## 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 reconnaitre 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'assoir 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.
  - Comment savoir si nous sommes bien réglés
    - En prenant les poignées des pelles bordées d'une main, et placer l'autre main horizontale en contact avec le ventre.
    - Faire rejoindre la main tenant les avirons bordés à la main horizontale ; il faut que celle-ci touche l'autre main en ayant les jambes tendues et le buste droit.
    - En gros pour être bien réglé il faut l'espace d'une main entre le ventre et la main tenant les avirons bordés.

## 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.
- **Reculer en ligne droite sur 50 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).**
- **Ramasser un objet et le renvoyer en nageant**

        - △ se mettre contre-courant
    - En nageant bien contrôler sa direction et le faire doucement
    - Pour prendre l'objet
        - Se mettre en position de sécurité
        - Tenir ses avirons d'une main
        - Ramasser l'objet
- Le renvoyer

**Ramasser un objet en dénageant et le renvoyer (**Même scénario que précédemment).

## VI°) RETOUR

- **Accostage sans aide (éliminatoire)**
    - 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 sauf avis de l'encadrant**
- **Descendre du bateau sans aide (éliminatoire)**
    - Approche du bateau du ponton en le faisant glisser pour laisser la place à d'autres arrivants
    - Tenir les pelles à plat, de la main extérieure la plus éloignée du ponton
    - Poser le pied extérieur sur la planchette tout en se soutenant au bateau sans lâcher les avirons
    - Se tenir debout
    - Mettre le pied intérieur (le plus proche du ponton) sur le ponton
    - Transfert de son poids sur le ponton
    - Sortir totalement du bateau tout en ramenant l'aviron sur le ponton
    - Dégréer le bateau en mettant les avirons entre la berge et le ponton
- **Transport du bateau et pelles + entretien**
    - Transport du bateau avec aide
    - Nettoyage du bateau
    - Nettoyage des manchons des pelles
    - Aération du bateau en ouvrant les bouchons pour faire ventiler l'intérieur
    - Rangement des avirons au même endroit.
- **Renseigner le cahier de sortie**
    - 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 3.
Il est à noter que ce passage d'aviron est obtenu aussi par l'aisance du rameur sur le bateau.