



CERCLE DE L'AVIRON DE CHALON SUR SAONE

GUIDE DU RAMEUR LOISIRS

Vous trouverez dans ce guide quelques conseils et consignes utiles pour vos prochaines sorties et l'utilisation du matériel.

Tous les mots indiqués en **bleu** dans les prochaines pages font partie du **langage commun et courant utilisé par l'ensemble des rameurs.**

Les 10 commandements du rameur sont écrits en rouge

Faites en bon usage !

Rappel des horaires des séances :

Mercredi de 18h à 20h. D'octobre à avril, cette séance a lieu en salle.

Samedi de 9h à 12h

Dimanche de 10h à 12h

Le club fonctionne toute l'année **sauf** entre Noël et le jour de l'an, et les jours fériés.

Tel: 03 85 41 30 04 – email : secretaire.cercle.aviron@gmail.com

Base nautique Adrien Hardy, rue d'Amsterdam 71100 Chalon-sur-Saône



Cercle de l'Aviron de Chalon sur Saône



SOMMAIRE

Déroulement d'une séance :	3
Conditions météo :	3
L'environnement de la sortie :	4
La sécurité sur l'eau :	4
Le matériel et les types de bateaux:.....	5
Le coup d'aviron	7
La manipulation du bateau : préparer le bateau.....	9
La manipulation du bateau : la mise à l'eau.....	10
La manipulation du bateau : le rangement	12
Quelques erreurs à éviter quelque soit le bateau lors de la mise à l'eau :	12
LEXIQUE.....	13
Rappel des 10 commandements du Rameur	14

Déroulement d'une séance :

Il est important d'arriver au club un quart d'heure avant le début de la sortie sur l'eau afin de former les équipages en fonction du nombre de présents. **Le coach décidera si le retardataire peut intégrer la séance et accéder au plan d'eau.**

Dès l'arrivée, noter sa présence sur le cahier de sortie présent dans le hall.

Pour chaque sortie, le bateau et sa composition, ainsi que les heures de départ et d'arrivée, doivent être renseignés sur le cahier.

Matériel à avoir : bouteille d'eau, lunettes, casquette ou bonnet en hiver, crème solaire, montre.

En début et fin de séance, tout le monde **aide à sortir et rentrer le bateau de sécurité.**

Aucune sortie n'est autorisée sans encadrement

Conditions météo :

En cas de **brouillard** important (berge opposée non perceptible), de **crue** (pontons inaccessibles), de **Gel** (0°C), de **grande pluie ou de menace d'orages**, la séance se fera en salle.

L'environnement de la sortie :

Les sorties sur la Saône se font en amont du club et varient en fonction du temps disponible, de la météo et de l'équipage. Le retour s'effectue dans le sens du courant pour plus de facilité.

Le sens de navigation doit être obligatoirement respecté : il faut circuler à droite de la Saône, ce qui signifie :

- ***de toujours garder la berge du côté gauche des rameurs (droite pour le barreur)***
- ***de ne jamais rester au milieu de la Saône (sauf passage de pont)***

A la bonne saison, le Coach peut décider de « descendre », pour éviter les régates de voile, un trop grand nombre de pêcheurs, des bateaux moteurs ou encore des jets ski. La traversée de Chalon et de ses ponts est également agréable.

Lors des sorties, il est important d'être vigilant aux lignes et bateaux de pêcheurs, aux différentes bouées et au passage des péniches qu'il est préférable de croiser en mettant le bateau en position de Sécurité (voir paragraphe suivant) et en restant à bonne distance.

Quoiqu'il arrive les péniches sont prioritaires sur l'eau.

La sécurité sur l'eau :

Pour éviter les collisions et les chavirages, quelques règles de base :

Les avirons doivent toujours être tenus quand le bateau est sur l'eau (position de sécurité : pelles à plat sur l'eau, bras et jambes tendus).

Veiller à naviguer à proximité des berges et anticiper toute dégradation des conditions météorologiques.

Il convient de **respecter les règles de circulation** et de toujours rester **vigilant, en se retournant régulièrement pour éviter les obstacles**. Au besoin, **sciez ! Scier** est un arrêt d'urgence. Le bateau est stoppé en immergeant et en maintenant la palette à la verticale dans l'eau (bras tendus, jambes tendues)

Au passage de bateaux, veiller à placer impérativement le bateau parallèle aux vagues et à se mettre en **position de sécurité** si la situation le nécessite.

Ne jamais lâcher ses avirons, ce sont eux qui maintiennent l'équilibre du bateau !!!

Conseils en cas de chavirage :

- Ne pas paniquer
- Vérifier que tout le monde a refait surface
- ***Rester accroché au bateau ou aux avirons sauf danger immédiat***
- Garder la poitrine hors de l'eau

Sécurité pour les barreurs : Ne jamais passer les **tire-veilles** autour de votre corps au risque de ne pas pouvoir vous dégager en cas de retournement du bateau.

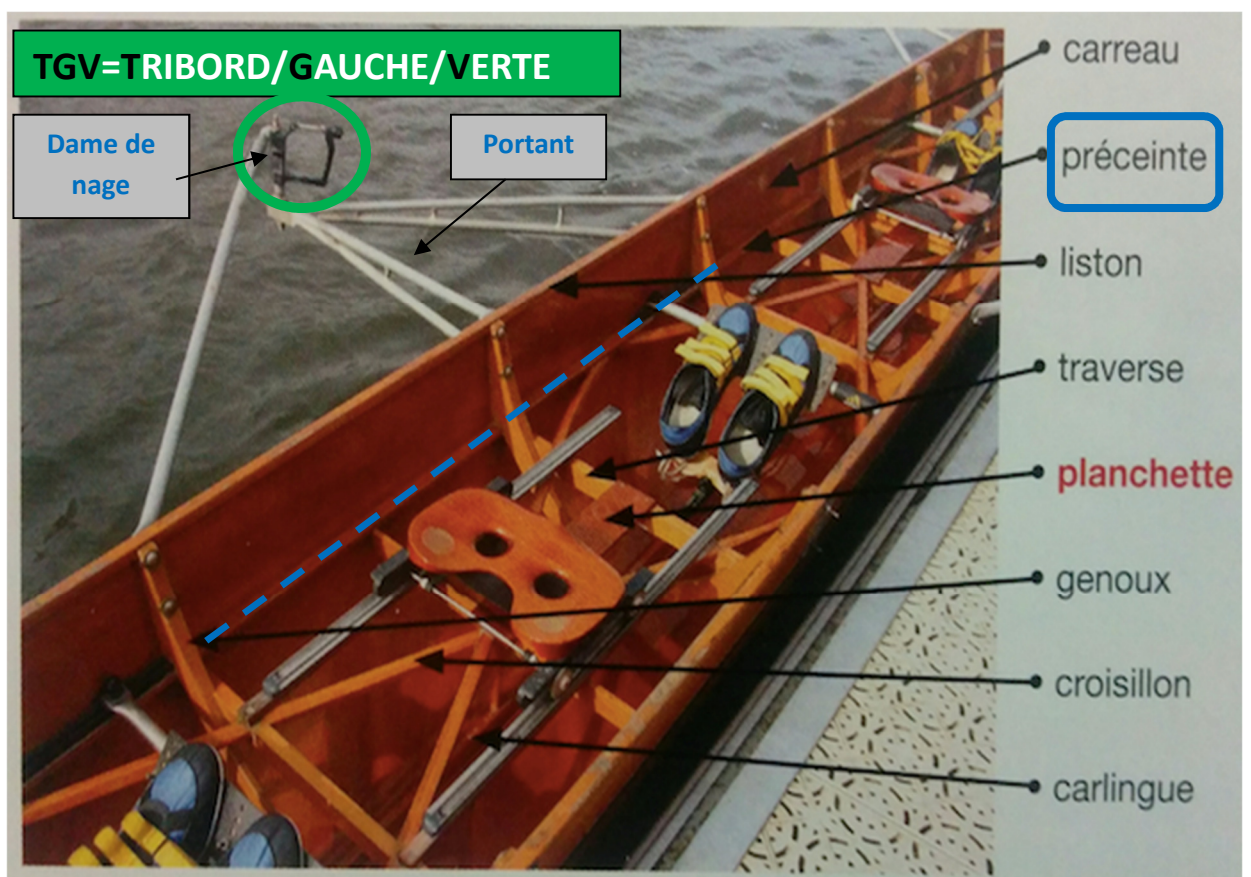
Le matériel et les types de bateaux:

Les avirons /Les rames / Les pelles :



Pour chaque paire de pelle, l'une a un **collier** rouge, l'autre un **collier** vert

Le bateau



Le rameur doit manipuler le bateau avec des prises sur les **préceintes** uniquement. Toute autre prise est inadaptée et endommagera de manière certaine le bateau.

Les types de bateaux

1^{er} caractère : nombre de rameurs

2^{ème} caractère : couple (x), deux rames par rameur, ou pointe, une seule rame par rameur (-)

3^{ème} caractère : avec ou sans barreur

Chaque bateau a un nom propre. Il existe différents types de bateau (compétition, canoë ou yolette).

Type de bateau pour débuter (embarcation large)	Nom des bateaux
Skiff Canoë (1XC) : 	CHALKI, Skiff canoë CHINOIS Skiff canoë 1 et 2
Double Canoë (2X) : 	Eurodiffusion, CAKPC, Elisaray
Yolette (4YX+) : 	Evasion, Evasion 2, Grand chalon, Houki

Type de bateau pour approfondir sa technique de rame (bateaux moins stables- Longs ou courts*)	Nom des bateaux
Le huit de couple avec barreur (8X+) : 	MOPY
Quatre de couple sans barreur (4X) :  <i>Le rameur en position 4 aide impérativement la nage pour la direction !</i>	Saint Laurent

Le deux de couple sans barreur (2X) : 	<i>Frederic, Kodak blanc, Saint Cosme, DC3</i>
Le Skif (1X) : 	<i>France, Camille Fluor, MPS A, MPS B S2, S3, S4, S5, S6 Dansy, Eagle</i>

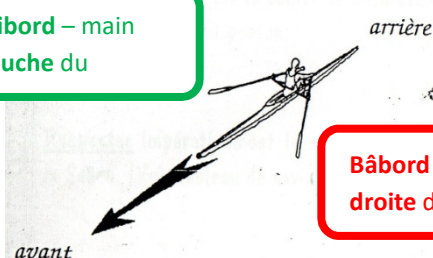
La majorité des embarcations possède des avirons identifiés au nom du bateau

Le coup d'aviron

L'aviron est un sport de **glisse*** où le rameur tourne le dos à l'avancement du bateau.

Tribord* désigne la droite du navire dans le sens d'avancement, **bâbord***, tout ce qui se trouve à gauche dans le sens d'avancement.

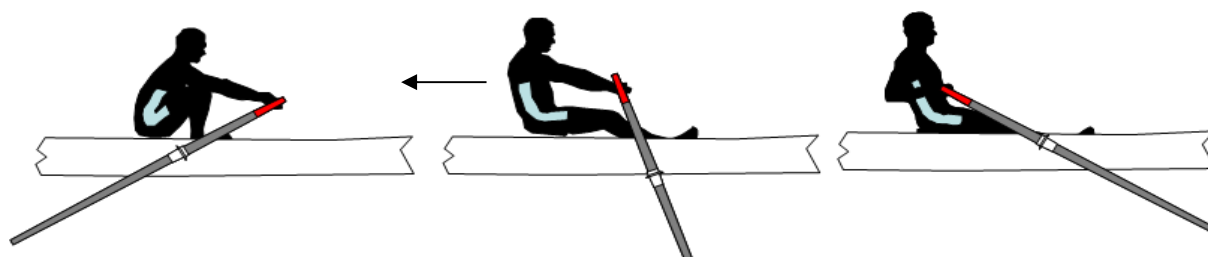
**Tribord – main
gauche du**



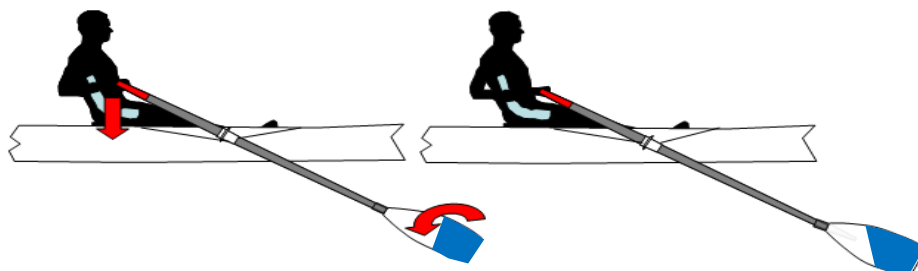
**Bâbord – main
droite du rameur**

Le coup d'aviron se décompose en **4 phases** :

La phase d'appui, a pour but de propulser le bateau par une poussée continue des jambes puis des bras. Lors de cette phase, les palettes sont totalement immergées dans l'eau.



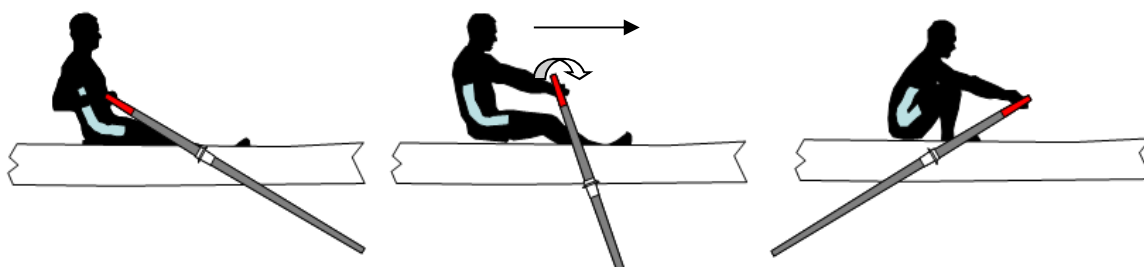
La phase de dégagé, consiste à sortir ses palettes à la verticale de l'eau, puis de les mettre à plat au dessus de l'eau.



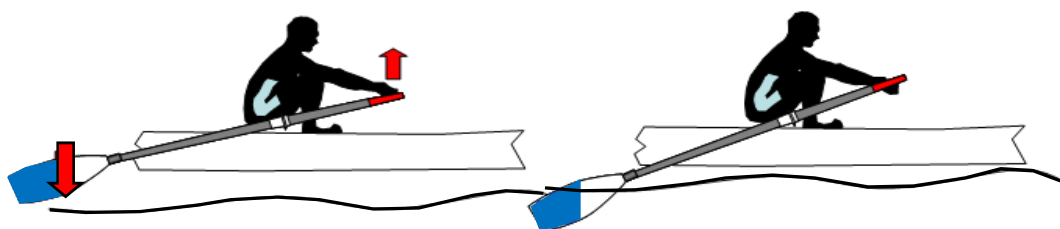
La phase de remplacement est le moment où le rameur vient se replacer sur l'avant.

Cette phase se caractérise par :

- l'extension des bras
- puis la flexion des jambes
- la rotation des palettes d'un quart de tour pour les replacer à la verticale de l'eau, et préparer ainsi la prise d'eau.



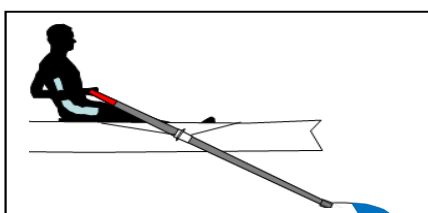
Et enfin, **la prise d'eau** qui consiste à immerger les palettes dans l'eau



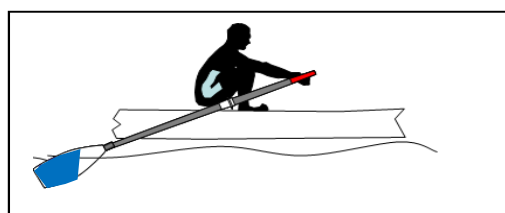
Au cours de l'entraînement, il est nécessaire de suivre les ordres du **barreur*** ou de la **nage*** pour avoir la meilleure sensation de **glisse*** possible.

Deux positions de départ :

Au dégagé !



A l'attaque !



Bras seuls ! : buste droit fixe, jambes tendues fixes, le rameur se sert uniquement de ses bras pour propulser le bateau.

Bras corps ! : jambes tendues fixes, le rameur se sert de l'action combinée du buste et des bras.

Demi coulisse ! / $\frac{3}{4}$ de coulisse ! / pleine coulisse ! sont les termes employés avant de décliner l'**amplitude*** à avoir sur la coulisse

Geste à maîtriser pour éviter un obstacle : **Dénager**. Cela consiste à faire reculer le bateau en ramant en sens inverse avec les bras uniquement, jambes tendues.

La manipulation du bateau : préparer le bateau

Chaque rameur participe à la préparation du bateau en se répartissant les tâches suivantes :

- Sortir une paire de tréteaux par bateau.
- Identifier les **avirons** correspondant au bateau choisi. Apporter sa paire d'aviron au ponton, un dans chaque main, pour ne pas entrechoquer et abîmer les **palettes**. Poser les rames sur le fil prévu à cet effet et non sur le ponton pour éviter de les abîmer.
- **Sortir le bateau du hangar au moyen des commandements appropriés, puis le retourner et le placer sur les tréteaux, coté coque, et vérifier l'état du matériel avant de partir.**
Une fois sur les tréteaux, attention de ne pas le poser sur l'hiloire* (lorsqu'il est à l'envers) ou sur la dérive* (lorsqu'il est à l'endrait)

Pour retourner le bateau :

2 possibilités	Pour visualiser
Depuis la position «en tête*» . Poser le bateau sur l'épaule, puis allonger le bras pour passer sous la coque, puis faire rouler le bateau sur le bras tendu. En même temps, avec le bras libre, retenir le bateau en le maintenant par les préceintes. Cette partie est la seule pièce du bateau capable de supporter son poids.	
Depuis la position «à bras*» . Définir le coté sur lequel on veut tourner. Les rameurs placés de ce coté laissent le bateau rouler sur leur bras, tandis que les autres rameurs soulèvent le bateau. Quand il a suffisamment tourné, tous les rameurs le saisissent par les préceintes pour le retenir.	

- Utiliser les chiffons prévus pour nettoyer les **rails des coulisses** avant la sortie
- Vérifier le fonctionnement de la barre lorsqu'elle est présente.
- **Fermer les bouchons si le bateau en dispose**
- Les rameurs se répartissent dans le bateau, et règlent **cale-pieds*** et **rails*** respectifs en suivant les conseils du coach. On affinera au besoin sur l'eau.
- Vérifier l'attache des chaussures à la **planchette**. La cordelette qui les relie doit être détendue, et accrochée aux deux extrémités. **Ce dispositif est un élément de sécurité qui permet de s'extraire du bateau en cas de chavirage. Si son absence est constatée, le coach doit être immédiatement alerté.**

Un chariot est utilisé pour approcher les **yolettes/skif canoë/double canoë** aux pontons. Les **pelles** seront entreposées délicatement à l'intérieur des yolettes pendant le transport.

La manipulation du bateau : la mise à l'eau

N°	Etapes	Pour visualiser
1	Pour «arracher» le bateau des tréteaux, les rameurs se répartissent du même côté sur toute la longueur du bateau. On place ensuite les mains comme suit : • pour aller à droite, on met la main gauche sur le bord du bateau le plus près, la main droite sur le bord le plus éloigné • pour aller à gauche, on met la main droite sur le bord du bateau le plus près, la main gauche sur le bord le plus éloigné Au commandement, on soulève le bateau pour l'amener en tête (photo) Pour la yolette, se mettre de part et d'autre de la yolette et face à face. Prendre le bateau par les préceintes et au signal le soulever.	
2	Sortir le bateau à l'aide des autres rameurs en le portant à l'épaule ou à bras, en le tenant par le liston (bord du bateau).	

3	Les rameurs s'approchent au bord du ponton, retournent le bateau en formant un berceau avec leur bras et en mettant la main sous la coque; Le bateau est toujours placé avec la boule orientée à contre-courant Les rameurs écartent ensuite le bateau du ponton et le dépose délicatement sur l'eau en veillant à ne pas choquer la coque, les portants*, la dérive*, ou bien encore les dames de nage*. Dans le cas des yolettes, le bateau est soulevé par les préceintes et le bateau est glissé sur l'eau, la dérive à l'avant	 
4	Armer le bateau avec les avirons : mettre en premier la pelle babord*(rouge) coté ponton pour stabiliser le bateau et le maintenir au ponton. Bien penser à fermer les barrettes des dames de nage.	
5	Installer la pelle Tribord*(verte) en prenant appui sur sa jambe gauche positionnée sur la planchette*, la jambe droite tendue au ponton. Un moyen mnémotechnique pour retenir cela est d'associer ces deux principes : TGV T (Tribord) G (Gauche du rameur) V (Vert)	
6	Embarquer en bordant bien ses avirons (colliers plaqués contre les dames de nage). Le pied gauche sur la planchette en tenant les deux poignées dans la main gauche, la main droite restant sur le plat bord* du bateau puis pousser avec la jambe droite qui doit demeurer en dehors du portant. En équipage, l'embarquement doit se faire en même temps, sous les ordres du barreur qui monte en premier ou bien du dernier rameur. L'ordre donné au moment du départ est « Au large, large » Se positionner ensuite du bon côté de la rive en respectant les consignes données par le coach.	 

La manipulation du bateau : le rangement

Lorsque la sortie est terminée, déposer le bateau sur les tréteaux, à l'envers, la boule vers la Saône. Réaliser les actions suivantes :

- **Laver, rincer (intérieur et extérieur) et sécher la coque**
- **Retourner le bateau, ouvrir les bouchons, puis le retourner de nouveau. Veiller toujours à ne pas faire porter le bateau sur l'hiloire ou la dérive**
- Veiller à ce que le matériel « collectif », portants, tuyau d'eau, chiffons etc. soit rangé à sa place.
- Ranger son bateau puis ramener les pelles au hangar.
- Confirmer son retour sur le cahier de sortie, noter les avaries sur la fiche et les mentionner à l'entraîneur pour réparation

CAS particulier du skiff : L'utilisation de ce bateau particulièrement instable nécessite une certaine maîtrise du geste d'aviron :

Pour sa manipulation ou son utilisation, le coach saura vous conseiller.

Quoiqu'il arrive, aidez ceux qui se trouvent en difficulté à terre comme sur l'eau

Quelques erreurs à éviter quelque soit le bateau lors de la mise à l'eau :

- Mettre les pieds à l'intérieur des portants = risque de blessures ou de tombée à l'eau.
- Mauvaise pelle, du mauvais côté ! = risque de déséquilibre
- Dame de nage à l'envers ! = risque de casse de matériel ou de tombée à l'eau
- Collier du mauvais côté ! = risque de tomber à l'eau !
- La fausse pelle ! = risque de déséquilibre du bateau ou de tombée à l'eau !

LEXIQUE

Amplitude : écart entre l'entrée de la palette dans l'eau et sa sortie

A l'épaule : consiste à porter le bateau sur l'épaule

A bras : consiste à porter le bateau à bout de bras

Bâbord : côté gauche d'un bateau dans son sens d'avancement

Barre : dispositif qui commande le gouvernail

Barreur : il guide le bateau en actionnant la barre

Barre de pieds : pièce fixée aux crémaillères qui supporte le cale-pieds

Barrette : pièce métallique qui sert à fermer la dame de nage

Bateau court : expression désignant les plus petits bateaux (skiff ou double)

Bouillon : mouvement agité de l'eau dû à l'action de la pelle

Cadence : vitesse à laquelle une série de coup d'aviron est exécutée. On parle de nombre de coups par minute

Cale-pieds : ensemble de pièces permettant de maintenir les pieds solidaires au bateau

Coulisse : siège

Couple : se dit de l'armement à deux avirons par rameur

Croisement : chevauchement des deux poignées en couple

Dame de nage : accessoire articulé autour d'un axe servant d'appui à l'aviron

Dérive : pièce mince et immergée fixée à la coque du bateau qui sert à maintenir une direction rectiligne

En tête : consiste à porter le bateau à bout de bras au dessus de la tête

Fausse pelle : lorsqu'en fin de coup d'aviron, on ne parvient pas à extraire l'aviron de l'eau (manque de vitesse ou manque d'inclinaison de l'aviron), ce qui déséquilibre le bateau.

Glisse : qualité d'avancement de la coque

Gouvernail : appareil orientable, fixé à l'arrière du bateau, permettant de le diriger

Hiloire : pièce en forme de « V » à l'avant du bateau, empêchant les entrées d'eau

Nage ou chef de nage : rameur situé à l'extrémité arrière du bateau, rameur en position une.

Nager : faire avancer le bateau en tirant sur les poignées des avirons

Palette : pièce large de forme variable fixée au bout du manche

Plat bord : bord du bateau ou liston (voir schéma)

Planche de pieds : pièce en bois ou composite sur laquelle sont fixées les chaussures ou les talonnettes

Planchette : partie renforcée située entre les rails sur laquelle le rameur pose le pied pour embarquer ou débarquer

Pointe : extrémité des bateaux, souvent fine et aigues pour les bateaux d'aviron. Se dit de l'armement à un seul aviron par rameur

Portant : support de la rame

Préceintes : armatures principales latérales

Rails : support de la coulisse

Scier : terme technique indiquant qu'un arrêt d'urgence est nécessaire. Pelle verticale dans l'eau en résistance pour freiner le bateau

Tribord : côté droit d'un bateau dans son sens d'avancement

Plumer : se servir des *palettes* comme point d'appui horizontal sur l'eau lors de la phase de remplacement. *Plumer* est nécessaire par sécurité dans le cas de vagues ou de fort vent ou au début pour essayer de maintenir l'équilibre.

Tire-veilles : câbles ou cordelettes actionnés par le barreur pour diriger le bateau

Rappel des 10 commandements du Rameur

Pour chaque sortie, le bateau et sa composition doivent être renseignés sur le cahier

Le sens de navigation doit être obligatoirement respecté

Quoiqu'il arrive, vous n'êtes pas prioritaires

Les avirons doivent toujours être tenus quand le bateau est sur l'eau

En cas de chavirage, rester accroché au bateau ou aux avirons sauf danger immédiat

Poser le bateau sur les tréteaux, et vérifier l'état du matériel avant de partir

Fermer les bouchons des bateaux avant de monter sur l'eau

Laver, rincer (intérieur /extérieur) et sécher la coque au retour

Retourner le bateau, ouvrir les bouchons après chaque sortie

Quoiqu'il arrive, aidez ceux qui se trouvent en difficulté à terre comme sur l'eau

Et maintenant à vous de jouer ! Bonne glisse !

