

Réglage d'un skiff

Apporter outils perso : Clés 10, 11, 13 ... - Double mètre - Tournevis plat et en croix
Utiliser outils club : Régleur de hauteur, Régleur d'attaque

Fixation des porte-nage à la coque

- Ajouter une rondelle étroite entre porte-nage et écrou (pour protection du porte-nage)
- Ne pas trop serrer (risque d'écrasement du longeron !)

Hauteur des row-locks

Outil : régleur de hauteur

Hauteur Absolue

- Pas standard, pas mesurable (dépend de la portance du bateau, du poids du rameur)
- Valeur moyenne (si le bateau est adapté au poids du rameur) : 16 à 18 cm, du niveau bas row-lock au bas de siège
- Pour réduire les tensions musculaires et discales aux lombaires, ramer le plus bas possible, tant qu'on parvient à sortir entièrement les pelles de l'eau sans les tourner. Vérification sommaire : en position arrière, pelles sur tranche noyées, poignées juste sous la poitrine

Hauteur Relative

Tribord plus haut de 1,5 à 2 cm

Moyens de réglage

1. Rondelles de l'axe de row-lock, à déplacer au-dessus ou en dessous du row-lock
2. À la fixation des porte-nage sur la coque, il peut y avoir plusieurs trous de réglage
3. En derniers recours, rondelles larges entre le porte-nage et la coque

Interaxe

- L'impact de l'interaxe sur la dureté du réglage est mis en question ! À l'époque, on disait : 1 cm d'interaxe = 3 cm de bras de levier
- Standard : 159-162 cm
- Mesurer du milieu d'un axe de row-lock au milieu de l'autre
- Doit être parfaitement égal à tribord et à bâbord (il y a divers moyens pour mesurer, mais attention, les plats-bords ne sont peut-être pas parfaitement centrés)

Rails et glissière

- Ancienne longueur standard : 70/75 cm. Récemment 80-85 cm, pour les nouveaux sièges à roulements à billes, sans chariot de roulement
- Dépassement de l'avant des rails par rapport à la ligne des row-locks : 0-8 cm (souvent max 5 cm)
- Doivent être inclinés de 1° (2° OK aussi) vers l'avant. Indispensable ! A vérifier avec le régleur d'attaque. Si nécessaire, placer lattes biseautées sous les rails. Sur 1 mètre, 1°=1,75 cm, 2°=3,5 cm
- Le nettoyage des rails doit être minutieux et fréquent !
- Pas de graissage de la glissière (sauf les 4 axes de roulettes, pour sièges à chariot de roulement)

Planche pieds

- Différence de hauteur entre bas du talon et bas du siège : 15-18 cm
- Inclinaison par rapport à l'horizontale : 40 à 45 ° (donc 45° ou plus horizontal). Un rameur peu souple des chevilles a besoin d'une planche plus horizontale (40°) mais il induit un axe de force plus vertical, ce qui est néfaste à l'avancée du bateau. En général : 42° - chevilles très souples : 45°.
- Réglage de la position avant-arrière de la planche pieds (assis normalement jambes tendues) :

- les poignées ne passent pas les hanches (de façon à ce que, en fin de coup, buste un peu en arrière, les poignées passent tout juste)
- rameur expert : les poignées se touchent et touchent le ventre (pour une plus grande envergure à l'avant et une moindre à l'arrière, peu efficace)

Attaques

Outil : régleur d'attaque

Réglage très précis, au degré près !

- Ce qui compte est l'attaque totale (angle à l'aviron + angle au row-lock)
- Couple : 7° (Macon), 6-5° (Hachoir). Pour rameurs expérimentés, un peu moins
- Si installation haute, un peu moins d'attaque
- Mesurer l'attaque à chaque aviron :
 - Pour une mesure sommaire, utiliser un montant de porte du hangar
 - Pour plus de précision, mesure à plat avec niveaux et calcul trigono (voir JP)
- Prendre l'horizontalité du bateau sur le fond ou sur l'extérieur de la coque, pas sur les rails (car en principe ils sont inclinés vers l'avant)
- Mesurer l'angle au plat vertical du row-lock

Attaque latérale (exige horizontalité latérale du bateau)

- Pas souvent réglable
- Si oui, pencher tête axe vers l'EXTérieur, alors plus d'attaque à l'attaque, moins d'attaque au dégagé
- 1 à 2° d' «attaque latérale» est un grand maximum

Avirons

Longueur (parfois réglables)

- Macon 296-298 cm
- Hachoir : 290 cm (la longueur se mesure jusqu'au bord de la pelle dans le prolongement du manche)
- Hachoir réglable : dames et petits formats : 284-289 cm. Autres 287-292 cm

Point d'équilibre

Doit se trouver à 46-48% de la longueur, en partant de la poignée (pas réglable).
Pour impact sur équilibre latéral, mieux vaut plus de poids aux pelles qu'aux poignées

Poignées

Se remplacent avec une pompe à vélo (et savon si coince). Bien les enfilez jusqu'au bout !
Ne jamais déposer un aviron sur sa poignée (usure !), surtout quand on le nettoie

Bras de levier intérieur

- 87 à 89 cm
- Croisement des avirons : 18 à 21 cm (mesurer 2x bras levier intérieur – interaxe – 2x distance milieu écrou-bourrelet)

Note : Régler dur ou régler léger ?

Lié à la morphologie du rameur :

- une grande envergure demande un interaxe plus grand
- une petite taille demande un plus petit interaxe, mais des avirons plus courts

Lié à la condition physique : il faut faire de l'endurance la plupart du temps (donc ramer léger) sauf dans les quelques semaines qui précèdent une course en ligne.

Très important : il faut privilégier un réglage léger, un peu plus difficile techniquement, mais qui favorise la vélocité, l'apprentissage technique, et permet les changements de rythme.