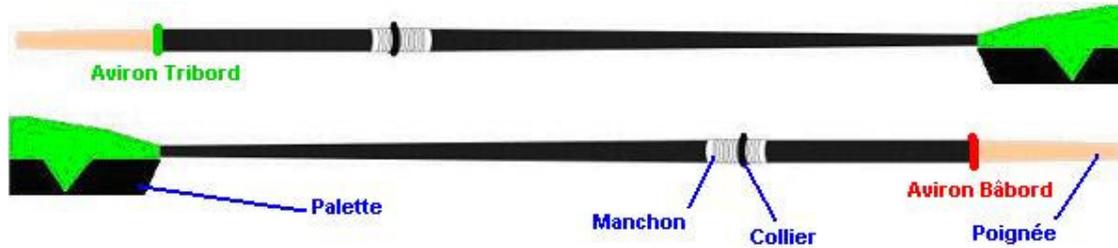


# Le memento du Rameur du Sud Grésivaudan

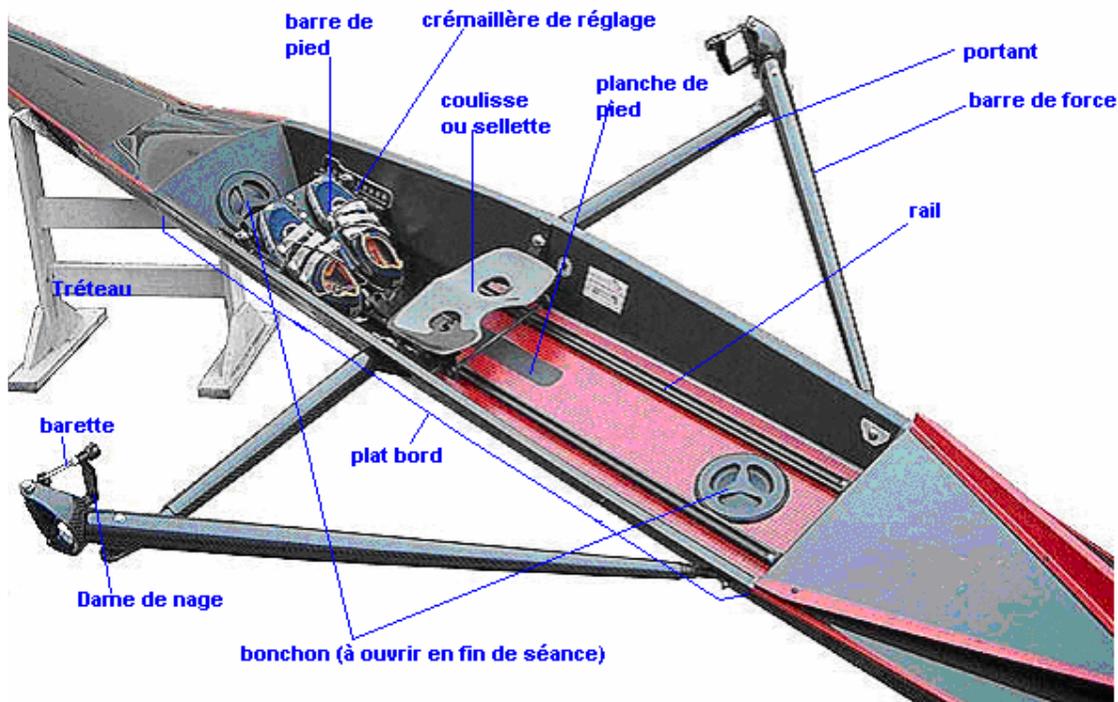
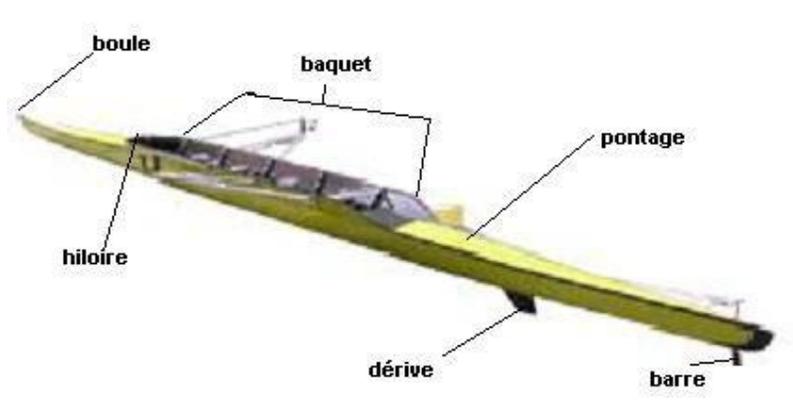
## Le matériel

Les avirons = Les rames = « Les Pelles »



L'aviron de couple est plus court, on utilise une rame dans chaque main. L'aviron de pointe est plus long, la poignée est plus grosse, on utilise qu'une seule rame avec les deux mains.

## Le bateau



## **Le choix du bateau**

Une gamme complète de bateaux existe pour permettre à tous une progression en sécurité et en se faisant plaisir.

Un bateau large et court ( comme le rameton) est très stable et facile à manœuvrer mais il avance lentement.

Un bateau fin et long ( comme le skiff) est très instable et demande une très bonne technique mais va beaucoup plus vite.

En fonction de votre niveau et de votre progression le responsable de la séance propose des bateaux en fonction de votre niveau. Pour accéder à certains types de bateaux vous devrez attester de votre niveau en validant des brevets de rameur. ( bronze – argent - or ).

Tous les bateaux ne sont pas accessibles à tous pour des raisons de sécurité et de valeur. Certains bateaux sont réservés uniquement à la compétitions, car ils sont très chers et fragiles.

Pour infos : une paire aviron loisirs = 350€ / une paire aviron compétition 500€

Un double FUN loisirs = 2500€ / un double de compétition de 5000 à 7000€

### **Matériel d'initiation (Niveau débutant)**

RT1x : Rame Tonic Simple – EVO : Evolution

RT2x : Rame Tonic Double – C2x : Double canoé bleu ou rouge

Y4x : Yolette de couple plastique

### **Matériel d'apprentissage ( Niveau aviron de Bronze )**

C1x : Canoé simple ou Skiffi

FUN2x : Double Fun ou double skiffi

Y4x : Yolette de couple Caron et Véga

Y4+ : Yolette de pointe bois

### **Matériel de perfectionnement ( niveau aviron d' Argent )**

1x :Skiff d'entraînement ( C-E- Rowing- Swift – Véga Bleu Blanc Rouge- Pierre)

2x :Double skull blanc – P.BUFFA

3x :Triplette

4x- : Quatre couple CBA – 4x+ : Quatre barré Stampfli

### **Matériel pour confirmés et compétiteurs ( niveau aviron d'Or)**

Tous les autres bateaux de compétition

## **Ma sortie en bateau**

### ***Préparation et sortie du matériel.***

J'arrive à l'heure au début de la séance avec une tenue de sport en adéquation avec les conditions météo, et j'ai des vêtements de rechange dans un sac. (Nul n'est à l'abri de tomber dans l'eau ou de rentrer trempé)

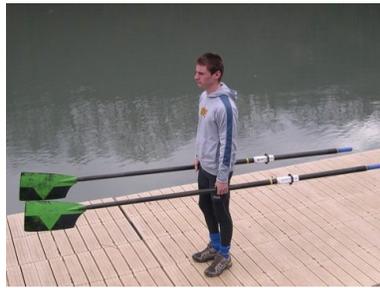
J'indique ma présence au responsable de la séance.

J'aide à la sortie du matériel de sécurité( coque de sécurité, moteur, etc...)

Lorsque les équipages sont constitués, je me note sur le cahier de sortie, et je prépare ma bouteille d'eau.

Je sors les bons avirons correspondant au bateau ou ceux indiqués par le tableau ou par le responsable. Je regarde bien l'emplacement afin de les ranger ensuite au bon endroit.

Je porte mes rames correctement, une dans chaque main la palette devant en veillant de ne rien heurter dans le hangar.



Je pose les rames pour ne pas gêner la circulation sur le ponton. ( entre les deux passerelles, la palettes sur le fil, et pas sur le béton cela use les palettes !)



Je peux alors sortir mon bateau en **demandant de l'aide** à d'autres rameurs (et pas nécessairement au responsable qui va porter 10 à 20 bateaux dans la séance !), sinon, en attendant mon tour, j'aide les autres à sortir leur bateau.

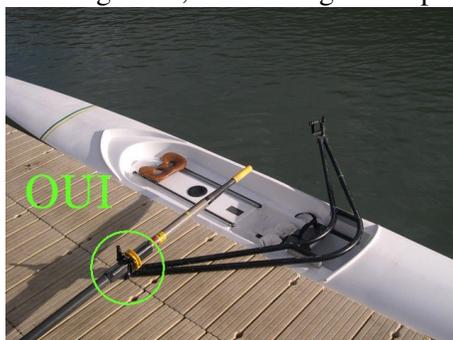
Je porte correctement mon bateau ( voir **Comment porter mon bateau ?**) et le pose doucement sur l'eau en veillant de ne pas accrocher la dérive et la barre.  
Le bateau doit être placé pour partir contre le courant.

### **Avant d'embarquer,**

Je vérifie l'état général de mon bateau : les bouchons sont fermés, les barrettes bien serrées, le lacet de sécurité de la chaussure bien fixé. Une **vérification complète** doit être faite régulièrement ( aviron de Bronze)

J'équipe mon bateau correctement sans me tromper de sens pour les avirons ( aviron de bronze)

- Je retiens TGV : Tribord – Gauche – Vert : La rame Verte va à Gauche, c'est le côté Tribord du bateau ( car à l'aviron nous allons en marche arrière !)
- Je place d'abord la rame qui vient sur le ponton, pour stabiliser le bateau et le maintenir au ponton. ( Chez nous, si on place le bateau contre courant, ce sera la rame de Droite ou de Gauche ? **Babord ou Tribord** ?? Verte ou Rouge ? A vous de chercher... pour repérer la droite et la gauche, il faut imaginer sa position assise dans la bateau.



*La pelle bâbord est installé en premier côté ponton*



*Ne pas installer la pelle côté rivière en premier, la bateau n'a aucun appui sur le ponton*

## Quelques erreurs à éviter :



Mauvaise pelle !



Dame de nage à l'envers !



Collier du mauvais côté !



## Installation de la pelle tribord. (c'est souvent périlleux !)

Lorsqu'on a des bras courts et pour éviter que le bateau s'écarte, il suffit de positionner le poids de son corps dans le bateau en appui sur le pied gauche. La jambe droite est tendue et maintient le bateau au ponton.

Pensez avant à poser le bout de la pelle sur le portant, cela évite d'avoir à faire deux fois la manœuvre !

## Avant d'embarquer :

Je me renseigne pour connaître la zone de navigation. ( variable selon le courant, le vent et le niveau du rameur). Je demande au responsable où aller ou bien je lui indique ma direction si je suis autonome et autorisé à naviguer seul.

Je connais **les règles de sécurité**. (Aviron de Bronze)

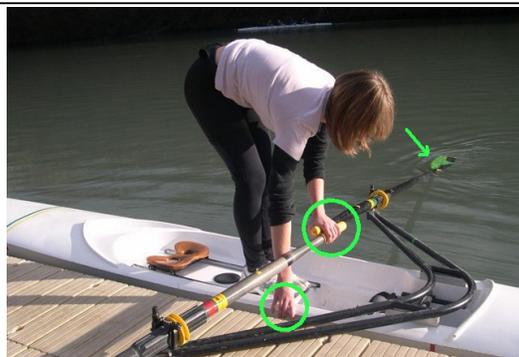
## L'embarquement



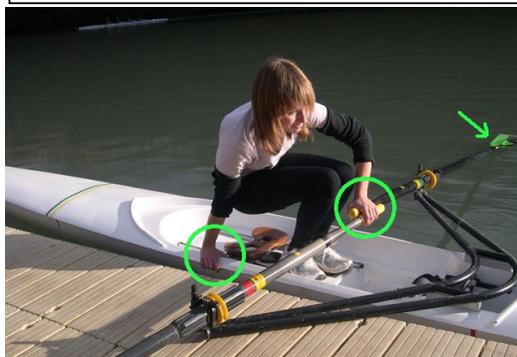
J'embarque en bordant bien mes avirons ( en calant les colliers des rames contre les dames de nage).



Je tiens ensuite les deux poignées dans la main gauche. Je mets le pied gauche sur la planchette ( partie solide du bateau)



Je me tiens avec la main droite sur le plat bord du bateau pour ne pas tomber, et **je n'appuie pas** sur la main gauche pour garder la palette en surface de l'eau.



Je me retiens avec la main droite au bateau pour ne pas m'effondrer sur mon siège.

### Erreur à éviter :



Ne pas embarquer, sans avoir bordé ses avirons et toujours tenir ses rames dans sa main gauche.  
Ici, le bateau n'a pas d'appui sur tribord = risque de baignade !

**En équipage**, le embarquement doit se faire en même temps, sous les autres du barreur ou du dernier rameur : « On borde ses avirons - pied planchette – debout – on s'assoit »

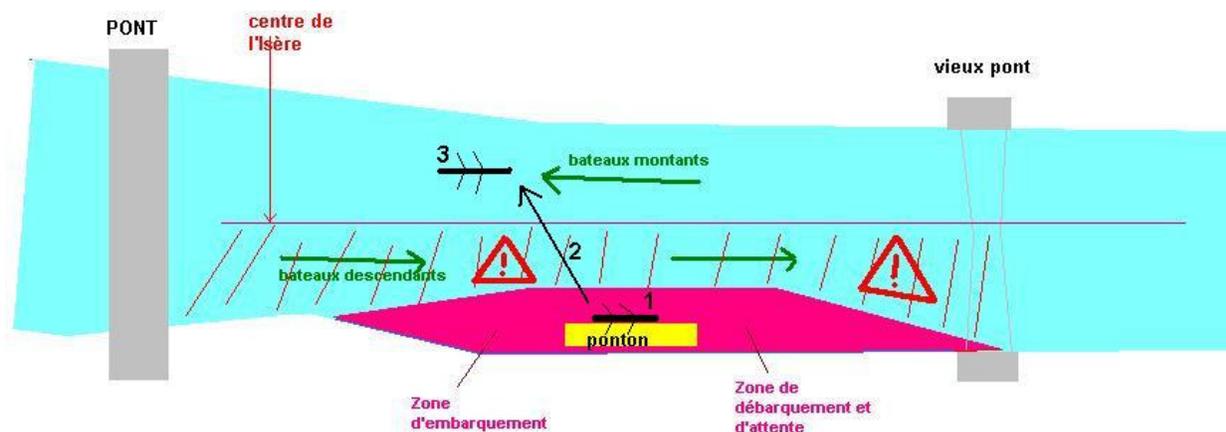
### Pour se dégager seul du ponton :



Je tiens bien mes avirons et je pousse avec la main droite. Si ce n'est pas suffisant, je me pousse avec la rame en me maintenant bien en équilibre sur la pelle tribord. Je peux ensuite reborder ma rame pour ramer et m'éloigner du ponton.

- On m'aide pour me pousser ( aviron bronze)
- Je me pousse et me dégage seul du ponton ( aviron d'argent)
- Je sais me pousser debout avant de m'asseoir ( aviron d'or)

Sur l'eau, je fais mes réglages loin du ponton en veillant à ne pas gêner les bateaux qui descendent, ou les autres bateaux au ponton. **Cf schéma ci-dessous.**



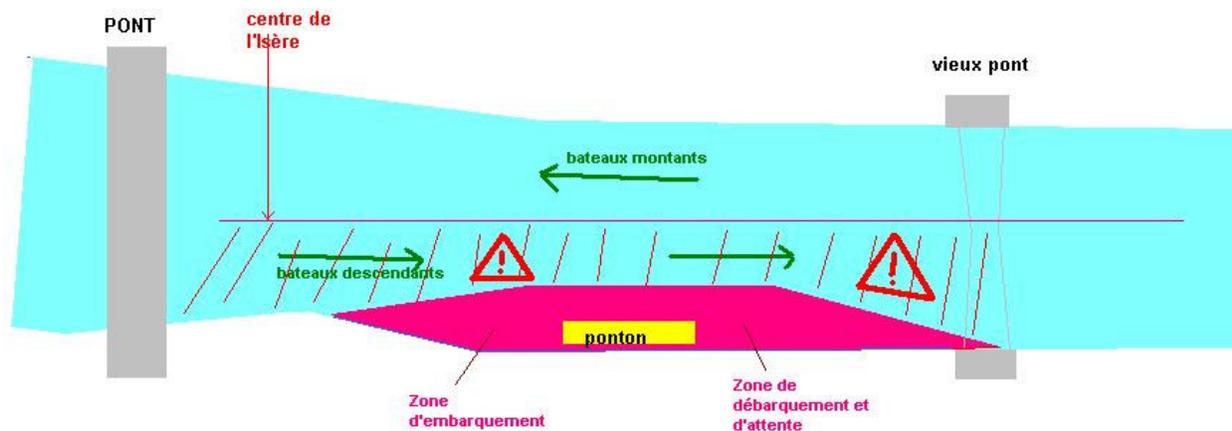
- 1- J'embarque
- 2- Je traverse en face en veillant qu'il n'y ait pas de bateaux descendants
- 3- Je peux alors me régler et me préparer ( dans cette zone, je vois les bateaux montants et donc éviter une collision). L'arrêt est dangereux dans la zone hachurée, car les rameurs se tournent le dos, il y a risque de collision.

Je sais me régler correctement ( aviron d'argent) Voir **Comment se régler correctement ?**

## *Pendant le temps de navigation*

Je connais et respecte **le sens de circulation** et **les zones de navigation**. (aviron de bronze)

### *Le sens de circulation*



**Attention.** soyez très vigilant dans la zone entre les deux ponts, des bateaux peuvent circuler en tous sens selon s'ils quittent le ponton ou s'ils rentrent au ponton

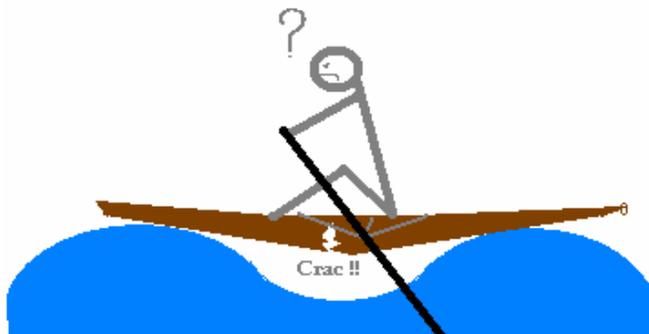
Je me retourne régulièrement pour éviter les bateaux descendant et pour éviter les obstacles flottants, arbres couchés ou les souches qui affluent.

Je veille à ne pas descendre trop loin si je ne connais pas mes possibilités, si le courant est fort ou s'il y a du vent. Je privilégie des petits aller-retour proche du ponton (Usine / Pont ou Usine / Fromagerie).

Au passage du bateau à roue, je m'écarte vers les berges pour le laisser passer ( Il est prioritaire) Attention, de ne pas se tenir trop près des berges, ses vagues peuvent vous échouer. Au passage des vagues, je me mets en **position de sécurité** et je dispose la coque **parallèlement aux vagues**, ainsi l'eau ne peut pas rentrer et cela évite des forces de pression inégales sur la coque.



*Position de sécurité (bras et jambes tendus, pelle à plats)*



*<= Si le bateau est perpendiculaire au vague, cela crée des forces de pression inégales sur la coque.*

Je sais ramer avec une **cadence** lente et régulière , je rame ensemble avec le reste de l'équipage( aviron de Bronze)

Je sais varier des cadences lentes ou rapides ( 18 ou 24) ( aviron d'argent)

Je sais orienter mon bateau en continuant de ramer ( en ramant plus fort bâbord ou tribord )

Je sais faire demi-tour sur bâbord ou sur tribord,( aviron de bronze), sur place ( aviron d'argent).

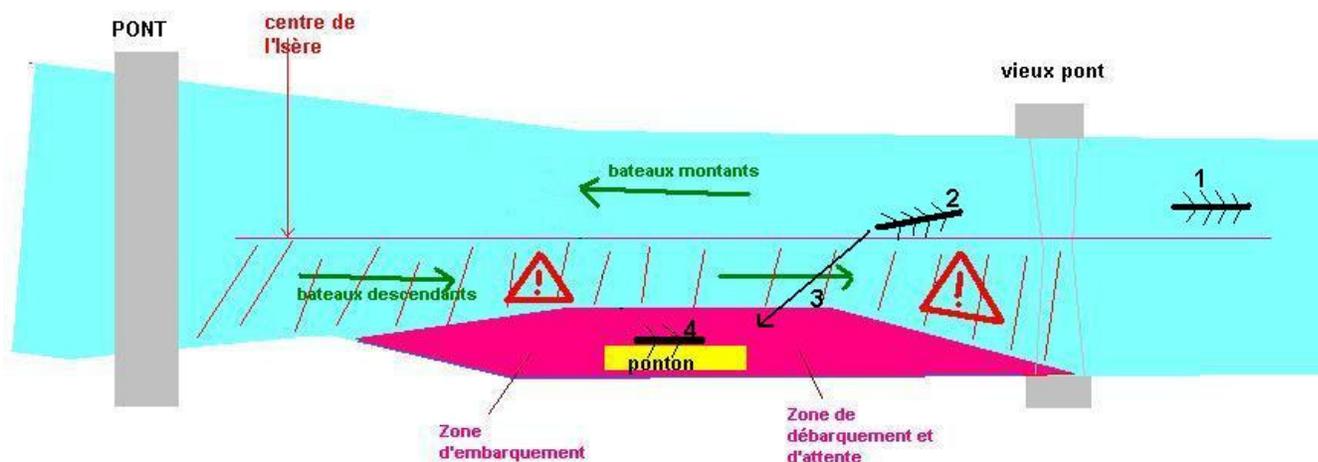
Je sais **dénager** ( ramer en sens inverse avec les bras uniquement) aviron de bronze.

Je veille à maintenir mon bateau en équilibre en gardant toujours les mains serrés et en évitant de faire plumer les palettes ( frottement sur l'eau) aviron d'argent.

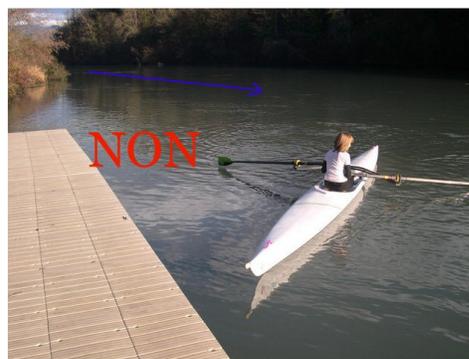
Je sais **scier**. ( arrêt d'urgence) en immergeant la **palette à plat** dans l'eau pour créer une force de frottement que l'on peut augmenter ensuite en tournant progressivement la **palette au carré**.

### Retour au ponton

Pour rentrer au ponton, je traverse uniquement après le vieux pont pour me rapprocher du ponton ( TOUJOURS A CONTRE-COURANT). Cf schéma ci-dessous :



- 1- Je reviens de l'aval, je me maintiens mon bateau sur tribord.
- 2- Après avoir passé le vieux pont, je peux alors traverser en veillant qu'il n'y ait pas de bateaux descendants -
- 3- Je suis dans la zone débarquement où je peux attendre que le ponton se libère.
- 4- J'apponte et me place mon bateau en bout de ponton pour libérer de la place pour les suivants.



J'approche mon bateau le plus près possible du ponton pour ensuite pouvoir me faire aider et j'évite un choc avec le ponton ou d'autres bateaux déjà présents. Je me fais aider si je suis en difficulté pour pouvoir me tenir au ponton( aviron de bronze.) J'apponte sans aide ( aviron d'argent).

### Le débarquement





« Debout »



« pied ponton » Je sors le pied droit sur le ponton, je peux alors sortir complètement du bateau et ramener la rame tribord sur le ponton.

En équipage, le débarquement doit se faire en même temps, sous les autres du barreur ou du dernier rameur : « Pied planchette – debout – pied ponton - on ramène ( la pelle) »

*Quelques erreurs à éviter :*



Ne pas s'appuyer sur le ponton avec ses bras et à chercher à s'asseoir sur le ponton. Le bateau peut s'écarter = plouf !



Ne pas ramener la pelle tribord tant qu'on est pas sorti du bateau.

*Après le débarquement*

Je désarme rapidement le bateau, je laisse les rames entre le ponton et la berge. Je sors mon bateau et le pose sur des tréteaux pour son nettoyage. Je nettoie la coque sans tarder afin de libérer les tréteaux et le passage sur la route.

Je rentre le bateau dans le hangar ( toujours la boule en premier) et je le pose sur les bons supports en respectant **les marques d'emplacements** afin que le bateau repose correctement sur ses supports.



Je pense à ouvrir les bouchons pour ventiler l'intérieur du bateau.

Mon bateau étant rangé, je peux maintenant rentrer mes rames au même endroit où je les ai trouvées.

J'indique sur le cahier mon heure de rentrée et les éventuelles avaries constatées ( sans oublier de le dire au responsable afin qu'il répare au plus vite ou immobilise le bateau si cela comporte un risque pour les prochains utilisateurs.)

**Ce n'est pas encore fini !!** Il faut aussi rentrer le matériel de sécurité !

Avant de partir, je propose mon aide au responsable de la séance.



### Les règles de sécurité

En pratique, il est important de savoir :

**Dénager** ( ramer en sens inverse avec les bras uniquement), en cas de collision avec un autre bateau ou avec la berge, il faut pouvoir se dégager en ramant en sens inverse.

**Scier.** C'est un arrêt d'urgence pour éviter une collision.

On arrête le bateau en immergeant la **palette à plat** dans l'eau pour créer une force de frottement que l'on peut augmenter ensuite en tournant progressivement la **palette au carré**.

*En théorie, il est important de connaître :*

**Le sens de navigation** ( voir plus haut)

**Règles d'or :**

- Je me retourne régulièrement
- Je ne lâche JAMAIS mes avirons ( ce sont eux qui maintiennent l'équilibre du bateau).

**Que faire en cas de chavirages ?**

- Ne pas paniquer. (L'eau est froide, ça surprend, et ça coupe la respiration)
- Je respire profondément pour retrouver ma respiration et pour me calmer.
- Je m'assure que mes coéquipiers et surtout le barreur( s'il est couché) ont bien refait surface.
- Je dois ensuite sortir le haut de mon corps de l'eau soit en remontant à cheval sur le bateau, soit en me 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. (Avec un corps complètement immergé ( température de l'Isère entre 5° et 15°), le temps de résistance est de 5 à 15 minutes selon les personnes.
- J'attends l'arrivée du canots de sécurité ou l'aide d'un autre bateau.
- Si je suis seul et que je ne peux pas remonter correctement sur mon bateau, je regagne la berge couché sur la coque en palmant avec mes jambes dans le sens du courant.
- Si le bateau est cassé et coule ( bien que même rempli d'eau, un bateau ne coule pas), je récupère les rames comme flotteur et je regagne la berge la plus proche en bougeant le plus possible. Je vais toujours dans le sens du courant.

## La vérification complète :

Régulièrement, il est nécessaire de faire une vérification complète. Avant une longue sortie, sortie en autonomie ( sans sécu), avant une randonnée ou une compétition :

Voici les étapes à suivre pour inspecter complètement son bateau :

1 – Inspection de la coque : Je pose le bateau à l’envers sur les tréteaux et je vérifie qu’il n’y a ni trou, ni craquelure ou de fêlure. La dérive et le gouvernail sont bien fixés et droits.

2 – Je mets le bateau à l’endroit et je vérifie :

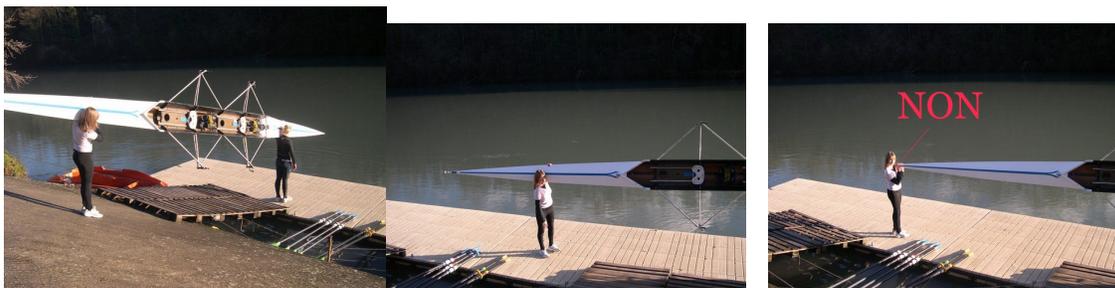
- La boule est présente ( obligatoire) et bien fixée.
- Le pontage ou la toile est en bon état.
- Les portants sont montés correctement et les écrous bien serrés.
- L’axe des dames de nage et droit et ne bouge pas.
- Les dame de nage sont en bon état et les barrettes se ferment correctement.
- Le siège est présent et coulisse correctement.
- Les rails sont bien fixés et bien ajustés.(Les rails peuvent aussi se régler selon la taille)
- La barre de pied est présente et les chaussures sont bien fixés. **Les lacets qui retiennent les talons** sont bien fixés et d’une longueur maximum de 5cm. (Ces lacets sont une sécurité pour permettent de déchausser rapidement en cas de chavirage).
- Les écrous de serrage de la barre de pied sont faciles à desserrer à la main et la barre de pied coulisse bien pour se régler facilement.
- Les bouchons ou trappes de visite sont bien fermés, avant je vérifie s’il n’y a pas de traces d’eau dans la coque, ce qui pourrait révéler une entrée d’eau. Si oui, vérifier pendant et après la sortie si la coque est bien étanche.
- La barre et le dispositif ( câble et barre de pied ) fonctionnent bien.
- La barre est réglée correctement.

Le moindre problème remarqué doit être signalé au responsable puis noté sur le cahier de sortie.

## Comment porter son bateau ?

On ne porte jamais un bateau complètement à la pointe. Le poids étant le plus important au centre, cela crée des tensions sur la coque qui peuvent la déformer.

Les simples et les doubles en fibre peuvent se prendre à mi-pointe.

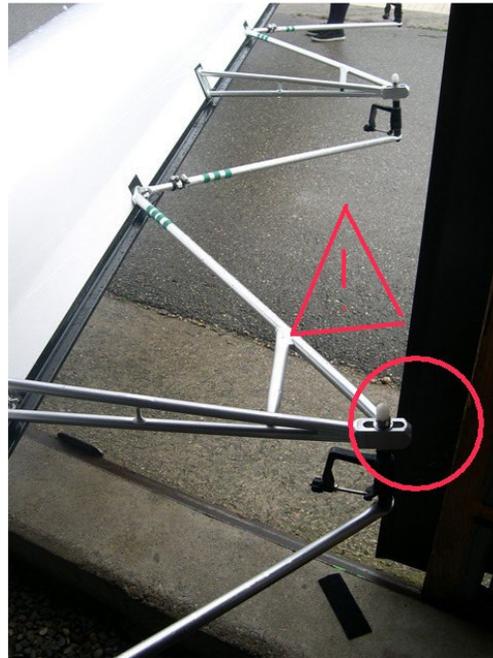


*Le skiffi a des poignées.*

*Ne pas prendre le bateau où il est trop large !*

Les autres bateaux et tous les bateaux en bois se portent au niveau du baquet, par le plat-bord. Il ne faut pas s'appuyer sur la coque cela peut créer des gerçures.

Prendre le bateau à bras pour le sortir du hangar en veillant de ne pas taper les coques en dessous avec les dames de nage. ( Cela fait des trous, sauf si on pense à mettre une protection ( balle de tennis)).  
De même, attention de ne pas accrocher les portants, chacun surveille un côté.

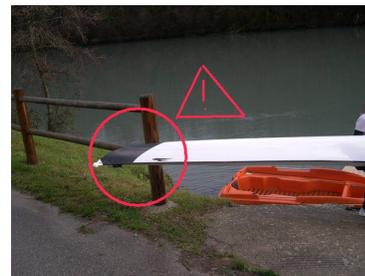


Attention en descendant les passerelles, elles peuvent être glissantes. Il faut descendre doucement pour ne pas trébucher.

Veiller à ce que les pointes ne touchent pas étant donné le dévers.



Lors de la descente, il faut mettre le bateau à l'épaule, pour éviter de heurter les pointes.



Pour les bateaux longs et lourds, il est préférable de descendre parallèle au ponton.

Les différentes positions pour porter un bateau à 4 ou plus :



A bras



A l'épaule



En tête

Poser le bateau :



Je fais un berceau avec mon bras pour le descendre de l'épaule.



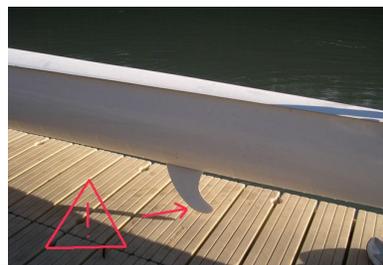
Je positionne une main sur la coque pour ne pas heurter le ponton.



Je plie les jambes pour préserver mon dos.



On pose en même temps pour maintenir le bateau horizontalement.



Attention de ne pas heurter la dérive. Dérive tordue = Bateau tournant !!

### Comment se régler correctement ?

Il faut pouvoir le faire **sans jamais lâcher ses avirons =>** Les pelles à plat, je coince les poignées entre mes jambes et mon corps. Mon bateau restera stable, je peux utiliser mes deux mains en toute sécurité.



<= Bien se régler, c'est bien positionner son corps par rapport aux rames. Mais les corps sont différents, la barre de pied peut donc se déplacer en fonction de la longueur des jambes.

#### **Position au dégagé :**

Pieds sur la barre de pied, jambes tendus, le dos légèrement incliné, les pousses doivent venir frotter les côtes flottantes. Les mains sont écartés de 20 à 30 cm.



Ici, le corps est trop loin des rames. Il faut donc se rapprocher des rames en éloignant la barre de pied



Ici, le corps est trop prêt des rames, les mains sont trop proches. Il faut donc s'éloigner des rames en rapprochant sa barre de pied.

## La technique

### Positions des mains sur les avirons

- en couple (avec deux avirons par rameur) : les mains se placent à l'extrémité de l'aviron avec les pouces au bout (le plus proche de l'index).



- en pointe (avec un aviron par rameur) : la main dite extérieure se place à l'extrémité de l'aviron (tous les doigts sont sur l'aviron) la main intérieure se place à environ 20 cm de la main extérieure.

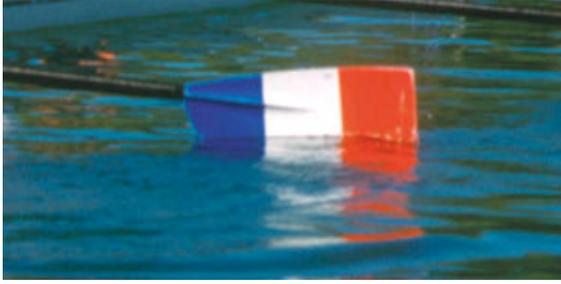


### Positions de la palette

- "à plat" : position horizontale de la palette avec la partie convexe face à l'eau.



- "au carré" : position verticale avec le creux de la palette tourné vers l'arrière du bateau.



### Positions du rameur

- "sur l'arrière" : la palette se trouve le plus près de la pointe arrière du bateau



- "sur l'avant" : la palette est en position la plus proche de la pointe avant du bateau



### Pour apprendre à ramer, on procède en décomposant le mouvement en 3 étapes

- "bras seuls" : mouvement exécuté seulement avec les bras
- "bras corps" : exécution du mouvement avec les bras et le corps
- "entière" : mouvement complet, les jambes entrent en action

### Bras seuls

- position de départ :
  - jambes allongées
  - corps légèrement penché en arrière
  - bras allongés
- décomposition du mouvement
  - positionner la palette au carré,
  - relever les mains pour mettre la palette dans l'eau,
  - plier les bras jusqu'au contact du corps,
  - sortir la palette de l'eau en abaissant les mains,
  - tourner la palette pour la mettre à plat sur l'eau,
  - allonger les bras pour retrouver la position initiale.

### Bras corps

- position de départ :
  - jambes tendues
  - corps penché en avant
  - bras allongés
- décomposition du mouvement
  - mettre la palette au carré dans l'eau en relevant les mains,
  - redresser le corps jusqu'à la position en bras seuls,
  - tirer avec les bras jusqu'au touché du corps,
  - abaisser les mains pour faire sortir la palette de l'eau,
  - mettre la palette à plat sur l'eau,
  - allonger les bras,
  - replacer le corps en position de départ.

### Entière

- position de départ :
  - jambes pliées (les fesses le plus proches des talons)
  - corps penché en avant (en contact avec les cuisses)
  - bras allongés
- décomposition du mouvement
  - immerger la palette au carré dans l'eau,
  - pousser sur les jambes,
  - incliner le corps en arrière,
  - plier les bras,
  - au contact du corps, sortir la palette de l'eau et la mettre à plat,
  - allonger les bras,
  - basculer le corps en avant,
  - une fois les mains passées les genoux, plier les jambes sans se précipiter.