante flotte du RCL permet à toutes les catégories de rameurs de fréquentes et régulières sorties sur l'eau.

L'encadrement - du matériel adapté permet aux responsables des encadrements de suivre et surveiller les activités sur l'eau, canots moteurs d'accompagnement, caméra pour suivi d'entraînement, etc

Les entraînements - des programmes d'entraînements aux clubs sur engins sont complétés par des séances en salle de gymnastique durant l'hiver. Une salle de musculation et plusieurs ergomètres sont à disposition.

La saison - les dates officielles d'ouverture de saison sont communiquées par le comité, mais il est possible de pratiquer l'aviron toute l'année sous réserve de règles précises de sécurité. Durant la saison hivernale, un cours hebdomadaire de condition physique est donné en salle de gymnastique.

L'accès - la clé d'accès au club peut être mise à disposition du rameur sur demande au comité et après avoir effectué 300km à la rame durant une année de calendrier.

Son bateau - celui possédant son propre bateau a la possibilité de louer à l'année une place dans un hangar. Prendre contact avec le comité.
Votre engagement

Toute personne qui souhaite pratiquer l'aviron au sein du RCL et en devenir membre doit posséder une connaissance reconnue des directives suivantes :

- les statuts du RCL
- le geste technique
- la manipulation du matériel
- les règles de sécurité lors de la navigation
- le fonctionnement général du club

Cette connaissance s'acquiert généralement en suivant une formation organisée par le RCL, qui est constituée d'un module d'initiation de cinq cours, suivi d'un module de perfectionnement de cinq cours également. Les participants qui ont suivi 10 cours et qui demandent leur admission au club bénéficient de deux sorties supplémentaires encadrées. La formation des nouveaux rameurs comporte ainsi près de trente heures de pratique.

Les rameurs/ses qui ont déjà pratiqué l'aviron dans un autre club suisse ou étranger et qui souhaiteraient continuer à ramer au RCL doivent effectuer une sortie avec un membre chevronné qui appréciera leur niveau technique. Il transmettra également les informations et les conseils spécifiques pour la pratique de l'aviron dans notre club et sur le lac Léman.

Il arrive aussi fréquemment que des personnes ayant ramé au gymnase (16-18 ans), à l'université ou dans leurs jeunes années d'adulte souhaitent recommencer la pratique de l'aviron après une période d'arrêt plus ou moins longue. Dans ce cas, le RCL encadre une sortie d'évaluation en compagnie d'un ou de plusieurs rameurs aguerris et propose, au besoin, de suivre quelques cours privés pour rafraîchir ses connaissances.

Notre club est fier de compter chaque année de nouveaux membres issus des Ecoles d'Initiation à l'Aviron (cours d'initiation et de perfectionnement) mais aussi des rameurs pratiquants venant de pays différents où la pratique et/ou la structure des clubs peut varier. De même, nous accueillons toujours avec plaisir des "anciens" qui se réjouissent de reprendre des rames en main !

Appartenir à un club, un esprit à développer !

L'une des grandes forces du Rowing Club Lausanne réside dans l'ambiance chaleureuse et décontractée qui règne dans toutes nos activités. Certes, nous mettons de première importance le niveau de pratique et de formation de nos membres, et proposons tout au long de l'année des cours de perfectionnement dans le but de maintenir un niveau de rame de qualité. Mais au sein d'un club tel que le nôtre, la priorité est de développer et d'entretenir les valeurs fortes qui soudent nos membres, telles que le respect des équipiers et du matériel mis à disposition, la solidarité et l'entraide, l'engagement bénévole, mais toujours associés au plaisir et à la bonne humeur.

Ainsi, au-delà des valeurs techniques à des rameurs, nous attendons de nos membres qu'ils adoptent ces valeurs et que celles-ci soient à la base d'un véritable engagement déterminant leur comportement et leur participation à la vie du club.

Chaque membre doit se sentir concerné et se poser la question suivante : au-delà du paiement de ma cotisation annuelle, que puis-je faire pour mon club ?