

CSAV Aviron

Guide du rameur loisir

Ce livret s'adresse à tous les rameurs loisirs.

Son objectif est de recenser les règles et les bonnes pratiques en vigueur au CSAV Aviron.

N'hésitez pas à faire des retours constructifs pour l'améliorer.

IMPORTANT : les consignes données sur place priment sur celles de ce registre !

1 Règles de base

les interdictions de pratique sur le lac :

- en cas de brouillard
- en cas d'orage
- de nuit
- si température < -5°
- hors des heures d'ouverture du club
- sans un encadrant diplômé

IMPORTANT : la pratique sur outrigger est subordonné à l'obtention du "brevet d'aviron niveau 2"

IMPORTANT : La pratique en salle est interdite si le pratiquant est seul. Demander l'accompagnement d'un coach.



2 Le club

3 Bien préparer sa sortie

3.1 La météo

Il est important de regarder la météo avant de venir faire une séance d'aviron, afin d'avoir une tenue adaptée, que ce soit pour aller sur le lac ou pour rester dans la salle de musculation.

Remarque : pensez à prendre une serviette pour les séances en salle, question d'hygiène !

Bon à savoir : Le site du club propose des liens sur la météo, le vent et la webcam du lac.

3.2 La tenue vestimentaire

La tenue vestimentaire du rameur doit être adaptée aux conditions météorologiques. Le risque de tomber à l'eau existe toujours, il faut donc s'équiper de vêtements qui ne se gorgent pas d'eau sur le bateau, et toujours avoir des affaires de rechange au vestiaire.

Par exemple :

ÉTÉ	HIVER
<ul style="list-style-type: none"> - Casquette - Lunettes de soleil - Tee-shirt technique manches courtes 	<ul style="list-style-type: none"> - Bonnet, tour de cou... - Lunettes de soleil - Tee-shirt technique manches longues
<p>moulant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Short moulant - Chaussettes fines - Basket (ou chaussures d'eau) - K-way moulant en cas de pluie 	<p>moulant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Collant fourré polaire ou non - Chaussettes en laine - Basket - K-way moulant en cas de pluie

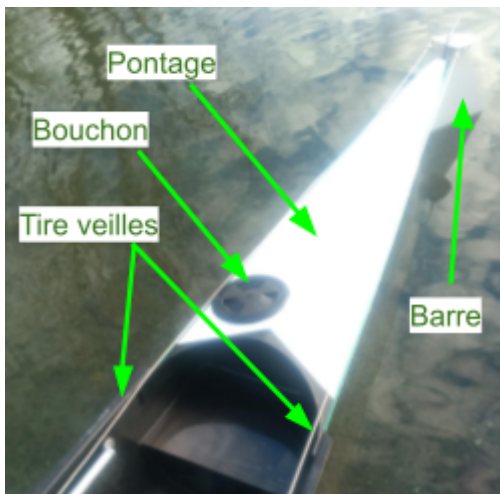
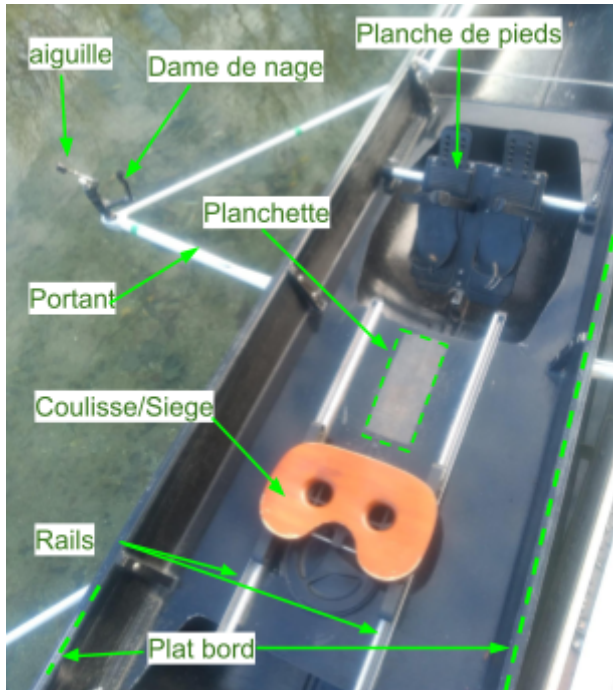
IMPORTANT : toujours avoir une gourde avec soi, en été comme en hiver !

Remarque : il est judicieux de porter des vêtements "flashy", afin d'être plus facilement repérable lorsque je navigue sur le lac !

Bon à savoir : Pour les plus frileux, il existe des moufles adaptées à l'aviron pour l'hiver !



4 Le matériel





IMPORTANT : La structure des bateaux en fibre est la même que celle d'un bateau en bois. La planchette est le seul appuis autorisé dans le bateau.

pas de pieds au fond du bateau, sur les caissons ou le pontage.

Pour les changement on utilisera planchette plat bord et la zone du barreur qui est renforcée.



5 La manipulation du matériel

5.1 Porter les avirons

La partie fragile de l'aviron est la palette. Pour la protéger nous les portons palettes en avant 1 aviron par main.

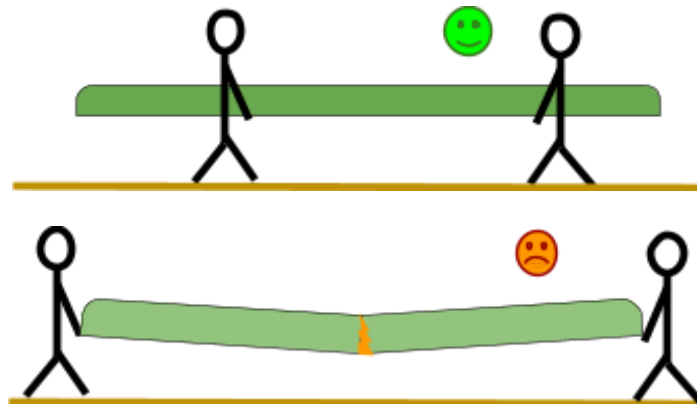


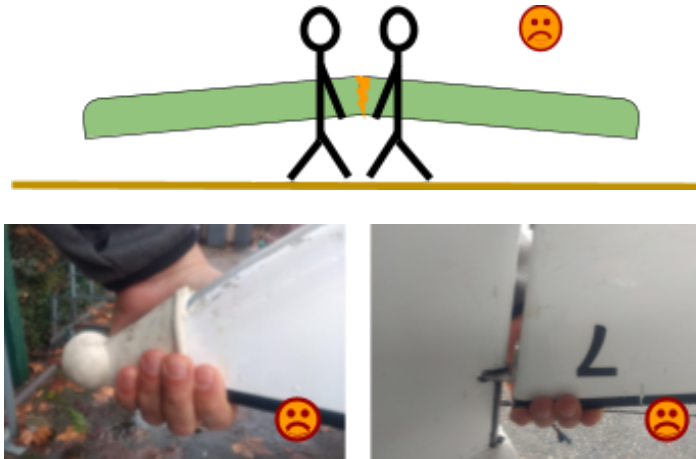
5.2 Porter un bateau

On utilise le plat bord pour porter et manipuler les bateaux.



Une répartition correcte des porteurs préserve la structure des bateaux.





5.3 Poser un bateau

Les bateaux d'aviron sont fragiles, ils sont faits uniquement pour s'appuyer sur l'eau.

IMPORTANT : En aucun cas un bateau peut être posé au sol!

Pour inspecter un bateau ou durant l'attente avant la mise à l'eau, le bateau peut être posé sur des tréteaux prévus à cet effet, ou en dernier recours sur des éléments doux, permettant de l'isoler du sol (gilet de sauvetage, frites en mousse...).



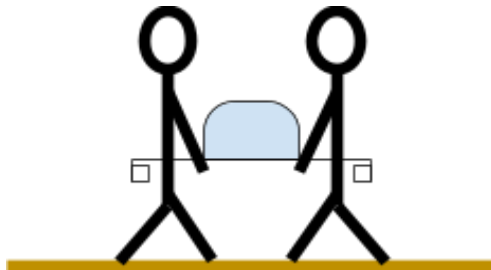
Les bateaux doivent reposer sur les sangles, pas sur la structure du tréteau. la répartition des tréteaux doit éviter au bateau de fléchir-



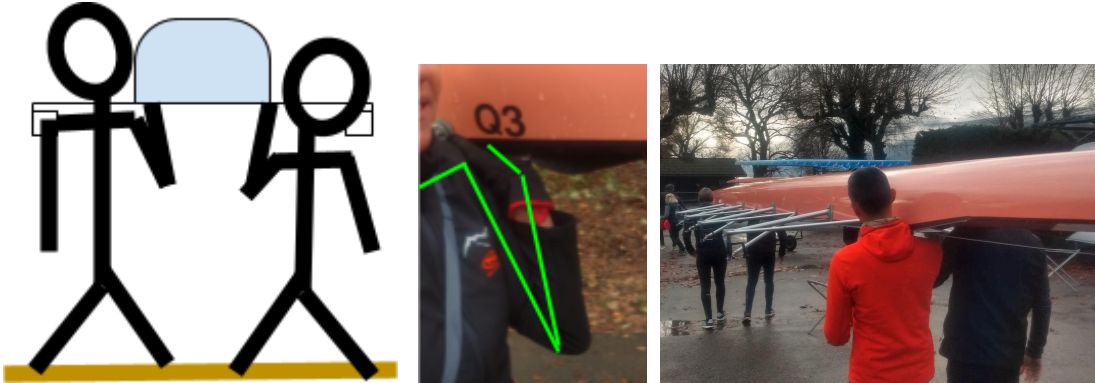


Remarque : les sangles des tréteaux doivent être correctement positionnées pour ne pas glisser et laisser tomber le bateau!

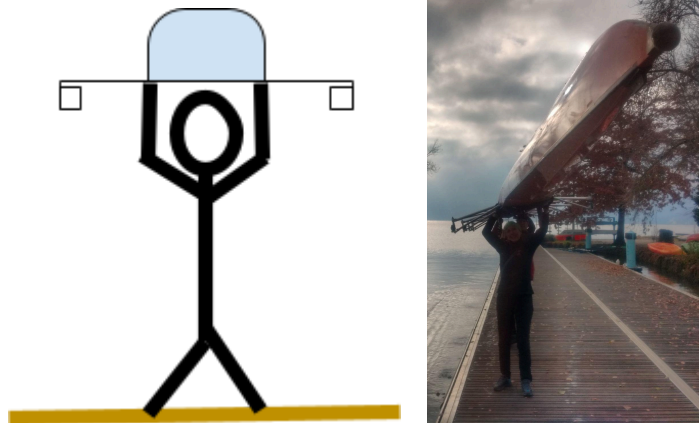
5.4 Porter "À bras"



5.5 Porter "À l'épaule"



5.6 Porter "En tête"



5.7 Sur un chariot

une personne devant qui surveille l'avant.

une personne au chariot pour aider au passages des obstacles. (certains obstacles peuvent être contournés)

si possible une personne à l'arrière qui surveille l'arrière du bateau.

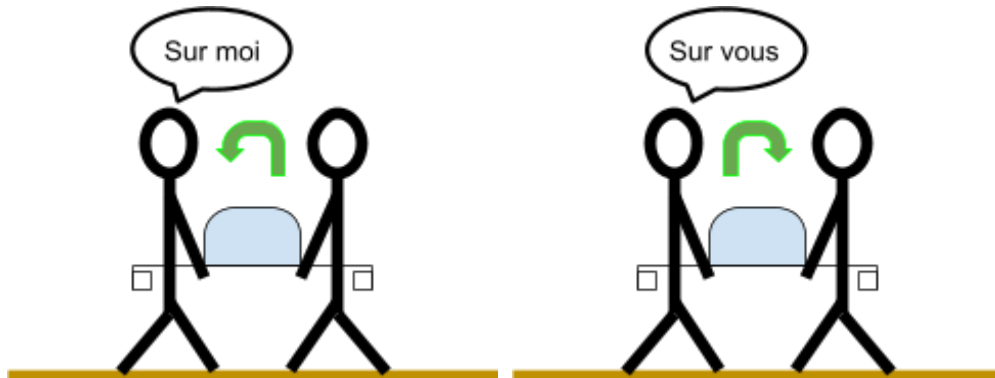
Les instructions sont à la charge du porteur le plus en arrière. C'est lui qui a la meilleure vision du convoi.



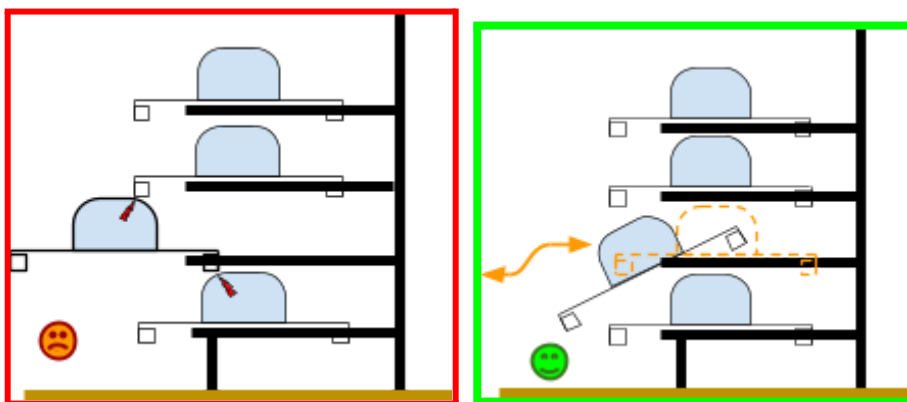
5.8 Les obstacles pour le chariot



5.9 Tourner un bateau "Sur moi" ou "Sur Vous"



5.10 Sortir/Ranger sur un rack

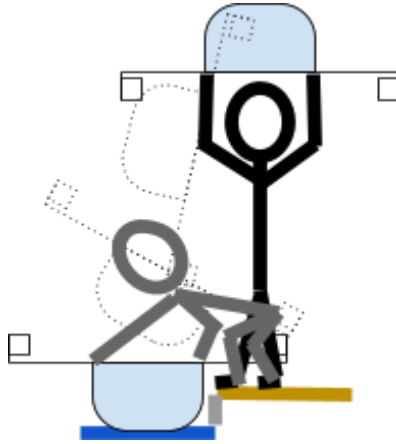


Pour éviter d'abîmer les coques sur les dames de nage des bateaux rangés, il faudrait respecter l'ordre 2,1,3,4 pour sortir les bateaux et 4,3,1,2 pour les ranger.

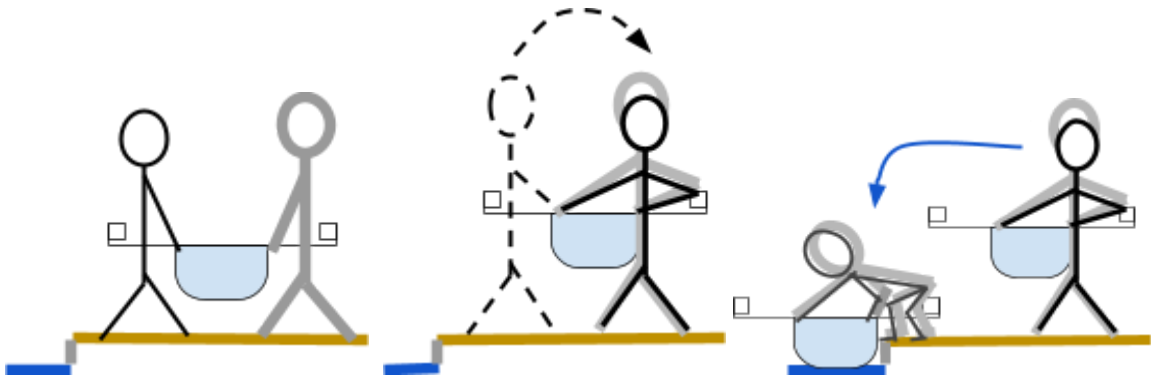
5.11 Mise à l'eau

- en tête

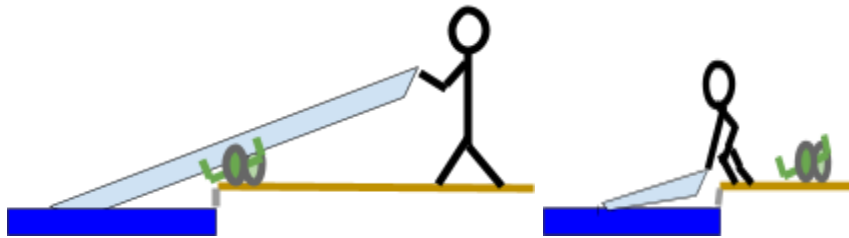




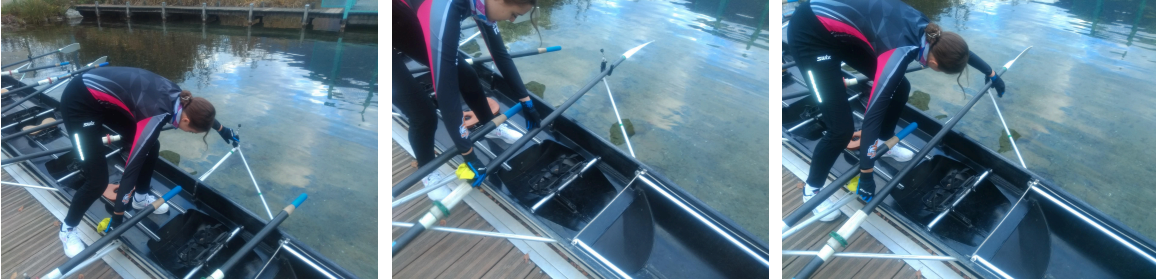
- a bras



- avec un chariot



5.12 Armer son bateau



Poser les aviron sur le bateau, au niveau de la planche de pied, palette au ponton (cela permet de tenir le bateau au ponton).

Armer le côté ponton en premier.

Utiliser la planchette comme point d'appuis pour le pied afin d'armer le côté opposé au ponton (le pied du rameur et soit sur le ponton soit sur le bateau mais pas entre les deux.)

Bon à savoir : "TGV" est un moyen mnémotechnique pour se souvenir "Tribord, main Gauche, pelle Verte".

5.13 Déplacement d'un bateau armé au ponton

Chaque rameur saisit une paire d'aviron. Le bateau peut ainsi être déplacé, sans frotter sur le ponton.

6 La technique en aviron

6.1 La tenue des avirons

La position des mains sur les poignées :

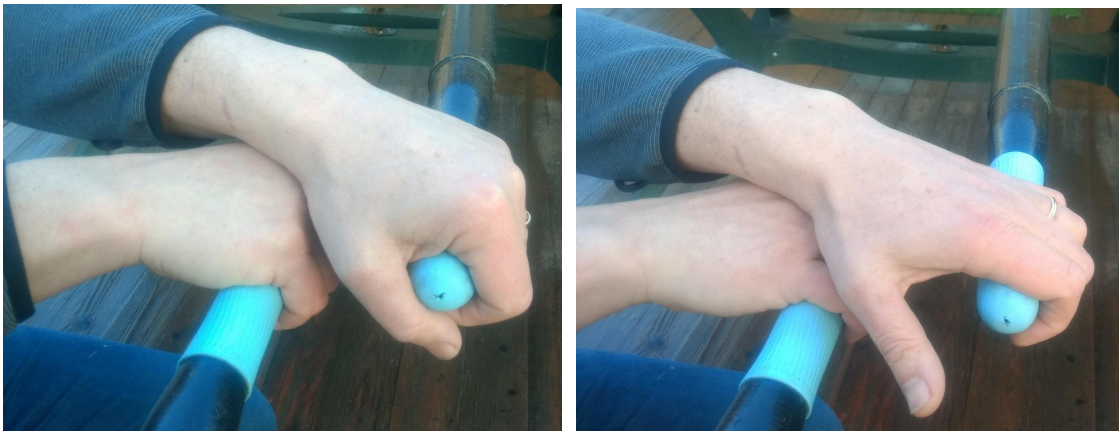
Palettes à plat, positionner les premières phalanges sur la poignée. Fermer le reste des phalanges sur la poignée. Tester la rotation des pelles et ajuster en fonction.

La rotation des avirons:





La rotation des pelle s'effectue par un mouvement d'ouverture et de fermeture des mains basé sur les premières phalanges.

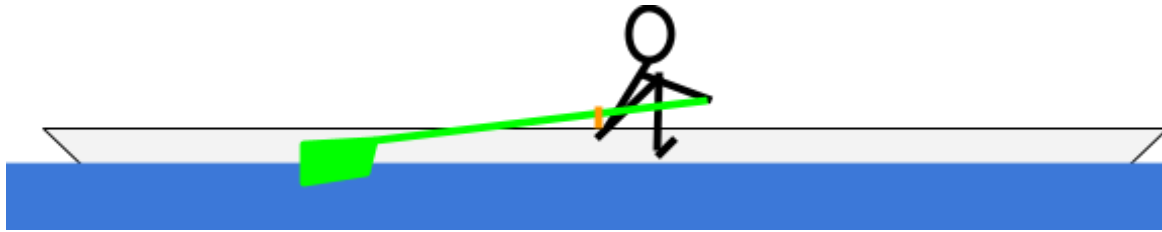


Quand on rame en couple (2 avirons) , les mains doivent se croiser pendant la phase d'appuis et celle du remplacement . La main droite passe sous le poignet de la main gauche en l'effleurant.



6.2 Les 4 phases du geste technique

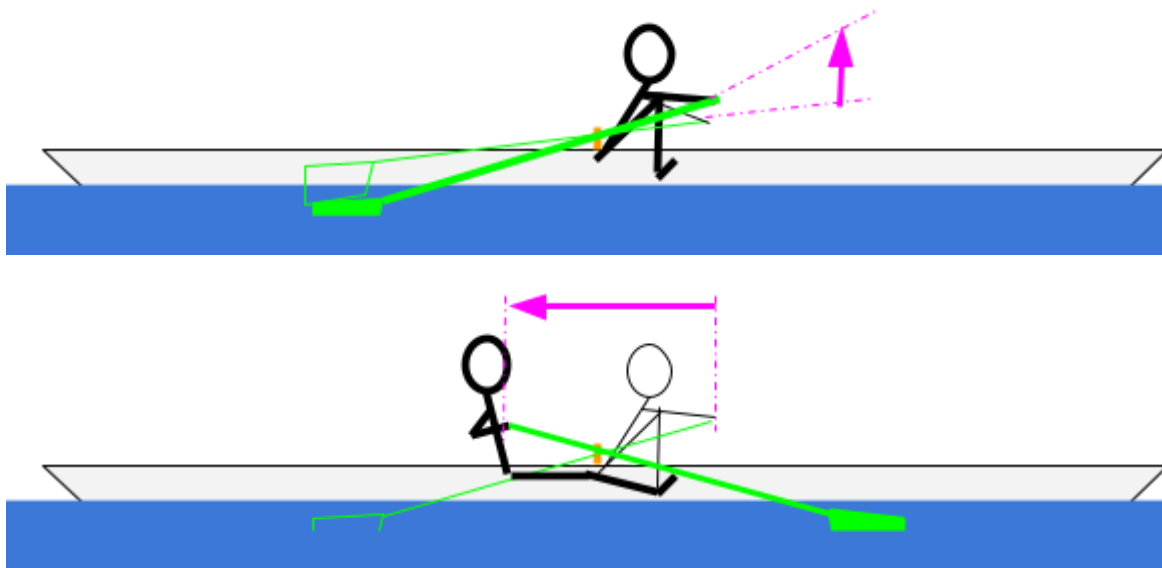
La prise d'eau



Position sur l'avant :

- groupé avec les bras allongés devant
- angle tronc cuisse et cuisse tibias fermés → tibias verticaux

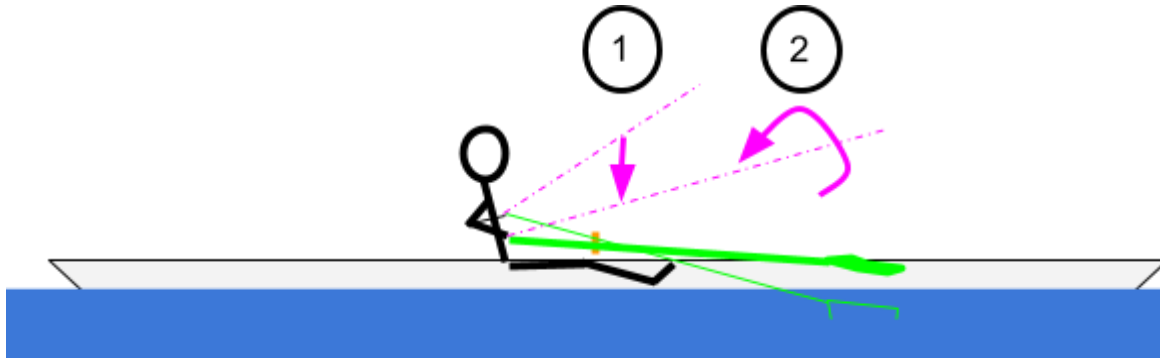
La phase d'appui



Phase de propulsion : extension des jambes en poussant dans les cales pieds, puis ouverture du tronc pour mettre les épaules en arrière du bassin, puis traction des bras pour finir la propulsion. On se retrouve en position sur l'arrière.

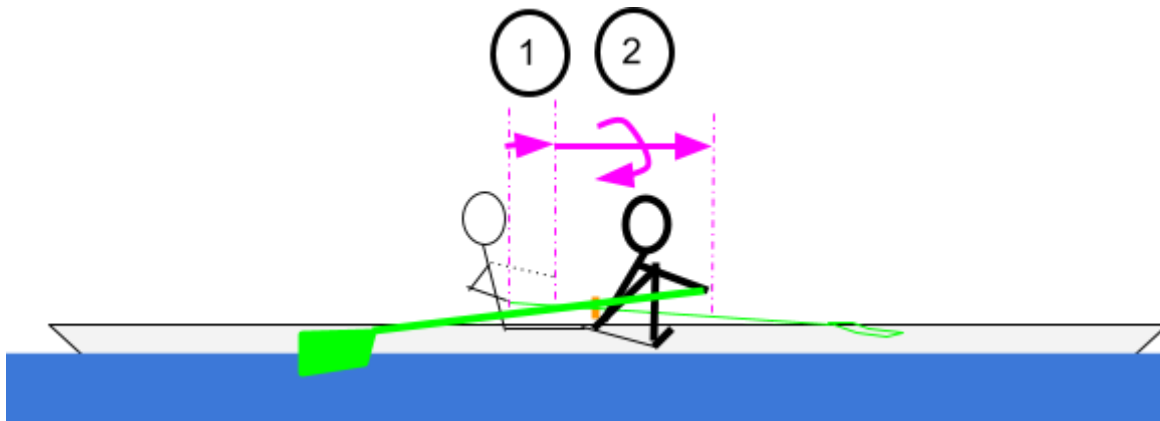
Le dégagé





En position sur l'arrière, abaissement des mains vers les cuisses, créant un appui vertical sur les poignées des avirons, pour sortir les palettes de l'eau verticalement. Une fois les palettes hors de l'eau, rotation des avirons afin de les mettre à plat.

La phase de remplacement



Renvoie des mains vers l'arrière du bateau en allongeant les bras devant soi, puis avancement des épaules en avant du bassin, jusqu'à passer les mains au-dessus des genoux, pour pouvoir plier les jambes en faisant coulisser le siège, et se retrouver en position sur l'avant.

La phase de remplacement inclut la préparation des palettes. Lorsque les mains ont passé les genoux, préparer la prise d'eau en faisant la rotation des palettes afin de les remettre verticales.

6.3 Les manoeuvres

Les manoeuvres s'effectuent jambes tendues. Des petits coups d'aviron permettent d'orienter le bateau, de le faire apponter ou de le sortir du port. Pour toutes les manoeuvres, la vitesse doit être contrôlée.

La barre d'un bateau m'est plus efficace si le bateau est à l'arrêt ou en marche arrière.

Remarque : même lors de manoeuvres, c'est le barreur qui est censé donner les ordres.



6.4 Les ordres

c'est le barreur qui donne les ordres. En cas de doute, il doit se référer au chef de bord.

Pour embarquer / débarquer c'est le dernier rameur 8, 4, 2 ou le barreur, celui qui peut voir tout l'équipage qui donne les instructions.

Le chef de bord est désigné lors de la constitution de l'équipage. Il est responsable de l'embarcation et de tout son équipage.

Remarque : En cas de doute, le chef de bord est le premier nom inscrit sur le cahier de sortie.

En aviron, **sur l'eau**, les ordres ne sont pas immédiats.

Au sol, pour manipuler les bateaux les ordres sont immédiats.

Les ordres **"Maintenant"**, **"Partout"** donnent le signal de l'application de l'ordre donné juste avant.

Pour le passage de pleine a demis coulisse, on entendra donc:

- **"Pleine coulisse"** la on rame encore en demis coulisse
- **"Maintenant"** c'est parti on rame pleine coulisse

Les ordres urgents sont à appliquer immédiatement.

IMPORTANT : **"Scier" est un ordre immédiat**

Construction d'un ordre:

le destinataire **"La Nage"** / **"Le deux"** / ... / **"Le huit"** ou rien pour un ordre général.

et/ou la consigne de départ (à appliquer immédiatement) **"Sur L'avant"** / **"Couleurs cachées"** / ...

La consigne **"Pour un coup"** / **"dénager"** / **"Forcer"** / ...

L'application **"Vert"** / **"Rouge"** / **"Tribord"** /

L'application **"Maintenant"** / **"Partout (Tout)"**

Exemple:

"Pour un départ demis demis trois quart pleine, sur l'avant couleurs cachées!" - - - **"Tout!"**

"Quatre un coût vert" - - - **"Maintenant!"**

"un deux pelles à plat, trois quatre nager bâbord 2 coûts!" - - - **"Maintenant!"**

"DIX COÛTS MAINTENANNNNNNNNNNNT!!!!!!..."



7 Le déroulement d'une sortie

J'arrive toujours 5 Min avant le début de la séance. Je peux déposer mes affaires, me changer dans les vestiaires.

Attention : Si les vestiaires sont utilisés par les jeunes, les adultes doivent attendre et réciproquement.

7.1 Le briefing

La présence au briefing est **OBLIGATOIRE** pour sortir sur l'eau.

A RETENIR :

- la direction
- les conditions météorologiques
- le matériel autorisé
- les consignes propres à la sortie

7.2 Le cahier de sortie

Il est obligatoire de renseigner le cahier avant toute autre chose.

Sur le cahier de sortie, on indique :

- la date
- les noms de famille de chaque rameur et du barreur
- le nom du bateau
- l'heure de sortie sur l'eau
- la destination de la sortie

Le chef de bord est responsable de son bateau. Sa première mission est de préserver l'équipage. En cas de doute sur la décision, c'est lui qui a le dernier mot.

Remarque : En cas de doute, le chef de bord est le premier nom inscrit sur le cahier de sortie.

IMPORTANT : le cahier doit également être renseigné en fin de sortie !

- Heure de retour au club
- Remarques sur le matériel, ou autre...

7.3 La mise à l'eau des bateaux

IMPORTANT : Toujours être assez nombreux pour manipuler et mettre le bateau à l'eau les bateaux. Tout l'équipage doit être présent.

VESTIAIRE PARTAGÉ



RESPECTEZ LES GROUPES D'ÂGE +18 OU -18
JE FRAPPE AVANT D'ENTRER
JE ME CHANGE, JE LAISSE LA PLACE.



Attention à la traversée de la route pour aller mettre les bateaux à l'eau au ponton !



- Bien respecter la signalisation des feux au passage clouté.
- Toujours regarder si les vélos et les piétons s'arrêtent
- Ne pas encombrer la piste cyclable et le trottoir en attendant le feu vert...

IMPORTANT : Les feux fonctionnent en décalés.



7.4 L'embarquement au ponton

Bien s'attendre les uns les autres, la cohésion des rameurs est déjà importante à cette étape de la sortie !

Rappel : C'est le dernier rameur 8, 4, 2 ou le barreur, celui qui peut voir tout l'équipage, qui donne les instructions.

7.5 La navigation

Respecter les règles de navigation et les règles de sécurité décrites dans les chapitres suivants.

Rappel : C'est le barreur a défaut le chef de bord, qui donne les instructions.



7.6 Le débarquement au ponton

Bien s'attendre les uns les autres, la cohésion des rameurs est toujours importante à cette étape de la sortie !

Rappel : C'est le dernier rameur 8, 4, 2 ou le barreur, celui qui peut voir tout l'équipage, qui donne les instructions.

7.7 La sortie des bateaux de l'eau

Toujours être assez nombreux pour sortir le bateau de l'eau.

IMPORTANT : A minima tout l'équipage doit être présent.

7.8 Signaler les problèmes matériel

La plupart des problèmes matériels peuvent être résolus rapidement. Un des encadrants vous indiquera si vous devez ranger le bateau.

7.9 Ranger le matériel

Nettoyer et entretenir les matériels, avant de les ranger.

7.10 Compléter le cahier de sortie

Sur le cahier de sortie, on indique :

- Heure de retour au club
- Remarques sur le matériel, ou autre...

Avant de quitter le club (surtout s' il ne vous a pas vu rentrer), se signaler auprès du responsable de sortie.

une fois tous les matériels rangés, c'est le moment de débriefer et de demander des approfondissements.



8 Les règles de navigation

8.1 Les interdictions

La navigation est interdite en cas :

- de brouillard
- d'orage
- la nuit

Remarque : En fonction des conditions météorologiques, de l'état du matériel, de la condition physique des rameurs, les encadrants peuvent interdire la navigation.

IMPORTANT : Nous ne sommes prioritaires sur aucun autre utilisateur du lac !

IMPORTANT : Nous devons céder la priorité aux voiliers et aux bateaux commerciaux!

Remarque : Normalement les bateaux de plaisance motorisés doivent nous céder la priorité. Nous n'utilisons normalement pas les mêmes zones de navigation. Les conducteurs de bateaux sans permis ne sont pas habitués à ces règles. **Par sécurité nous retiendrons "Nous ne sommes prioritaires sur aucun autre utilisateur du lac !"**

8.2 Le SAPALA (Système Automatique de Protection et d'Alerte du Lac d'Annecy)

Des feux orange sur les rives sont activés en vitesse lente où rapide en fonction de la vitesse du vent prévu. dans tous les cas en cas d'allumage des feux regagner la berge

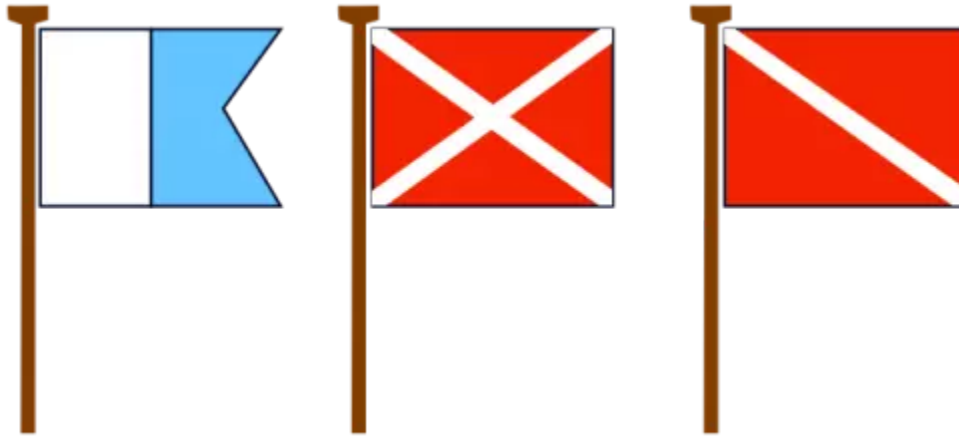
8.3 Le sens de circulation

Sans autre consigne, nous naviguons sur le lac dans la bande de rive ou à proximité (20m) de la bande de rive.

Par convention, et pour éviter toutes collisions entre rameurs (avec les autres clubs également), nous laisserons toujours les bouées signalant la bande de rive à bâbord (comme sur la route, les bouées étant des pointillés, nous naviguons à droite des bouées...).



8.4 Les plongeurs



Les plongeurs sont signalés par un de ces pavillons qui peut être sur un bateau, sur un flotteur, ou sur la rive. Nous devons passer à 100 m minimum des plongeurs. Les risques de collision sont aussi présents avec des nageurs.

IMPORTANT : En cas de doute, passer au large des embarcations, des flotteurs et des nageurs.

8.5 Les pêcheurs

Merci de respecter également les pêcheurs, et de leur laisser assez d'espace (100m) pour ne pas vous prendre dans leurs lignes et leurs filets !



9 La sécurité







9.1 La base

En aviron, je suis au ras de l'eau et peu visible (c'est pire si mon embarcation à chaviré). Si je vois un bateau de sécurité, la réciproque n'est pas forcément vraie.

Lors des sorties, je reste à proximité d'un autre bateau du club. En effet, en cas de problème, ce bateau pourra donner l'alerte et me venir en aide.

9.2 La signalisation

Fanions

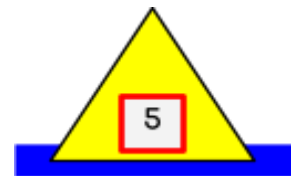
-  Pavillon rouge portant une diagonale blanche signalant la présence de plongeurs isolés
-  Bateau de plongée subaquatique
-  Bateau en train de poser des filets
-  Bateau en action de pêche à la traîne
-  Bateau à passagers prioritaire
-  Bateau tractant un skieur nautique

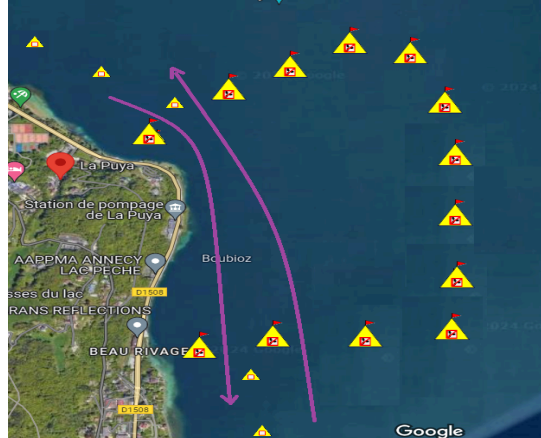
9.3 La bande de rive

La bande de rive est une zone virtuelle délimitant une bande de 200m de large sur tout le pourtour du lac. Elle est matérialisée pour les bateaux moteur par des bouées coniques jaunes (dans les zones interdites aux bateaux moteur elle n'est pas matérialisée)

9.4 Les zones d'exclusion moteur

Elles sont matérialisées par des bouées coniques jaunes surmontées d'un fanion rouge. Je peux traverser les zones d'exclusion moteur dans ce cas, je navigue proche de la rive (100/200m).



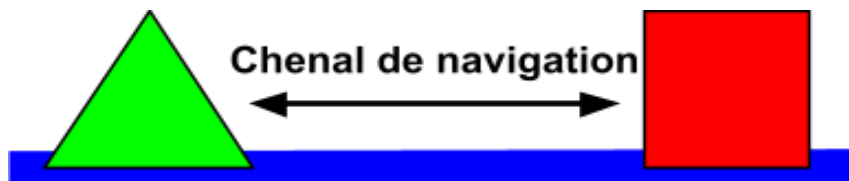


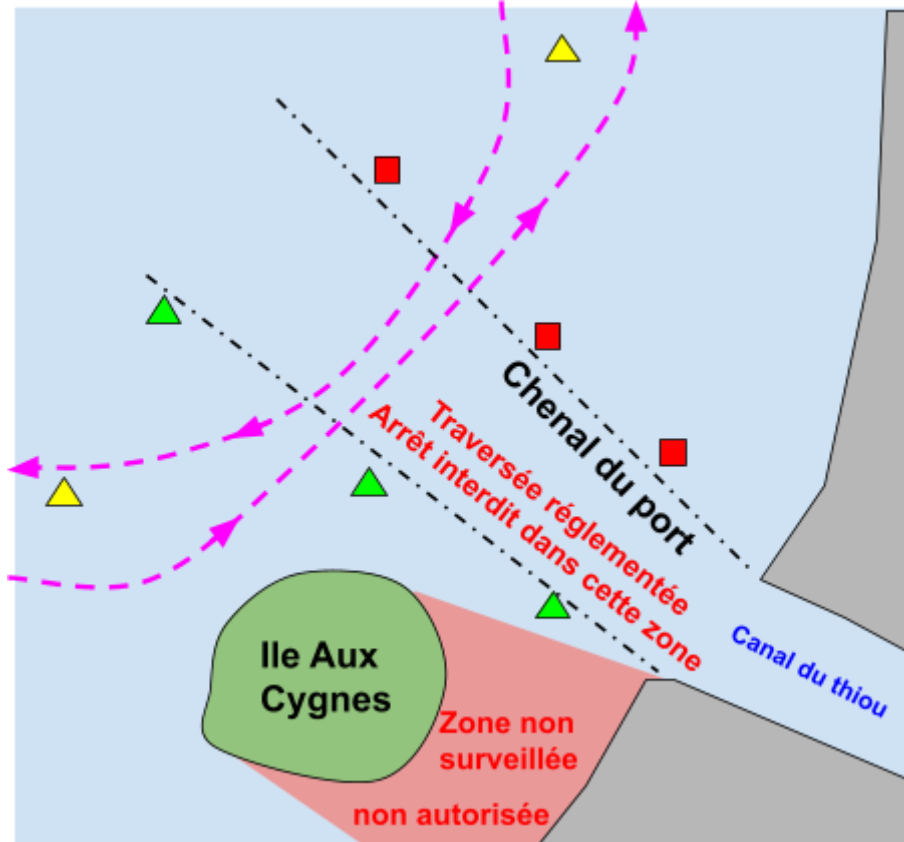
Dans ces zones, les changements et les arrêts sont à éviter.

Il ne faut pas prendre le risque d'attirer un bateau de sécurité dans cette zone

9.5 Les chenaux de navigation

Les chenaux sont balisés par des bouées vertes et rouges.





La traversée d'un chenal de navigation est autorisée **si celui-ci n'est pas utilisé** par un bateau. La traversée doit se faire **perpendiculairement au chenal**. Il est interdit de s'arrêter avant d'être sorti du chenal, l'anticipation est primordiale.

9.6 Les signaux de détresse

Mouvements lents et répétés de haut en bas des bras étendus de chaque côté.

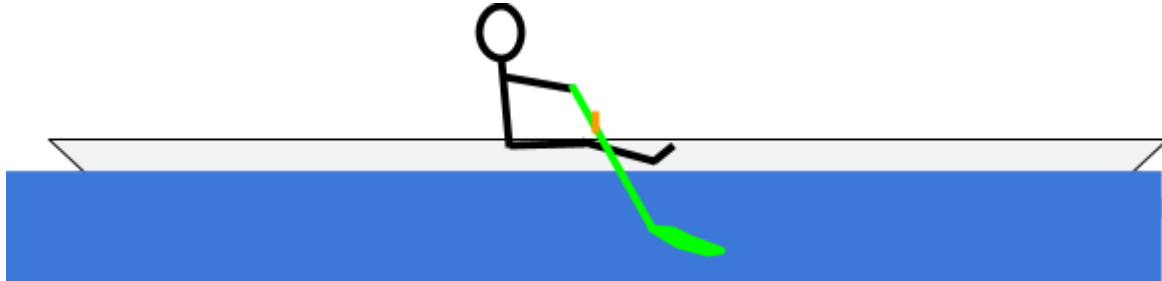
Le barreur peut se mettre debout dans une yolette.

Utilisation possible d'un téléphone.



9.7 La position de sécurité

Jambes tendues, bras tendus et palettes posées à plat sur l'eau.



9.8 Le chavirage

Les bateaux d'aviron et les pelles sont équipés de caissons : ces matériels flottent.

En cas de chavirage utilisez votre bateau où vos rames comme flotteur. Sortez votre buste de l'eau. Si vous n'êtes pas assez haut sur l'eau, signalez-vous par des cris. Un bateau voisin peut faire le signal de détresse pour vous (mouvements lents et répétés de haut en bas des bras étendus de chaque côté).



10 Pour Aller plus loin

10.1 Montage démontage des portants

L'idéal est d'utiliser une clé à pipe comme celle-ci. Elle peut être utilisée en tournevis ou en bras de levier.



Pour visser, nous utiliserons toujours la clé à pipe dans l'axe (en mode tournevis) et nous serons un tout petit peu, juste assez pour ne pas pouvoir dévisser à la main.



Pour débloquer une vis, nous pouvons utiliser la clé en mode bras de levier.

Pourquoi vous dit-on tout cela?

L'objectif est d'éviter le matage des genoux. Le matage est la dégradation d'une pièce mécanique par écrasement. Le genou est la pièce en forme de U, formant l'ossature du bateau. Les coques et les genoux de nos bateaux sont en fibre de carbone tressée. C'est un matériau extrêmement résistant **UNIQUEMENT** quand il est utilisé dans l'axe des fibres.





11 Vocabulaire

Aviron : Rame pour la pratique de l'aviron aussi appelée "Pelle"

Bâbord : côté gauche du bateau, soit l'aviron de "couleur rouge" que l'on tient dans la main droite.

Border les avirons : Mettre les colliers en contact avec les dames de nage.

Chef de bord : Il est désigné lors de la constitution de l'équipage. Son nom est le premier sur le cahier de sortie. Il est responsable de l'équipage et de l'embarcation. Il doit garantir la sécurité de tous et prendre les décisions dans ce sens. Il doit suivre les instructions des responsables de sortie.

Dénager : Ramer en marche arrière. Mouvement inverse de la nage. (C'est une manœuvre on l'effectue jambes tendues).

Engager : Immerger une palette au carré dans l'eau.

Nager : Ramer, propulser le bateau en marche avant.

Palette : Partie immergée de l'aviron.

Pelles/Palette au carré : Une palette est « au carré » quand elle est en position verticale.

Pelles/Palettes à plat : Poser les pelles horizontalement sur l'eau.

Plumer : Effleurer la surface de l'eau avec les palettes pendant le remplacement.

Position de sécurité : Bateau à l'arrêt, pelles à plat, bras tendus, jambes tendues.

Ramer en bras seuls : Ramer sans coulisser, en se servant uniquement des bras, les jambes restent allongées.

Ramer en bras/corps : Même action que de ramer en bras seuls, mais en ajoutant la bascule du corps pour plus d'amplitude.

Ramer en $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, ou pleine coulisse : utilisation plus ou moins grande de la coulisse.

Scier : Stopper l'embarcation : pelles à plat, lever les mains pour immerger les palettes. Une fois la vitesse réduite, tourner les pelles au carré dans l'eau.

Tribord : côté droit du bateau, soit l'aviron de "couleur verte", que l'on tient dans la main gauche.

Tire-veilles : dispositifs pour actionner la barre d'un bateau d'aviron.





12 Photos du matériel

les pelles du club



pelle de pointe, pelle maçon, pelle hache, pelle loisir, pelle à neige, pelle à poussière

On nettoie aussi la cour et les locaux régulièrement.



Les Poignées



Pour ramer en pointe, en Couple ou avec une seule main (La pelle tenace permet de ramer en couple en utilisant une seule main).

Les numéros



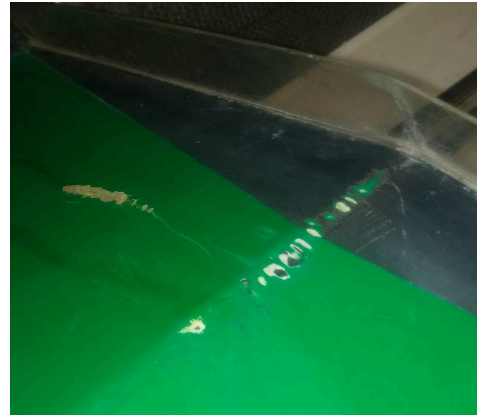
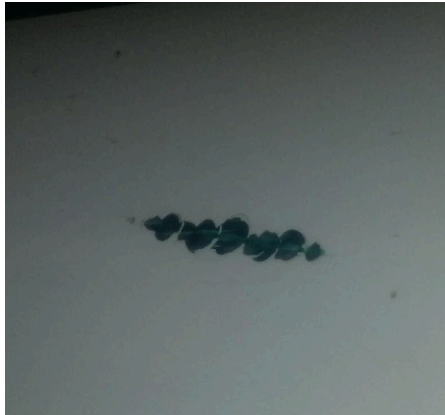
Chaque bateau est unique et a son propre numéro. Chaque portant est unique et n'est réglé que pour une position sur un bateau.





13 Les dégâts

13.1 J'ai cogné mon bateau en le rangeant



13.2 J'ai frotté au ponton



13.3 J'ai frotté, j'ai tapé un truc



13.4 Mon bateau était mal placé sur le chariot

