

LIVRET DU RAMEUR



Ce livret est conçu pour vous aider dans votre apprentissage de l'aviron. Il vous permettra d'acquérir les connaissances de base et de pratiquer l'activité en toute sécurité.

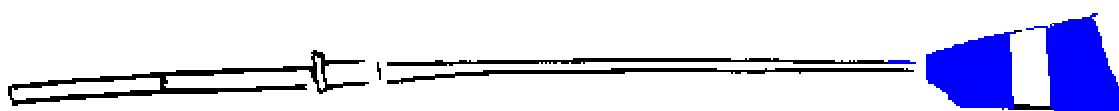
Sportivement,

**Didier MARCADE
Président de l'Aviron Sport Choletais**

LIVRET DU RAMEUR

Table des matières

LE MATERIEL	3
LA TECHNIQUE	6
LE LEXIQUE DU RAMEUR.....	7
REGLES DE CIRCULATION.....	10
EN CAS DE CHAVIRAGE.....	11
L'EMBARQUEMENT.....	12
CONSIGNES ET POSITION DE SECURITE.....	14
LE COUP D'AVIRON.....	15
LES MANŒUVRES	17
LE DEBARQUEMENT.....	18
BREVETS DE RAMEURS	19

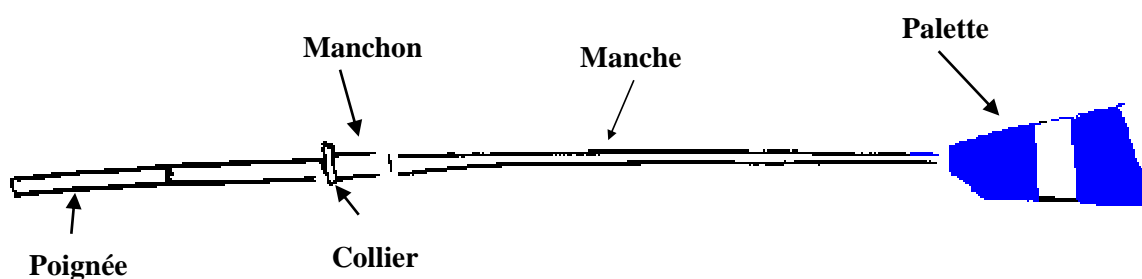


LE MATERIEL

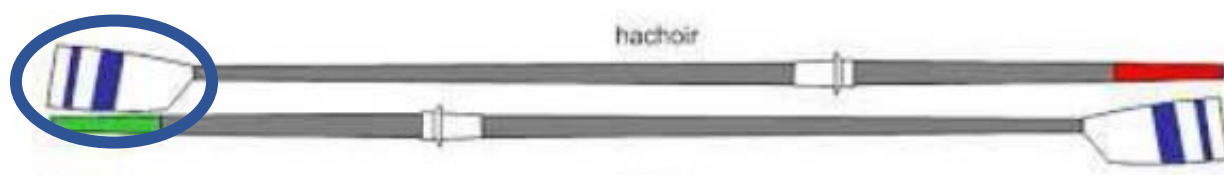
L'aviron :

Le bateau peut être armé en couple, chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main ou en pointe avec un aviron pour les deux mains.

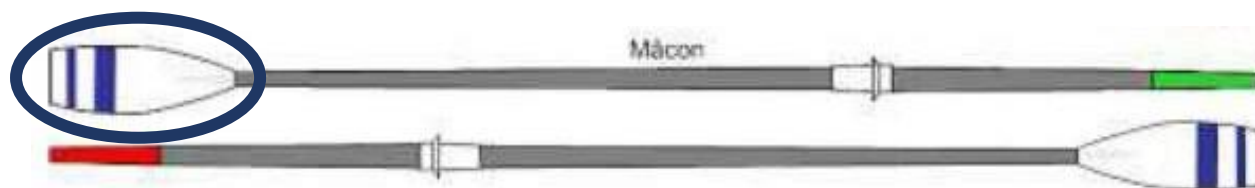
L'aviron est un long tube en bois, en métal ou en fibre de verre : le manche. Il est terminé à une extrémité par la partie que le rameur tient dans la main « la poignée » et à l'autre extrémité par une partie élargie qui prendra appui sur l'eau « la palette ». Un manchon en plastique est disposé sur le manche à l'emplacement du contact de l'aviron et de la dame de nage. Un collier plastique, fixé sur le manchon, sert à caler l'aviron dans la dame de nage lorsque l'aviron est en position de travail.



Pelles hachoir

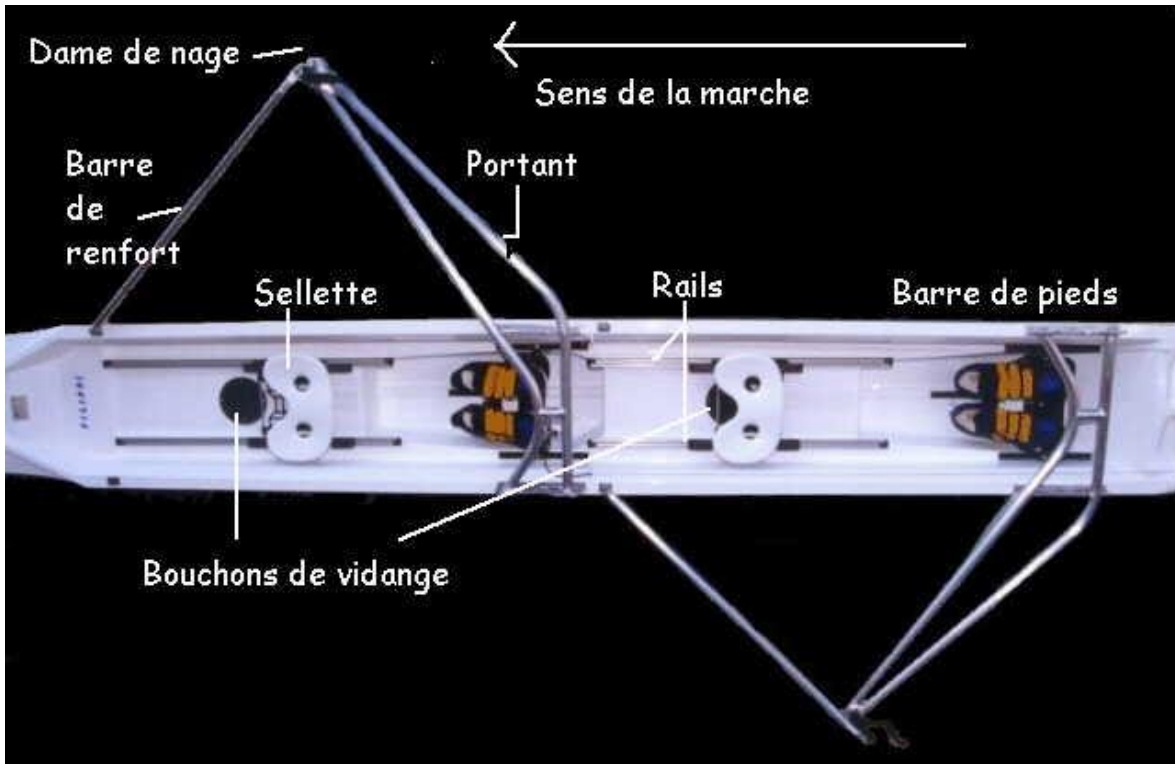


Pelles Mâcon



L'embarcation

Le rameur est assis sur un siège ou **sellette** muni de roulettes qui se déplace sur les **rails** aussi appelés coulisses. Ses pieds sont fixés au bateau au moyen de la **barre de pieds**. La partie renforcée, destinée à recevoir le poids du corps lors de l'embarquement et du débarquement est appelée planchette. Les systèmes de nage sont formés de bras métalliques, les **portants** qui supportent la **dame de nage**, mobile autour d'un axe fixe, dans laquelle vient se placer l'aviron. Cette dame de nage est fermée par une **barrette** aussi appelée tolet.



En aviron, il existe différents types d'embarcations, d'équipages et d'armements.

Les embarcations :

- *Les bateaux d'initiation*

Ils sont peu fragiles, permettent d'initier le pratiquant en toute sécurité. Ils sont le plus souvent individuels et répondent à plusieurs critères (stabilité, robustesse, maniabilité)

- *Les bateaux pour le loisir*

La yolette est l'embarcation idéale pour cette activité et la randonnée en rivière... Elle est dotée de quatre rameurs et d'un barreur. C'est aussi le bateau collectif idéal pour l'initiation des débutants.

La yole est une variante, plus large, qui ne possède pas de portant ; la dame de nage (support et articulation pour l'aviron) est fixée directement sur la coque du bateau.

Les canoës sont des embarcations en fibre de verre et résine polyester à un ou deux rameurs.

- *Les bateaux de compétition*

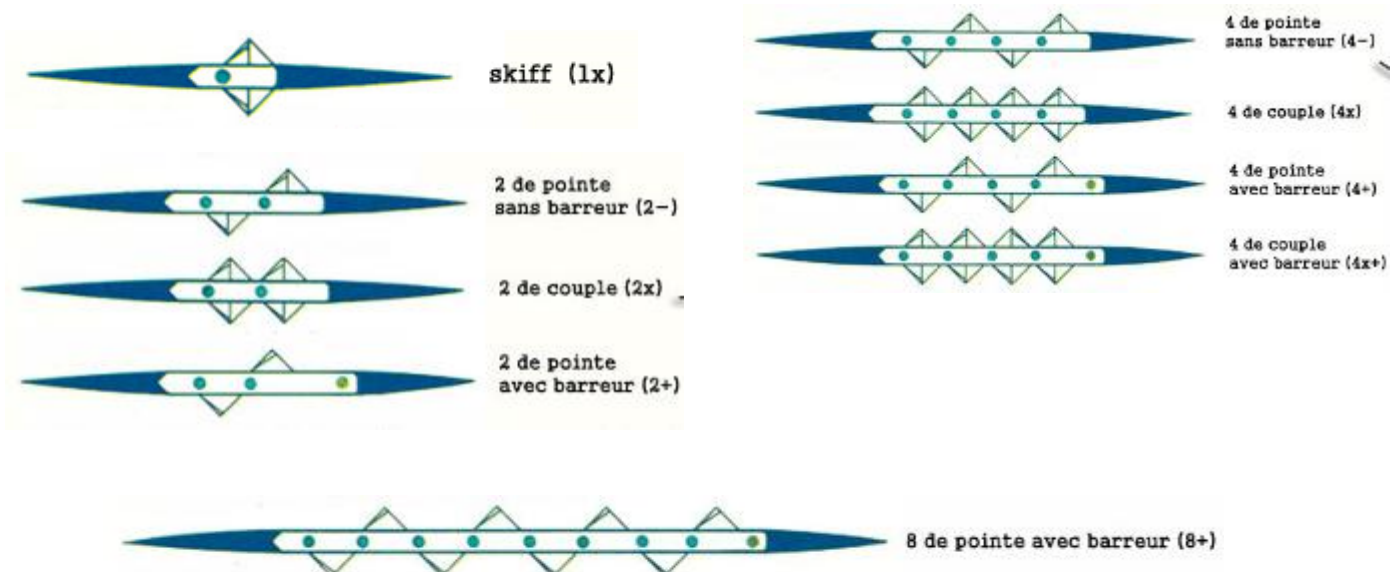
Jusqu'à la fin des années 70, ils étaient construits en bois. Les années 80 ont vu se généraliser la construction des bateaux en matériaux composites. Ceux-ci sont légers, rigides et hydrodynamiques.

Les armements

Il existe 2 armements différents :

✓ En couple : chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main

✓ En pointe : Chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il manipule avec ses deux mains. Avec un armement en pointe, les avirons sont disposés, le plus souvent, alternativement à bâbord et à tribord.



Les principes d'action

S'équilibrer

Il s'agit de mettre le bateau dans une position stable assurant :

- ✓ la mise en sécurité
- ✓ une bonne installation pour exercer une action motrice efficace

Pour cela le rameur doit en permanence :

- ✓ maintenir son corps dans le plan vertical (axe longitudinal de l'embarcation)
- ✓ stabiliser le bateau en ajustant la hauteur des poignées des avirons

Se diriger

Il s'agit d'influer sur la direction du bateau par l'intermédiaire des avirons et/ou du gouvernail pour se déplacer. Il faut tenir compte de l'environnement (courant, vent, obstacles, autres usagers...) et des règles de navigation.

Le rameur a recours aux manœuvres suivantes :

- Nager (avancer) en tirant sur les avirons ;
- Dénager (reculer) en poussant sur les avirons ;
- Virer (tourner) en nageant plus fort ou avec plus d'amplitude d'une bordée que de l'autre ;

Se propulser

C'est l'action motrice permettant de faire avancer son embarcation

LE LEXIQUE DU RAMEUR

Aviron : Désigne à la fois le sport correspondant et l'équivalent des rames (pelles). L'aviron est le levier utilisé pour propulser et déplacer un bateau sur l'eau, composé d'un long manche prolongé d'une palette. Il peut être en bois, en fibre ou en carbone très léger.

Attaque : Egalement appelé prise d'eau, il s'agit du début du coup d'aviron. Se dit aussi du réglage de l'inclinaison sur la dame de nage.

Axe : Tige métallique sur laquelle est montée la dame de nage pour permettre sa rotation.

Bâbord : La gauche de l'embarcation dans le sens de la marche. La pelle est à droite du rameur. La couleur associée à bâbord est le rouge.

Balisage : Ensemble des bouées délimitant les couloirs d'aviron lors d'une compétition.

Barre : Dispositif placé au niveau de la pointe arrière du bateau, actionné par le barreur

Barrette : Petite tige qui ferme la dame de nage et qui empêche la pelle de s'enlever. Précaution : ne pas trop desserrer l'écrou pour ouvrir la barrette, risque de l'abimer et/ou de le perdre.

Barreur : Personne dirigeant le bateau à l'aide du système de barre. En course, c'est celui qui motive ses coéquipiers rameurs à l'aide d'une sonorisation composée d'un micro et de petits haut-parleurs

Bouillon : Ce sont les remous laissés dans l'eau après le coup d'aviron. Lorsqu'on en fait pendant le coup d'aviron, on est très peu efficace !

Boule de protection : Boule de caoutchouc fixée à l'extrémité d'une coque pour la protéger des dommages et minimiser les risques de blessure en cas de collision. La boule sert également à l'alignement des bateaux par les juges-arbitres au départ d'une course ainsi qu'à déterminer l'ordre d'arrivée des bateaux lors d'une compétition. Elle est fragile et on ne doit pas s'en servir pour manipuler le bateau.

Cale pieds ou barre de pieds : Emplacement réglable sur lequel on attache ses pieds.

Collier : Pièce montée sur la pelle pour venir dans la dame de nage. Le collier est placé au niveau du manchon de l'aviron pour caler celui-ci et le maintenir en pression contre la dame de nage. Le collier peut être déplacé sur toute la longueur du manchon pour modifier les réglages de bras de levier.

Coulisse : Siège à roulettes sur lequel est assis le rameur. Elle permet la poussée des jambes ce qui différencie l'aviron des autres sports de rame.

Couple : Lorsqu'un bateau est conçu pour fonctionner avec deux avirons par rameur

Cox Box : Terme anglais pour le dispositif de sonorisation électronique utilisé par le barreur

Dame de nage : support en forme de U placé sur l'axe au niveau du portant contre lequel le collier de l'aviron vient se caler. Système rotatif dans lequel on fixe son aviron. La dame de nage, en contact d'un collier monté sur le manchon de l'aviron, détermine deux positions, l'une verticale pour propulser le bateau, l'autre horizontale quand les pelles sont hors de l'eau. On parle de crans de la dame de nage.

Dérive : Petite pièce plate en métal ou plastique fixée verticalement sous l'arrière de la coque pour maintenir celle-ci sur une route droite.

Entre axe : Distance entre la ligne médiane de la coque et l'axe de la dame de nage, en pointe. Distance entre les 2 axes, en couple

Ergomètre : Appareil reproduisant le geste du rameur, utilisé en salle.

Genou : Pièce du bateau, en forme de U, reliant la quille et le plat-bord.

Hauteur de mains : C'est le facteur principal de l'équilibre du bateau : en pointe, si les hauteurs de mains de tout les rameurs ne sont pas identiques, la coque ne sera pas à plat, d'où un manque de confort de rame
En couple le problème est légèrement différent : les avirons se croisent, donc les hauteurs de mains sont forcément différentes entre les deux portants , le bateau est réglé en fonction ! C'est pourquoi le geste en couple consiste à ramer la main tribord devant et au-dessus de la main bâbord.

Hiloire : Pièce en forme de V, inclinée sur la pointe avant pour empêcher l'eau de pénétrer à l'intérieur du bateau.

Levier : Distance entre l'extrémité de la poignée de l'aviron et la dame de nage.

Manche : Section de l'aviron située entre la palette et la poignée. Appelé désormais tube pour les manches en fibre de carbone

Manchon : Protection en plastique situé sur le manche de l'aviron, sur laquelle est montée le collier.

Palette : Extrémité élargie de la pelle aux couleurs du club (bleu/blanc)

Pelle : Autre dénomination des avirons, on ne parle pas de rames. Dans les bateaux de couple, chaque rameur dispose de deux pelles ; dans les bateaux équipés en pointe, d'une seule pelle (plus grande). Les pelles montées à tribord se distinguent de celles montées à bâbord. Elles portent en général un repère vert pour tribord (TGV, tribord, gauche, vert) ou rouge pour bâbord.

Planchette : Partie renforcée entre les rails de coulisse sur laquelle il faut poser le pied pour monter et descendre du bateau (le fond est trop fragile).

Plat-bord : Partie haute renforcée de la coque par laquelle on peut porter le bateau coque vers le haut (allant de l'étrave à l'étambot), à laquelle les membrures (ou genoux) et autres éléments (traverses, croisillons) du bateau sont généralement fixés. Le plat-bord était appelé « préceinte ».

Poignée : Partie des avirons tenue par le rameur.

Pointe : Partie avant ou arrière du bateau.

Portant : Liaisons métalliques fixées sur la coque et sur lesquelles sont installées les dames de nage. Les portants se règlent pour que la dame de nage soit bien positionnée. On ne les utilise pas pour porter le bateau et on évite de les cogner sur le ponton à l'arrivée.

Quille : Corps de la coque qui va de la proue à la poupe.

Tank à ramer : Installation d'intérieure composée de deux bassins latéraux autour d'une rangée de coulisses avec l'accastillage nécessaire à l'armement en pointe ou en couple du tank. Le premier tank à ramer a été construit au CA Marseille en 1946. Il s'agit d'une structure bétonnée remplie d'eau. Des miroirs sur les côtés permettent aux rameurs de corriger leur geste.

Tire-veille : Cordes tenues par le barreur, actionnant la barre

Tribord : La droite de l'embarcation. La pelle est donc à gauche du rameur. La couleur associée à tribord est le vert

Tolet : Mot désormais ancien pour la **barrette**, tige métallique fermant la dame de nage pour empêcher l'aviron de ressortir.

=====

Lexique des actions :

Border les avirons : Les pousser à fond dans les dames de nage, collier de l'aviron au contact de la dame de nage.

Bras, bras-corps, 1/4 de coulisse, 1/2 coulisse, 3/4 de coulisse, coulisse entière : Exercices de début de séance permettant de travailler l'échauffement des rameurs, les étirements, la souplesse et surtout la cohésion de l'équipage.
Ramer bras/corps : Ramer sans bouger la coulisse, en ne se servant que des bras et du buste, les jambes restant allongées. C'est en particulier le cas lors de manœuvres. **Quart/demi/trois-quart/pleine coulisse :** Utilisation plus ou moins grande de la coulisse (par flexion plus ou moins importante des jambes). Noter que la position de la coulisse sur l'arrière reste la même, c'est la position sur l'avant qui doit varier.

Cadence : Vitesse à laquelle une série de coup d'aviron est exécutée, l'unité de calcul est la minute, on parle d'un nombre de coups d'aviron/minute. Une cadence lente se pose entre 15 et 20 coup/minute alors qu'un premier 100 mètres de course peut s'effectuer entre 40 à 45 coups d'aviron/minute.

Dénager : ramer en marche arrière, en bras/corps pour faire reculer ou tourner le bateau. Mouvement inverse de la nage, pour dénager on pousse les avirons au lieu de les tirer vers soi.

Dégager : action de sortir sa pelle de l'eau. Également position du rameur à l'arrêt : au dégagé.

Engager : Tourner la palette (bâbord ou tribord) au carré dans l'eau, en immobilisant le manche de la pelle, pour engager le bateau dans un virage sur sa lancée.

Enlevage : Accélération dans les derniers mètres d'une course.

Fausse pelle : Lorsqu'en fin de coup d'aviron, on ne parvient pas à extraire l'aviron de l'eau.

Laisser glisser : Ne plus propulser le bateau et laisser les pelles à plat sur l'eau.

Nager : Ramer, se propulser en marche avant.

Pelles à plat sur l'eau : Garder les **palettes** à l'horizontale posées sur l'eau, le creux de la palette tourné vers le ciel

Pelles au carré : **Palettes** à la verticale, creux dirigé vers le barreur (AR du bateau).

Pelles au carré dans l'eau : Garder les **palettes** à la verticale dans l'eau (en général pour être prêt à démarrer ensemble ou pour arrêter le bateau).

Plumer : Laisser les pelles à plat sur l'eau lors du temps retour (après la propulsion), de façon à équilibrer le bateau.

Scier : Manœuvre pour arrêter d'urgence l'embarcation. Interrompre instantanément toute phase de propulsion, tourner progressivement et simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau. Immobiliser les pelles.

Tenir l'équilibre : On peut confier à une partie de l'équipage l'équilibre du bateau pendant que les autres rameurs effectuent un exercice particulier. Il faut également tenir l'équilibre lorsqu'on règle sa barre de pieds. Pour tenir l'équilibre on immobilise ses pelles à plat sur l'eau de façon que le bateau soit à l'horizontale, jambes fléchies, pelles entre cuisses, buste et bras par-dessus.

REGLES DE CIRCULATION

- Naviguer à tribord. Navigation au milieu = risque de collision.
- Ne JAMAIS lâcher ses avirons (ce sont eux qui maintiennent l'équilibre du bateau) !!!
- Se retourner régulièrement pour éviter les autres bateaux, les obstacles flottants (bois...) ou affleurants (rochers, berge...).
- Un bateau rattrapé serre sa berge.
- Un bateau à l'arrêt, n'étant pas signalé par ses bouillons, doit alerter de sa présence le bateau qui le rejoint.
- Hormis les petits bateaux à moteur, laisser la priorité aux autres types d'embarcation (voiliers, pêcheurs)
- Si on croise un bateau créant des vagues, positionner son bateau parallèlement aux vagues, bras et jambes tendus, pelles à plat => Si le bateau est perpendiculaire aux vagues, cela crée des forces de pression inégales sur la coque.
- Ne pas naviguer la nuit
- Ne pas naviguer en cas d'orage
- Ne pas naviguer lorsque le lac est gelé
- Ne pas naviguer si brouillard trop important (impossible de voir la berge de l'autre côté du lac)
- Ne pas naviguer en cas de vents forts (écumes sur dessus de la vague).

EN CAS DE CHAVIRAGE

C'est la chute involontaire dans l'eau qui peut être provoquée par des causes multiples.

Les principales causes de chavirages sont :

- Le niveau de pratique du rameur
- La faute technique
- La vague
- Le matériel
- La collision
- Les conditions atmosphériques

CONSIGNES

- Ne pas paniquer (l'eau peut être froide, ça surprend, et ça coupe la respiration)
- Respirer profondément pour retrouver sa respiration et son calme.
- S'assurer que ses coéquipiers ont bien refait surface.
- Sortir le haut de son corps de l'eau soit en remontant à cheval sur le bateau, soit en se couchant sur la coque.
- **Ne surtout pas quitter son embarcation** (c'est votre bouée de secours) et ne surtout pas chercher à rentrer à la nage sauf en cas de danger pressant (dérive vers un barrage, un pont etc). Sur l'eau il est très difficile d'estimer les distances. De plus, il n'est pas facile de nager tout habillé dans une eau plus ou moins froide en ayant déjà produit un effort physique. Nul n'est à l'abri d'une défaillance, même le meilleur nageur.
- **Ne quittez jamais votre embarcation mais hissez-vous sur la coque retournée.** Il faut se servir de celle-ci comme d'un flotteur en maintenant la poitrine hors de l'eau pour lutter contre le froid. Ces simples recommandations permettent d'attendre les secours en toute sécurité, même dans de mauvaises conditions climatiques
- Attendre l'arrivée de la coque de sécurité ou l'aide d'un autre bateau.
- Si on est seul et qu'on ne peut pas remonter correctement sur son bateau, regagner la berge couché sur la coque en palmant avec les jambes dans le sens du courant.



L'EMBARQUEMENT

Avant l'embarquement

- 1- S'inscrire obligatoirement sur feuille de sortie
- 2- Sortir les tréteaux
- 3- Sortir les avirons et les porter jusqu'au ponton, un dans chaque main et les palettes orientées vers l'avant. ATTENTION une palette est fragile. Poser les avirons à plat en dehors du passage.
- 4- Aller chercher votre bateau et poser le bateau sur les pliants pour vérifier son état (rails, coulisse, cale-pieds, sangles...) et effectuer un pré réglage du cale-pieds.

A savoir :

PELLE : Collier bien serré
 Palettes pas trop abimées

BATEAU : Fermer les bouchons
 Vérifier la ficelle des chaussures des cales pieds
 Vérifier si la coque n'a pas de trous

- 5- Amener son bateau au ponton et le mettre à l'eau
- 6- Procéder à la mise à l'eau. Celle-ci est toujours une opération susceptible d'endommager le matériel. Soyez vigilants, n'hésitez pas à vous faire aider. La dérive ne doit jamais toucher le ponton
- 7- Placer l'aviron dans la dame de nage en commençant par le côté ponton (l'aviron vert doit se trouver dans la main gauche).
- 8- Positionnez les palettes à plat sur l'eau et fermez les dames de Nages. Ne pas oublier que l'avant du bateau est dans notre dos
- 9- Serrer l'écrou de la barrette à fond puis desserrer d'un quart de tour

Monter sur son bateau :

Seul :

- Tenir ses pelles à plat, à une main
- Mettre un pied dans le bateau, devant le siège
- Prendre appui sur le bordage avec son autre main et s'asseoir doucement

En groupe :

Elle doit toujours s'effectuer sous les directives d'un rameur ou du barreur. Veillez à ce que la coque et les portants ne frottent pas sur le ponton.

Les commandements sont :

BORDEZ LES AVIRONS : engager les avirons jusqu'à ce que le collier butte sur les dames de nage.

UN PIED : posez un pied sur la planchette et transférez le poids du corps dans le bateau

ASSIS : (pour les rameurs débutants) l'équipage s'assoit et d'autres rameurs éloignent le bateau du ponton.

AU LARGE : (pour les rameurs confirmés) l'équipage éloigne le bateau du ponton en poussant sur le pied non encore engagé dans le bateau.

Pensez à vérifier la fermeture des dames de nage

Ne pas monter sur le fond du bateau. Tenir ses pelles

Mettre la main côté ponton sur le bateau en arrière du corps Pousser le bateau avec la jambe côté ponton ; Dégager le ponton et se régler



CONSIGNES DE SECURITE

- Ne jamais sortir seul sauf autorisation du cadre
- Respecter les consignes des cadres responsables
- Ne pas sortir un bateau qui ne possède pas sa boule de protection à l'avant
- Sur le ponton, ne jamais mettre les pieds à l'intérieur des portants risque de blessure ou de tomber à l'eau
- Pour les risques de navigations, se référer aux consignes de la FFA.
- Le sens de navigation : le plus près de la berge de votre gauche
- Toutes les embarcations à voile sont prioritaires
- Ne pas dépasser le viaduc
- Laisser passer les bateaux qui vont plus vite que soi, en se mettant sur sa gauche

POSITION DE SECURITE

Elle permet de se libérer les mains tout en conservant la stabilité du bateau. Cette position permet également de tenir l'équilibre du bateau dans le cadre d'exercices.

- ✓ Poser les pelles à plat sur l'eau, sans les enfoncer.
- ✓ Tenir les pelles coincées entre les cuisses (jambes repliées mi-coulisse) et le buste
- ✓ Passer les bras par-dessus les pelles : les mains sont libres.



LE COUP D'AVIRON

Pour déplacer son bateau, le rameur effectue un mouvement répétitif comprenant deux phases principales (la **phase d'appui** et la **phase de remplacement**) reliées entre elles par deux éléments de transition (le **dégagé** et la **prise d'eau**).

La phase d'appui

(*temps moteur, propulsion*)

Cette phase a pour objectif le déplacement de l'embarcation. Elle commence dès que la palette est totalement immergée et se termine lorsque celle-ci est hors de l'eau (dégagé).

Cette phase est caractérisée par :

- Une poussée continue des membres inférieurs
- Une ouverture progressive de l'angle tronc-cuisses
- Une traction des membres supérieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :

- La force employée
- L'amplitude d'action
- La vitesse d'exécution
- L'accélération du mouvement

Réalisation :

- Les palettes sont correctement immergées
- Les deux jambes poussent instantanément
- Le tronc a une ouverture limitée
- Les bras et avant-bras sont alignés et proches de l'horizontale
- La poussée des jambes est dynamique et continue
- Le tronc s'ouvre régulièrement
- Les bras interviennent dynamiquement dès que les mains passent les genoux
- Les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale
- Les jambes sont en extension
- La ligne des épaules est en arrière du bassin
- Les palettes sont encore immergées
- Le tronc reste en soutien

Exigences particulières :

- Les jambes travaillent symétriquement dans un plan vertical
- Le tronc se déplace dans l'axe
- Les épaules sont à la même hauteur
- La poignée est tenue par la main sans crispation
- Les palettes sont verticales et immergées

La phase de remplacement

(*temps retour*)

Cette phase commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est de nouveau immergée. Le rameur passe de la position « sur l'arrière » à la position « sur l'avant ». Elle a pour objectif de préparer un appui efficace tout en limitant la perte de vitesse de la coque et en favorisant la récupération du rameur.

Cette phase est caractérisée par :

- Une extension des membres supérieurs
- Une fermeture progressive de l'angle tronc-cuisses
- Une flexion contrôlée des membres inférieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :

- La coordination du placement des différents membres
- Du contrôle gestuel

Réalisation :

- Le tronc se positionne progressivement après le remplacement des bras
- Les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée
- Le croisement des mains s'effectue main gauche au-dessus de la main droite et main gauche devant la main droite
- Le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement
- Les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau
- Les palettes sont en position verticale avant la fin de remplacement

Exigences particulières :

- Le tronc reste dans l'axe
- Les mains sont continuellement en mouvement
- Les poignets suivent une trajectoire horizontale
- Les différents placements s'enchaînent de manière fluide et contrôlée favorisant le relâchement donc la récupération.



Le dégagé

(sortie des palettes de l'eau)

Cette action délicate à effectuer est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Le dégagé consiste à sortir les palettes de l'eau sans perturber l'équilibre, ni freiner le bateau.

Réalisation :

- Les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des mains
- Les palettes sortent de l'eau verticalement
- Le tronc reste en soutien
- Les palettes sont mises à plat en limitant la flexion des poignets

Exigences particulières :

- Les jambes restent allongées
- Les épaules sont en arrière du bassin
- Les palettes sont mises à plat en limitant la flexion des poignets

La prise d'eau

(rentrée des palettes dans l'eau)

C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. La prise d'eau consiste à immerger les palettes sans perturber l'équilibre, ni marquer de temps d'arrêt. La qualité de sa réalisation est déterminante pour la suite.

Réalisation :

- Sur l'avant, les tibias sont verticaux, le tronc est près des cuisses, les bras sont allongés.
- Les palettes sont immergées par une ouverture de l'angle bras tronc

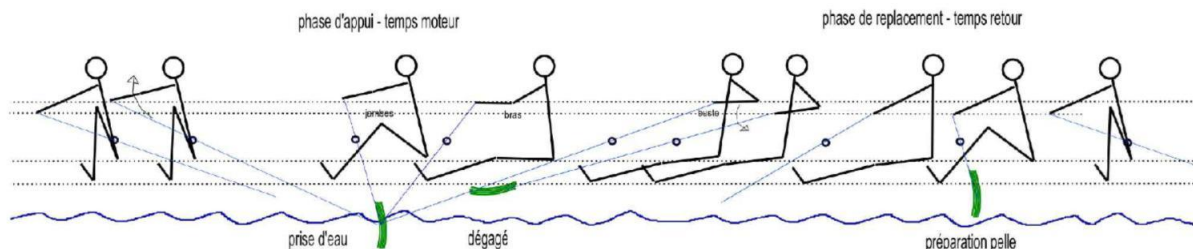
Exigences particulières :

- Il ne doit y avoir aucun temps d'arrêt
- Le regard du rameur est tenu à l'horizontale

Tenue des avirons

Les poignées sont tenues au niveau des phalanges (pas de contact avec la paume de la main). Les pouces en bout des pelles.

Lors des phases d'appui et de retour, le croisement des mains s'effectue main gauche au-dessus et au contact de la main droite (légèrement en arrière). Les mains doivent diriger l'aviron sans le serrer et les épaules demeurent « basses ».



LES MANOEUVRES

Afin de bien stabiliser le bateau, toutes les manœuvres se font jambes tendues.

Arrêter le bateau (scier)

Tourner progressivement et simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau (virer).

Immobiliser les pelles. Ramer plus fort du côté opposé où on veut aller.

Faire marche arrière (dénager)

Mouvement inverse de la nage (on pousse les avirons au lieu de les tirer vers soi) :

Position de départ : Les deux bras sont pliés (les palettes sont dans l'eau).

Tendre les bras.

Sortir les palettes de l'eau

Plier les bras.

Et ainsi de suite...



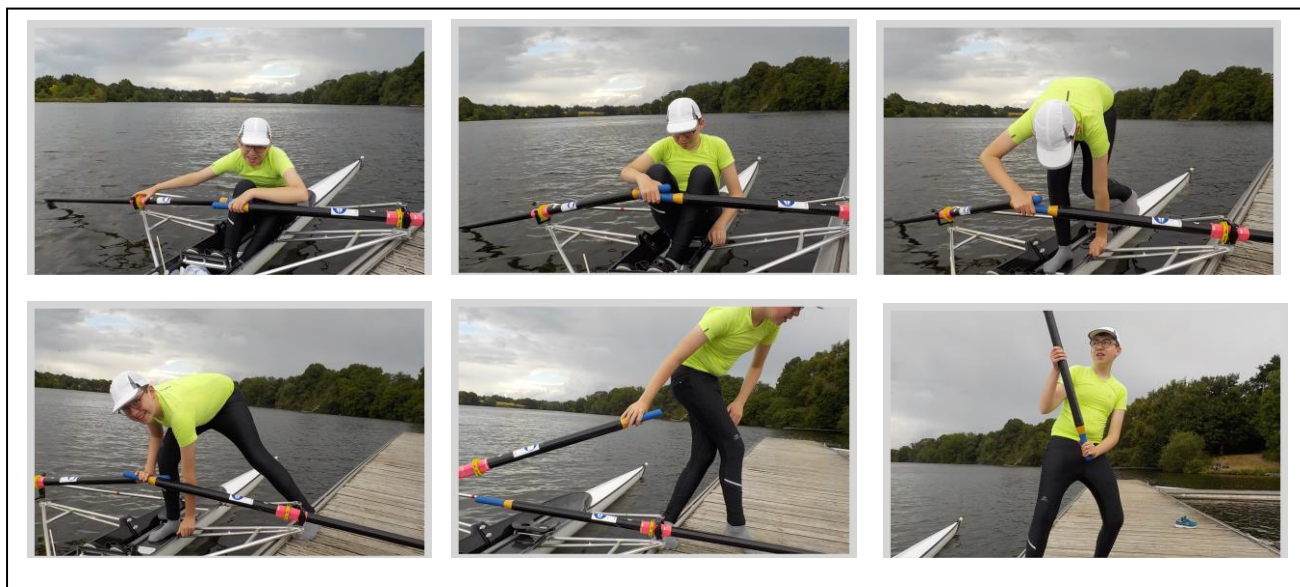
LA SECURITE

Obligatoire :

- Toujours avoir son gilet d'aide à la flottabilité
- Ecouter attentivement les consignes
- Respecter le matériel
- Ne jamais lâcher ses avirons
- Se retourner régulièrement
- Respecter les règles de la navigation
- Ne jamais quitter son bateau

LE DEBARQUEMENT

- Logiquement on accoste à contre-courant.
- Arrivé au ponton, desserrer la barrette côté eau.
- Tenir les deux avirons avec la main côté eau.
- Mettre la main côté ponton sur le bateau
- Mettre le pied côté eau sur la planchette
- Simultanément, se lever, mettre le pied côté ponton sur le ponton, puis l'autre pied, et déborder son aviron côté eau.
- Amener les avirons sur la berge, en veillant à ce que le bateau ne s'éloigne pas du ponton
- Sortir son bateau de l'eau et l'amener sur les tréteaux, fermer les barrettes, ouvrir les bouchons après chaque sortie, donner un coup d'éponge et l'essuyer. Essuyer les avirons et les ranger dans les racks correspondants. Renseigner l'heure d'arrivée dans le cahier.



Aviron de Bronze, d'Argent et d'Or

Les brevets de rameurs permettent d'évaluer les compétences développées par les rameurs en utilisant des embarcations diversifiées et adaptées au niveau de chacun. L'obtention de ces brevets détermine également le niveau d'autonomie du pratiquant et donc le matériel qu'il est capable d'utiliser en toute sécurité, au sein du club. Les épreuves de ces brevets consistent à effectuer plusieurs difficultés techniques, en bateau individuel, lors de parcours aménagés.

➤ **Aviron de Bronze : l'obtention de ce brevet marque pour le rameur la fin de la période de découverte de l'aviron.**

Il se passe en bateau individuel avec ou sans coulisse. Il faut effectuer un parcours en obtenant un total de points supérieur ou égal à 12, sans échec dans une épreuve éliminatoire.

➤ **Aviron d'Argent: l'obtention de ce brevet marque pour le rameur la fin de la période de familiarisation à l'aviron. Il atteste de l'autonomie dans des embarcations stables.**

Pour passer cette épreuve, il faut être en possession de l'aviron de bronze. Il se passe en bateau individuel, avec siège coulissant et croisement des avirons, mettant en jeu l'équilibre. Il faut effectuer un parcours en totalisant un minimum de 9 points, sans échec dans une épreuve éliminatoire et répondre à un questionnaire portant sur vos connaissances de l'activité et obtenir une note supérieure ou égale à 12.

➤ **Aviron d'Or : l'obtention de ce brevet atteste de la maîtrise technique individuelle en couple et de l'autonomie en skiff.**

Pour passer cette épreuve, il faut être en possession de l'aviron d'argent. Il se passe en skiff obligatoirement. Il faut effectuer un parcours en totalisant un minimum de 10 points, sans échec dans une épreuve éliminatoire et obtenir à une épreuve d'évaluation technique une note supérieure ou égale à 12.

Ensuite et tout au long de sa vie le rameur peut poursuivre le passage de nombreux autres brevets mis en place par la FFA.



*Prenez du plaisir lors de vos sorties
de la part de l'aviron sport choletais*