
Epreuves à faire

I°) PREPARATION DE LA SORTIE

- **Inscription sur la main courante**
 - date de la sortie
 - Type et nom du bateau
 - Heure de sortie
 - Circuit prévu
 - Heure de rentrée prévue
 - Nom et prénom du rameur (**obligatoire**)

II°) TRANSPORT

- **Préparer son bateau**
 - Transport des pelles
 - Une dans chaque main avec les palettes en avant
 - Transport du bateau avec aide
 - Le positionner l'avant vers Paladru
 - Inspection du bateau
 - cale pieds vis ou molette complète
 - coulisse qui fonctionne bien
 - chaussures ou sangle en bon état
 - bouchons fermés
 - Boule à l'avant obligatoire
 - lacet
 - Gréer son bateau
 - Comment reconnaître le sens de la pelle (bâbord, tribord)

III°) EMBARQUEMENT

- **Monter dans le bateau sans aide (éliminatoire)**
 - Border ses avirons avec la main extérieure
 - Reculer la coulisse
 - Mettre le pied extérieur sur la partie renforcée du bateau
 - Se tenir avec la main intérieure sur le plat bord du bateau pour ne pas perdre l'équilibre ; se retenir avec celle-ci afin de s'asseoir sur la coulisse doucement.
- **Embarquement sans aide (éliminatoire)**

Les différentes façons

 - Debout et en poussant son bateau avec le pied
 - Se déplacer jusqu'au bord du ponton
 - Se positionner dans le bateau et l'éloigner avec la main puis avec sa pelle

- Se faire aider par les personnes qui se trouvent sur le ponton (interdit lors des passages d'aviron)

IV°) AISANCE SUR LE BATEAU

- **Position de sécurité (éliminatoire)**
 - Se tenir bras et jambes tendus, les pelles se trouvant à la surface de l'eau, celle-ci est utile quand il y a des vagues (se mettre dans le sens des vagues)
- **Régler la barre de pieds**
 - Se mettre en position de sécurité, puis positionner les manches des pelles entre le ventre et les cuisses ; les jambes quant à elles se placent sur les portants des avirons, en se penchant nous coinçons les pelles entre les jambes et le ventre.
 - A cet instant notre équilibre est assuré, nous pouvons régler la barre de pieds, soit en avançant ou reculant la barre de pieds.
 - Penser à serrer les écrous des pieds.

V°) EXERCICES

- **Avancer en ligne droite sans plumer**
 - Ou nager c'est se déplacer en ligne droite d'un point à un autre point en poussant sur les jambes et tirant sur les bras les pelles immergées le retour doit se faire pelles ne touchant pas l'eau.
 - Se retourner tous les 5 ou 6 coups de pelles
- **Reculer en ligne droite sur 25 mètres**
 - Ou dénager en poussant sur les pelles qui sont immergées. Pour dénager les jambes restent tendues.
 - Le retour se fait les pelles hors de l'eau
 - Le retour peut se faire aussi les pelles dans l'eau mais à plat
 - **Arrêt d'urgence (éliminatoire) terme SCIER**
 - L'arrêt d'urgence consiste à freiner et à arrêter l'embarcation ; pour cela il faut incliner les palettes dans l'eau, pour les mettre au carré afin d'immobiliser le bateau.
- **Faire giter le bateau et le stabiliser**
 - En position de sécurité
 - Se pencher et se redresser d'un bord à l'autre tous en restant en position de sécurité. Les pelles en position de sécurité et en levant ou baisant les bras
- **Toucher une bouée avec la pointe avant**
 - En nageant faire toucher la pointe avant du bateau délicatement d'une bouée, une fois fait, dénager, contourner la bouée
 - **△ se mettre contre-courant**

- **Demi-tour droite bâbord**
- **Demi-tour gauche tribord**
- En dénageant faire toucher la pointe arrière du bateau délicatement d'une bouée, une fois fait, nager, et contourner la bouée
- **Tourner autour d'une bouée sans la toucher (éliminatoire).**

VI°) RETOUR

- **Accostage sans aide (éliminatoire)**
 - o S'aligner avec le ponton en jouant sur la direction bâbord et tribord, à proximité de celui-ci, lever la pelle se trouvant vers le ponton.
 - **△ se mettre contre-courant**
- **Descendre du bateau sans aide (éliminatoire)**
 - o Approche du bateau du ponton en le faisant glisser pour laisser la place à d'autres arrivants
 - o Tenir les pelles à plat, de la main extérieure la plus éloignée du ponton
 - o Poser le pied extérieur sur la planchette tout en se soutenant au bateau sans lâcher les avirons
 - o Se tenir debout
 - o Mettre le pied intérieur (le plus proche du ponton) sur le ponton
 - o Transfert de son poids sur le ponton
 - o Sortir totalement du bateau tout en ramenant l'aviron sur le ponton
 - o Dégréer le bateau en mettant les avirons entre la berge et le ponton
- **Transport du bateau et pelles + entretien**
 - o Transport du bateau avec aide
 - o Nettoyage du bateau
 - o Nettoyage des manchons des pelles
 - o Aération du bateau en ouvrant les bouchons pour faire ventiler l'intérieur
 - o Rangement des avirons au même endroit.
- **Renseigner le cahier de sortie**
 - o Remplir le cahier ou main courante en notant l'heure et les éventuelles avaries constatées et en le disant au responsable.
- Aidez les autres personnes à ranger leur embarcation et aussi le matériel de sécurité

VII°) NOTIFICATIONS

Pour cette épreuve faut un minimum de 14 points sans échec dans une **épreuve éliminatoire**.

Il est à noter que ce passage d'aviron est obtenu aussi par l'aisance du rameur sur le bateau.