

GUIDE DU RAMEUR

Bienvenue au muc aviron

Nous sommes ravis que vous ayez choisi de rejoindre notre club. Nous espérons que vous apprécierez l'aviron et profiterez de la nature magnifique et sauvage (Natura 2000) qui entoure le club.

L'objectif de ce document est de vous donner une longueur d'avance avec tous les détails pratiques qui entourent cette activité et de vous aider à vous sentir intégré à l'équipe.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur notre site www.montpellier-aviron.com, et vous pouvez suivre toutes les choses nouvelles du club sur notre page **Facebook: muc aviron**



L'information au sein du Club

Les événements importants (besoin d'aide pour des manifestations), les consignes (annulation de sortie) sont diffusés aux pratiquants par mail (adresse contact@montpellier-aviron.com) et cette adresse est aussi celle que vous pouvez utiliser en cas de question ou de suggestion.

Suivez nos actualités et retrouvez les moments mémorables des séances passées sur notre page facebook (muc aviron). Venez nous donner vos impressions et commenter les photos et les récits de vos aventures...

PANNEAUX

Plusieurs panneaux d'affichage sont mis à disposition des adhérents pour les informer : progression dans les performances des rameurs (brevets), événements, organisation des randonnées,...

Mais les plus importants sont ceux ci-dessous (que tout le monde devrait consulter): Informations sur la sécurité (numéros d'urgence), organisation du plan d'eau, règlement de sécurité FFA, météo, le nom du responsable de sortie, l'autorisation de sortie.

LES COMMANDES D'ÉQUIPEMENT

Les tee-shirts et les combinaisons aux couleurs du Club peuvent être achetés via Comiti, notre plateforme de service en ligne

COMITI

Cette plateforme en ligne vous permettra à terme aussi bien de vous inscrire que d'acheter les produits dérivés proposés par le club.

Les bateaux

L'aviron se pratique dans des embarcations, appelées tout simplement "bateaux", à la forme souvent fine et à la structure légère, maintenus en équilibre grâce à "l'assiette" de stabilité donnée par l'envergure des avirons et à la parfaite harmonie des mouvements de tous les équipiers.

La "rame" ou plutôt l'aviron, qui par extension donne son nom au sport lui-même, est un levier qui transmet, en la multipliant, la force exercée par le rameur. Il existe deux grandes catégories de bateaux dans lesquelles l'enchaînement des mouvements est identique :

bateaux de pointe : chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il tient à deux mains (long d'environ 3,85m).

bateaux de couple : chaque rameur dispose de deux avirons de longueur moindre (environ 2,98m) sur lesquels il agit symétriquement.

La direction est assurée soit par un barreur, dont la mission essentielle est de manier le gouvernail ou la barre, soit par l'un des rameurs qui, en plus de ses fonctions motrices, actionne au pied un gouvernail.

Règles de circulation et sécurité

Vous pratiquez une activité sportive nautique qui implique plusieurs règles de sécurité à respecter. (Annexe 5.1 du règlement intérieur de la FFA). Seules les personnes habilitées à encadrer décident de l'organisation de la séance (choix du bateau, limitation du bassin, pas de sortie en raison de certaines conditions météorologiques,...).

LA SÉCURITÉ

Vous êtes placé sous la responsabilité d'un encadrant et vous devez respecter les directives données. Avant la sortie, inscrire la sortie sur le "registre de sorties" document réglementaire encore appelé "cahier de sorties", noter votre nom, le prénom, le nom du bateau et son numéro, l'heure de départ, la direction prise ainsi que la durée approximative de la sortie. Après la sortie sur l'eau, il faut noter l'heure de retour et mentionner tout incident éventuel rencontré lors de chaque sortie, notamment toute avarie sur le matériel nécessitant réparation. Le registre de sorties sert à identifier quel est l'équipage manquant à l'issue d'une séance (incident matériel ou accident) de manière à intervenir dans les plus brefs délais. Responsabilité du club engagé (Président et responsable de séance) vis à vis de la FD, des autorités préfectorales et des équipes de secours éventuellement.

LA CIRCULATION SUR LE PLAN D'EAU

Soyez vigilant sur le plan d'eau : Retournez-vous à intervalles réguliers et rapprochés. Abordez la passerelle de Maguelone avec précaution. Soyez vigilant lors des passages de ponts qui communiquent avec les étangs, du fait de courants forts fréquents (anticiper le courant et le vent à ces endroits précis où tout croisement est par ailleurs proscrit). A la hauteur des passages d'eau se maintenir dans l'axe du canal.

Au départ et à l'arrivée : Le départ et le retour au ponton se font contre le courant et le vent dominant.

Le sens de circulation : Sur le canal, bien que le rameur soit le dos au sens du déplacement, il doit comme sur une route, circuler de fait sur le côté droit du canal.

Pourtant, la pratique sur notre canal sur la section située entre les poches d'eau du club et de la passerelle est différente lorsque l'on doit croiser des péniches ou des bateaux à fort tirant d'eau. Ces péniches et gros bateaux préfèrent en effet rester sur la berge sud (côté mer) où la profondeur du canal est plus importante. Lors des croisements avec ces bateaux, il est donc nécessaire de rester sur la berge nord (côté terre) quelle que soit sa propre direction. On revient ensuite sur la berge de droite.

Les péniches sont prioritaires car peu manœuvrables ! : Lorsque vous rencontrez une grosse péniche commerciale selon votre position sur le bassin :

- le plus simple est de regagner l'anse devant le club ou bien l'anse côté passerelle de Maguelone.

- si aucune de ces deux possibilités ne s'offre à vous, privilégier le croisement avec la péniche commerciale en restant sur la berge nord (côté terre) comme indiqué plus haut, diminuer la cadence, se mettre en demi coulisse, ne surtout pas s'arrêter, l'aborder tranquillement en évitant cependant de ne pas trop s'approcher de la berge (l'effet d'aspiration provoqué par le passage de la péniche fait baisser le niveau de l'eau).

Les bateaux de plaisance : Lorsque vous rencontrez des plaisanciers en pénichette, maintenez le sens de circulation normal soit sur votre droite. Si vagues importantes, mettez-vous en position de sécurité parallèlement à la vague. En principe les bateaux à moteur de plaisance doivent s'écarter de la route des bateaux d'aviron.

Les bateaux d'aviron : Lorsque deux bateaux d'aviron suivent des routes qui font craindre une collision, la priorité à droite s'applique, en s'assurant que l'on a bien été vu par l'autre bateau.

Les voiliers : Les bateaux d'aviron doivent s'écarter de la route des voiliers.

Lors des demi tours : s'assurer que le canal est dégagé en amont et en aval sur une distance suffisante et que l'on est éloigné d'un ponton, de la passerelle, d'une bouée ou de tout obstacle sur lequel le courant ou le vent pourrait déporter le bateau. Dès que le vent est un peu fort, les demi-tours doivent s'effectuer face au vent.

LES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE DE L'AVIRON

Le chavirage : en cas de chavirage utiliser le bateau comme flotteur, mettre le buste hors de l'eau et attendre du secours,

- ne pas quitter le bateau, qui est un gage de sécurité, sauf en cas de danger immédiat,
- dans ce cas et dans la mesure du possible, utiliser les avirons comme flotteurs sans chercher à récupérer le bateau,
- si l'eau est froide, veiller à ce que le corps ne perde pas trop de chaleur, pour cela ne pas faire trop de mouvement.

La foudre : en cas d'orage les bateaux se déplaçant sur un plan d'eau sont des cibles privilégiées. L'emploi de fibres de carbone dans leur construction et celle des avirons augmente le danger. Il est donc important d'interrompre l'activité dans ces conditions.

La crue : Le danger pouvant être variable en fonction des conditions locales, l'éventuelle interdiction de naviguer sera prise par un responsable habilité, après examen sur place des conditions de navigation ou prise d'informations auprès des autorités. Cette interdiction doit être clairement notifiée sur le cahier de sortie. Cette interdiction peut être totale ou partielle, n'intéresser que les pratiquants les plus inexpérimentés et/ou ne viser que des zones d'évolutions délimitées.

Le brouillard : il est important que l'activité soit interrompue du fait de l'absence de visibilité.

La nuit : il est strictement interdit de pratiquer l'aviron lorsqu'il fait nuit du fait de l'absence de visibilité.

Déroulement d'une séance

Arriver à l'heure!

- Se mettre en tenue (un vestiaire est mis à votre disposition) et prévoir des affaires de rechange en cas de chavirage
- Être à l'écoute du responsable de séance (consignes de sécurité, conditions météorologiques, attribution du matériel en fonction de votre niveau)
- Organisation des équipages
- Voir les consignes de sécurité avec les responsables
- **Remplir le cahier de sortie** (heure de départ, équipage, bateau, direction, retour prévu)
- Sortir des tréteaux
- Sortir les avirons correspondant au bateau
- Sortir le bateau et le mettre sur les tréteaux pour vérifier son état (rails, coulisse, cale-pieds, sangles...) et effectuer un pré réglage du cale-pieds
- Amener son bateau au ponton et le mettre son bateau à l'eau avec aide
- Dégager le ponton et se régler

Ramer (c'est quand même la moindre des choses !)

- Au retour, sortir rapidement son bateau et le mettre sur les tréteaux
- Remonter ses pelles
- Nettoyer rapidement mais correctement son bateau et ouvrir les bouchons
- Rentrer son bateau
- Laver et rentrer ses pelles
- **Renseigner le cahier de sortie** (heure de retour, problèmes, avaries)

Une bonne chose avec l'aviron, c'est qu'on a besoin de s'entraider. Les bateaux sont impossibles à gérer quand on est seul. Cela crée une excellente ambiance. Un coup de main est toujours bienvenu et apprécié !

EN CAS DE MAUVAIS TEMPS ?

La séance d'aviron sera remplacée par une séance sur ergomètre à l'intérieur.

Un peu de vocabulaire

(Voir la page suivante)

LE BATEAU

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

2. Portant : Partie faisant saillie hors du bateau, et sur laquelle on fixe les avirons

3. Barrette : Système de fermeture de la dame de nage

4. Dame de nage : Partie à l'extrémité d'un portant dans laquelle on engage l'aviron

5. Préceinte : Renfort interne par lequel on porte le bateau

6. Carreau : Aussi nommé plat-bord, partie verticale latérale renforcée de la coque du bateau, le long de laquelle court la préceinte, et sur laquelle se fixent les portants

7. Liston : Rebord de la coque

8. Genou : Renfort interne transversal à l'axe longitudinal du bateau, sur lequel on peut poser le bateau dans le hangar

9. Traverse : Barre intérieure transversale située entre les genoux latéraux

10. Carlingue : Renfort de la coque longitudinal au fond du bateau, et qui fait saillie sous la coque

11. Boule : Mise en sécurité de la pointe avant (proue) du bateau

12. Hiloire : Renfort en forme de pointe, situé à l'avant du bateau, et qui permet de protéger le bateau des vagues

13. Siège ou coulisse : Siège sur lequel on s'assoit dans le bateau, qui coulisse sur des rails

14. Rails : Parties métalliques fragiles sur lesquelles coulisse le siège

15. Planche de pied : Partie inclinée sur laquelle sont fixées les chaussures

16. Barre de pied : Partie du cale-pied qui permet d'ajuster la distance entre le siège et le cale-pieds

Bateau ponté : Bateau possédant des compartiments d'air étanches garantissant sa flottaison en cas de chavirage

Bouchons : Partie en plastique permettant de fermer les compartiments d'air

L'AVIRON

17. Poignée : Extrémité du manche, partie de l'aviron sur laquelle le rameur pose la main

18. Collier : Partie en plastique qui permet de caler l'aviron dans la dame de nage

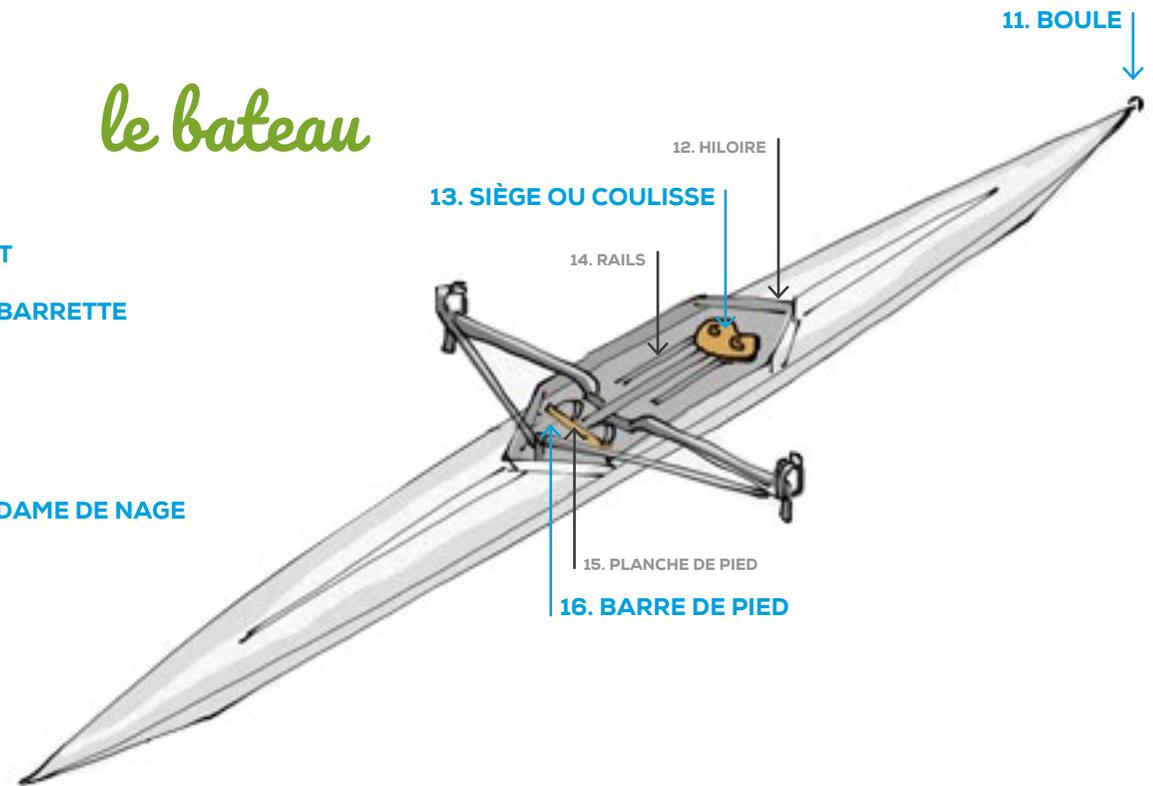
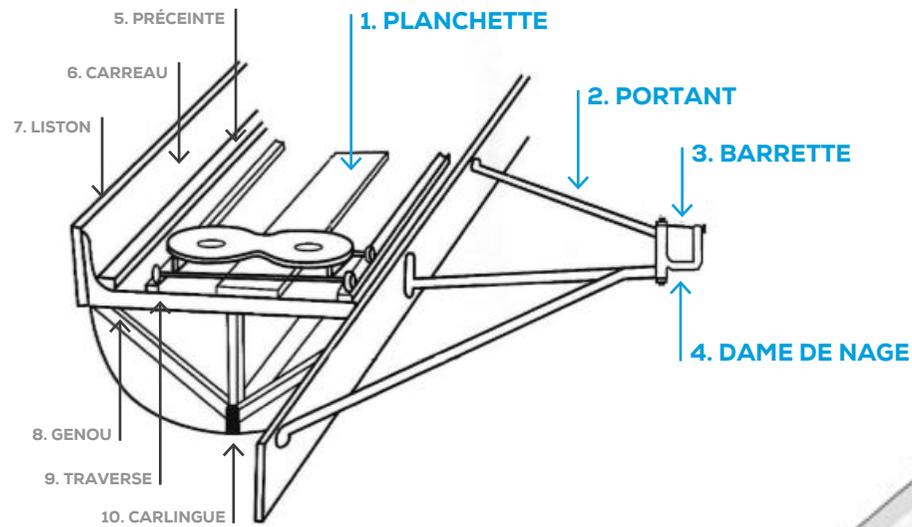
19. Manchon : Partie en plastique (généralement colorée) sur laquelle on fixe le collier

20. Manche : Partie de l'aviron allant de l'extrémité de la poignée à la naissance de la palette

21. Palette ou pelle : Pièce large de forme variable (Mâcon, hachoir) au bout du manche de l'aviron, qu'on plonge dans l'eau lors du coup d'aviron

Le vocabulaire

le bateau



l'aviron



Type de bateaux

X : COUPLE
Y : YOLETTE
F : FUN

C : CANOË
P : PLANCHE

+ AVEC BARREUR
- SANS BARREUR

4 RAMEURS

N° BATEAU

4x+ 5

COUPLE

2 avirons / rameur

4 RAMEURS

YOLETTE

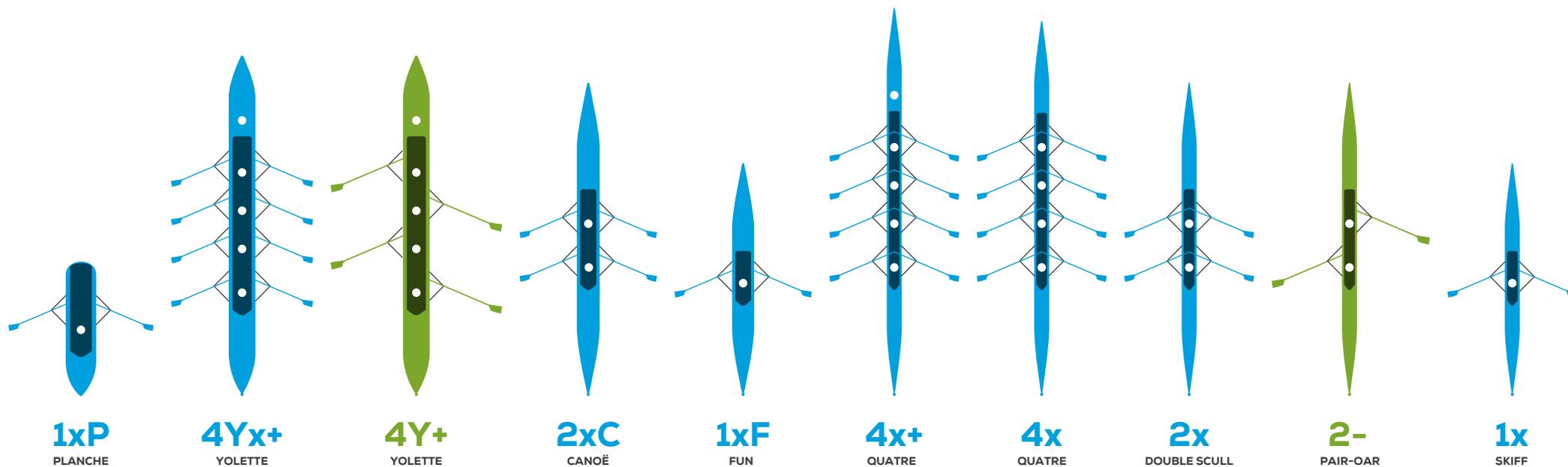
AVEC BARREUR

N° BATEAU

4Y+ 2

POINTE

1 aviron / rameur



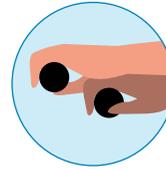
INITIATION

DEBUTANT

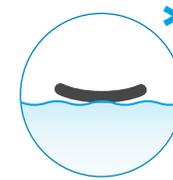
AUTONOME

AUTONOME +

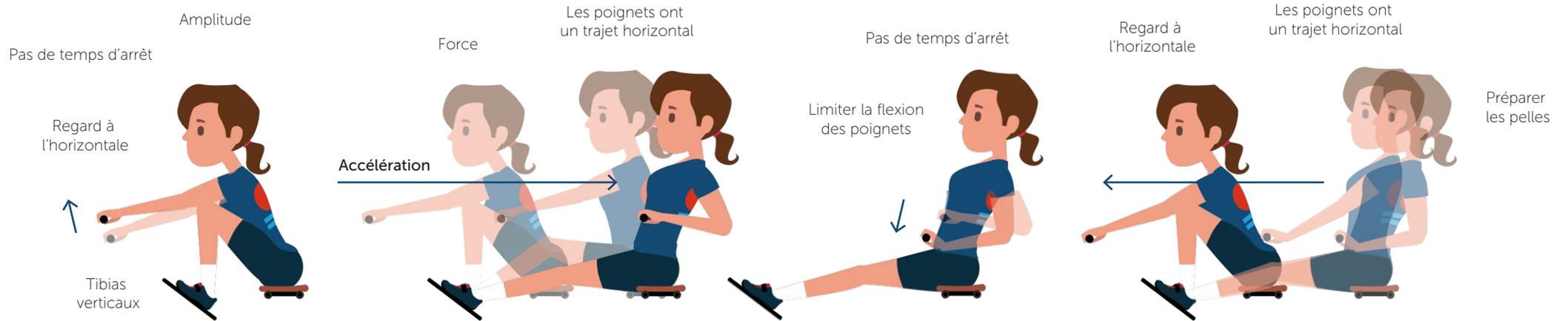
Le coup d'aviron



Les mains
 Les mains se croisent avec la main gauche au-dessus de la main droite
 Tenir les poignées sans se crisper
 Utiliser les phalanges pour tourner les pelles



*** Plumer**
 Laisser les pelles à plat sur l'eau pendant la phase de remplacement pour plus de stabilité (débutants)



LA PRISE D'EAU

Les palettes sont immergées et l'angle cuisses-tronc est fermé



LA PHASE D'APPUI

La poussée des jambes est dynamique et continue
 Les bras tirent dynamiquement quand ils passent les genoux



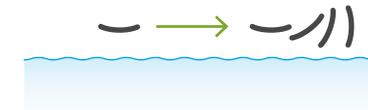
LE DÉGAGÉ

Les palettes sortent verticalement par un abaissement des poignets
 Les palettes sont mises à plat



LA PHASE DE REMPLACEMENT

Les bras s'étendent et le corps se replace puis les jambes se fléchissent



Les manœuvres

NAGER DROIT OU GAUCHE

Faire tourner son bateau en nageant d'un côté et avec la pelle à plat sur l'eau de l'autre côté



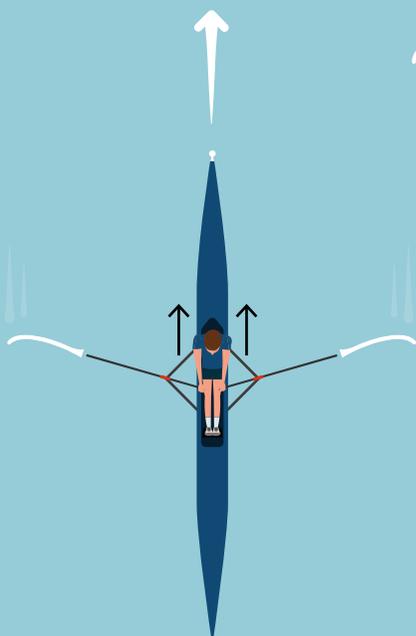
DÉNAGER

Faire reculer le bateau en poussant sur les poignées des avirons



RAMER OU NAGER

Faire avancer le bateau en tirant sur les poignées des avirons



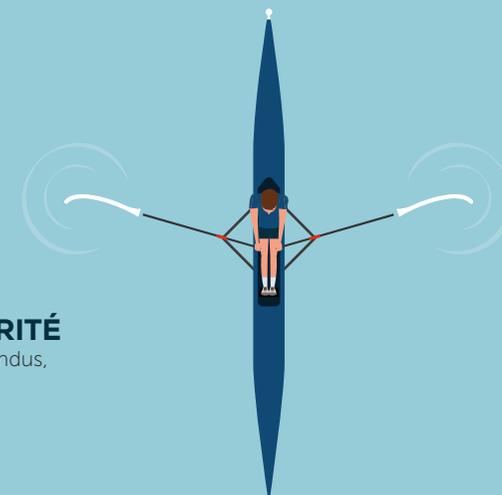
RABATTRE

Faire tourner son bateau en nageant d'un côté et en dénageant simultanément de l'autre côté



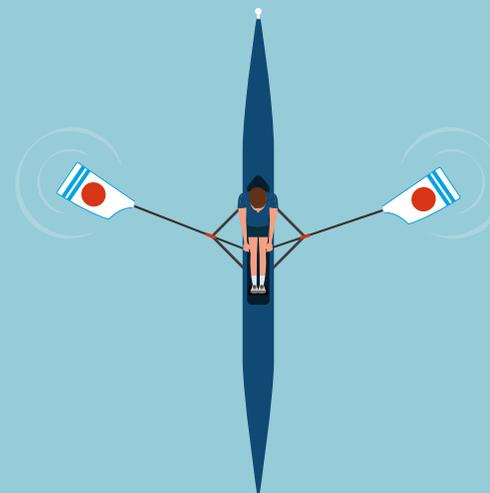
SCIER

Mettre les palettes verticales dans l'eau pour arrêter le bateau en urgence



POSITION DE SÉCURITÉ

Pelles à plat sur l'eau, bras tendus, jambes tendues



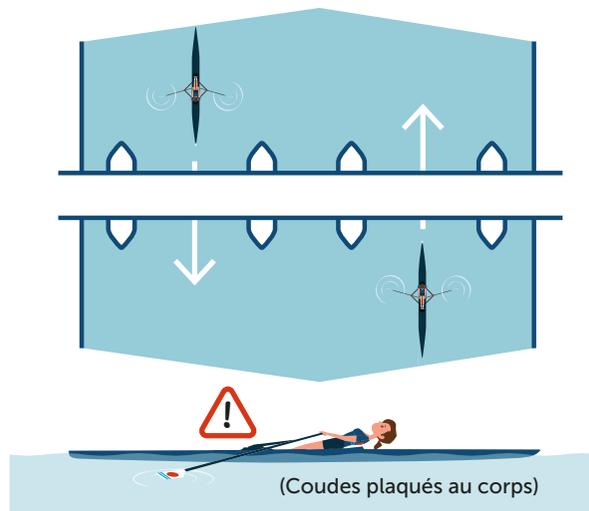
Sécurité

NAVIGATION

Ne pas manoeuvrer
(faire demi-tour) à côté
d'un pont, de la passerelle,
du croisement du Lez

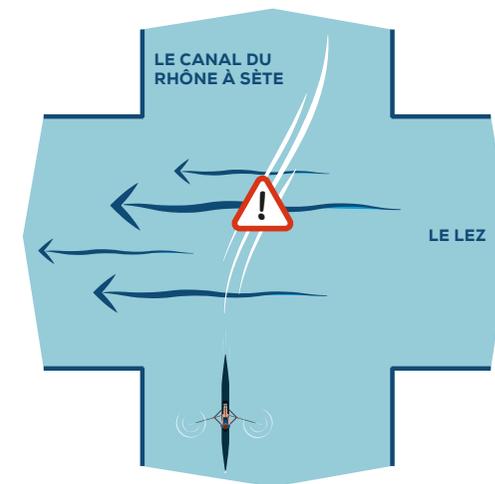


PASSERELLE DE MAGUELONE



PASSER LE LEZ

(Pas autorisé aux débutants!)



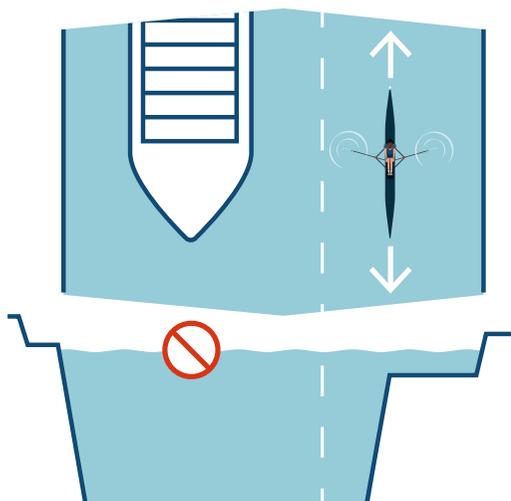
CÔTÉ MER

CÔTÉ MONTPELLIER

CROISER UNE PÉNICHE COMMERCIALE

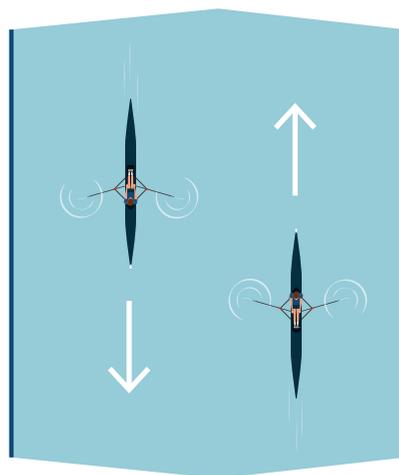
(Entre le Lez et la passerelle)

Ne pas être à l'arrêt- rester toujours manoeuvrant



LE SENS DE CIRCULATION

(Comme sur la route)



PASSER UN PONT

