



Mémento du rameur

(Version 2015/ 2016)

1 : Présentation

2 : Moyens matériels

3 : Règles techniques

4 : Sécurité, obligations

5 : Sortie

5 : Contacts, Divers



1 présentation

a/ ACLA : aviron club du lac d'Aiguebelette,

Le club, créé en 1987, est implanté à l'intérieur de la base départementale d'aviron du conseil général de Savoie.

Organigramme 2014/2015

Président : V Ruggiero

Vice président : A. Gaime et F. Boucher

Trésorier : D. Calvitte ; Trésoriers adjoints : C. Grubenman et F. Couvert

Secrétaire : C. Astier

Commissions :

a/ Séminaire, partenariat : JC. Gaillard

b/ Communication : S. Barcet

d/ Sportif : A. Gaime

e/ Matériel : JL. Toupet

f/ Loisirs : C. Vachon

g/ Animations : V. Ruggiero et S. Barcet



b/ **Couleurs du club** : jaune et bleu

c/ **La base d'aviron** de Savoie fut créée en 1981 à la place de l'ancienne villa de l'écrivain Frédéric Dard (San Antonio).

d/ **Le lac d'Aiguebelette** : Lac de l'avant pays savoyard d'une superficie de 545 hectares (septième lac naturel de France).

Le lac est privé et appartient à la famille Rivérier de Chambost de Lépin et à Electricité de France.



La gestion est confiée à la communauté de commune du lac d'Aiguebellette (ccla).

e/ **Activités présentes** sur le lac : pêches, aviron, pédalo, natation.....

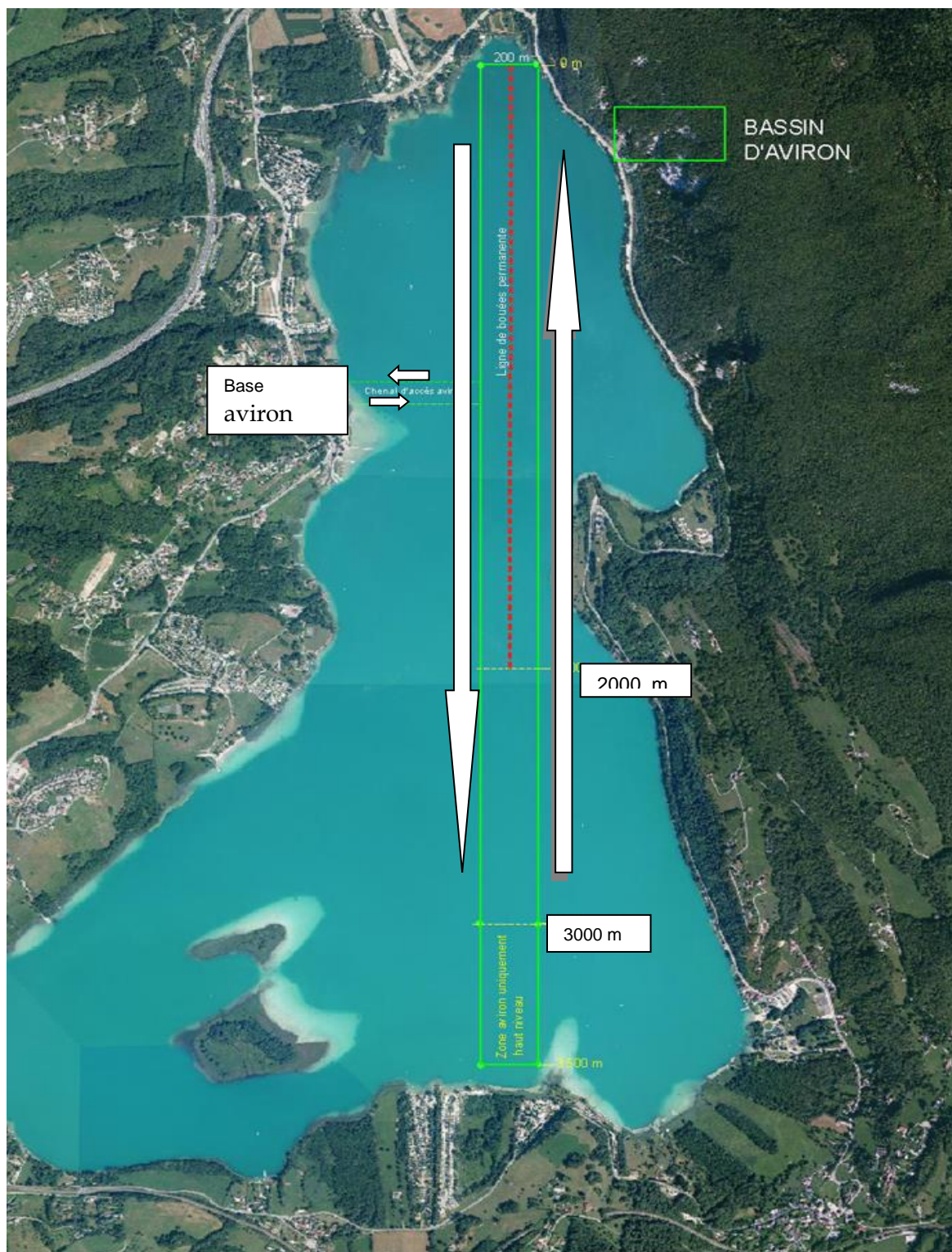
A noter que des championnats du monde d'aviron ont eu lieu en 1997 et 2015.



2/ : Moyens matériels

Le club d'aviron du lac d'Aiguebelette est implanté à l'intérieur de la base départementale du Conseil départemental de la Savoie.

1 Bassin d'entraînement, sens de navigation



2 la base

Depuis 1987, la base d'aviron accueille à titre permanent l'Aviron Club du Lac d'Aiguebelette en mettant une partie de ses équipements à la disposition du Club.

Equipements disponibles :

a/ Hangar à bateaux :

Le hangar doit être rangé, ne rien laisser trainer gênant le déplacement des bateaux

, **A noter** : certains bateaux appartiennent à des propriétaires privés, d'autres au Conseil départemental et d'autres à l'ACLA.

Toujours demander au responsable de séance quel bateau emprunter et les avirons qui lui sont associés.

b/ Pontons

c/ Salle de musculation

La salle de musculation est ouverte par un responsable du club. Pensez à ranger le matériel utilisé au fur à mesure de vos activités. Signalez tout problème sur un cahier mis à disposition dans la salle.

d/ Tank à ramer

N'hésitez pas à vous en servir. Un retour aux bases est parfois nécessaire.

e/ Blocs sanitaires et vestiaires :

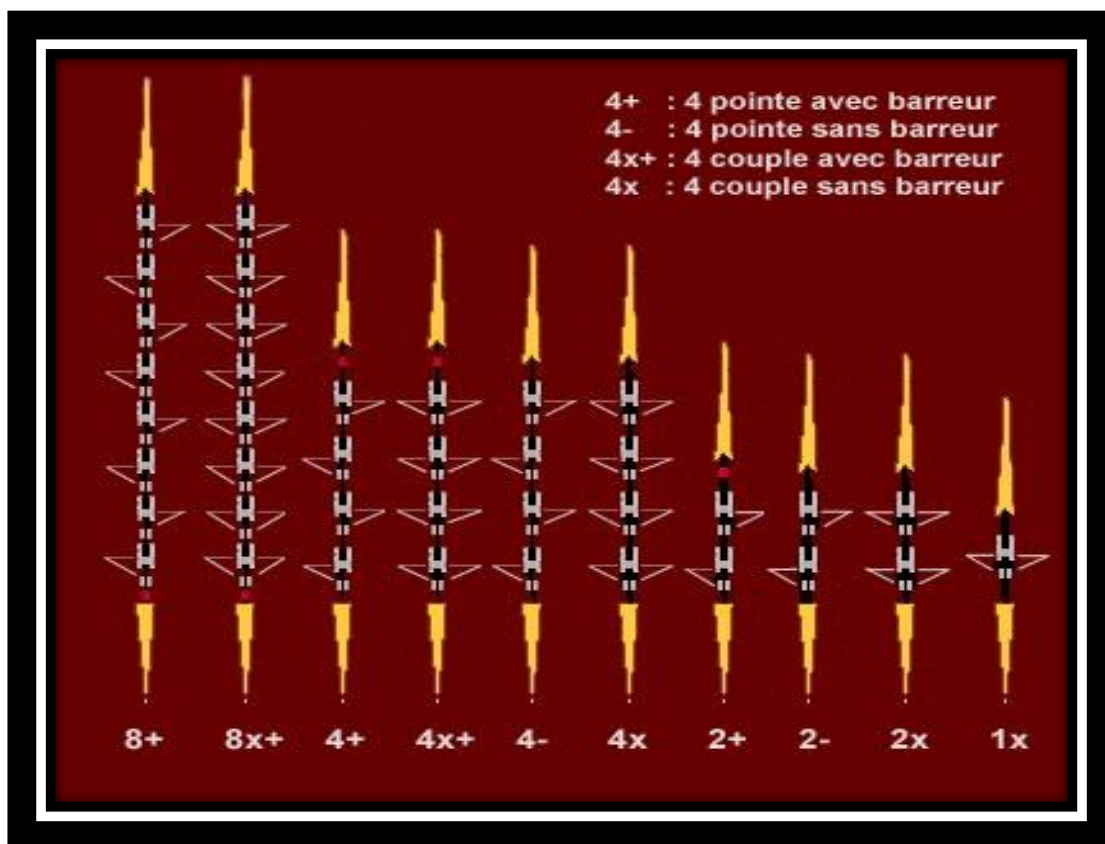
Demandez le code d'accès au responsable.

Laissez cet endroit propre et rangé (comme chez vous)

Attention de ne rien oublier.

3 Bateaux et avirons : généralités

□



Aviron



3/ : règles techniques

1 : Pour porter

A/ Les avirons :

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.(si possible en bout de ponton).

- **Il faut éviter :**

- de frapper le sol ou la surface de l'eau avec le plat de la palette.

- de laisser traîner les avirons sur le ponton ou dans le passage des rameurs.

A cet effet, il est recommandé de mettre la palette au dessus du vide ou de l'eau, ou dans l'eau.

- à l'embarquement, comme au débarquement, de placer la palette horizontalement sur le ponton car le risque est grand de la coincer entre deux planches du ponton et de la casser. Elle doit être placée à plat sur la partie convexe afin d'éviter d'user l'extrémité de la palette qui doit conserver une épaisseur réglementaire (3mm en couple et 5 mm en pointe).

- de poser l'aviron debout en dehors du garage (leur équilibre est en effet très instable et il risque de tomber) et des râteliers prévus à cet effet pour éviter toute déformation.

Attention quand vous descendez la rame avec le pied : En douceur et ce, malgré la fatigue !!!

B/ les embarcations

- **La première règle** est de porter et de manipuler les embarcations par leurs parties fortes : le carreau et la préceinte.

Lorsqu'on le porte à plusieurs, chacun surveille son côté
Faire attention dans les virages, le bateau est long et pourrait cogner des arbres, les murs du club ou des passants

2 techniques :

A bras :

Porter le bateau retourné, les bras tendus, par le plat-bord,
Ne pas le porter ni par l'hiloire, ni par les portants.
On ne le porte pas un bateau aux extrémités mais à mi-pointe
Les bateaux longs et tous les bateaux en bois se portent au niveau du baquet.

A l'épaule :

Lors de la descente au ponton, et dans les endroits en pente, il faut mettre le bateau à l'épaule, pour éviter de heurter les pointes.
Pour les bateaux courts, enrouler un bras autour de la coque
Les bateaux longs et tous les bateaux en bois se portent au niveau du baquet.
Le barreur surveille la pointe avant (coté bouille)



- **La deuxième règle** est d'éviter absolument tous les chocs que ce soit dans le garage, à la sortie ou à la rentrée dans le garage, ou sur la berge, il faut :
 - éviter les chocs avec les portants des autres bateaux. Il faut faire en particulier attention, en soulevant le bateau des supports et en l'amenant dans l'axe de la travée, de ne pas heurter les axes des dames de nage du bateau supérieur. C'est pour cette raison qu'il est demandé de bien fermer les barrettes des dames de nage avant d'entreposer un bateau.
 - éviter les chocs avec les montants des portes de sortie.

- éviter les chocs avec les poteaux, barrières, rameurs, chiens et tous obstacles en particulier lorsqu'on doit changer de direction.
- Au cours de toutes ces manœuvres le barreur, ou un responsable, doit être présent et veiller aux évolutions.
- Au ponton, à la mise à l'eau ou à la sortie de l'eau, il faut :
 - éviter de cogner la coque sur le ponton,
 - éviter de heurter la coque avec les genoux ou la pointe des pieds qui dépasseraient du ponton
 - prendre soin de ne pas faire toucher la dérive ou la barre sur le ponton,
 - poser le bateau doucement sur l'eau (un choc trop rude sur l'eau peut provoquer une gerce, c'est-à-dire une fente dans le bordé, surtout dans le cas où celui-ci est en bois déroulé).
- En rentrant, il faut veiller à :
 - poser le bateau bien d'aplomb sur les supports. Il faut éviter les porte-à-faux trop importants. Il est utile aussi de vérifier périodiquement que les supports sont bien tous dans le même plan horizontal sinon, à la longue, le bateau risque de se déformer et de se voiler.
 - ne pas faire reposer le pontage directement sur les supports.
 - ne pas faire reposer les portants directement sur les supports, parce que le bateau ne serait pas entreposé horizontalement et pourrait se voiler, et aussi parce que les portants peuvent se déformer et ainsi changer les réglages du bateau.
- Auparavant, le bateau a été retourné, quille en bas. Pour ce faire, les rameurs se groupent vers l'avant et vers l'arrière, dans les parties les plus étroites, de façon à saisir facilement le bord opposé. On doit veiller pendant cette manœuvre à ne pas heurter le sol avec les dames de nage.
- Les Outriggers se mettent à l'eau parallèlement au ponton. Une main tient le bateau à l'intérieur par la préceinte (JAMAIS par un CROISILLON ou par un RAIL au risque de le casser et précipiter le bateau au sol), l'autre main, à l'extérieur de la coque soutient le bateau et l'écarte pour éviter les chocs (attention aux genoux et aux pointes de pieds).
- Auparavant, le bateau a été retourné par la manœuvre suivante : mis sur l'épaule, hissé à bout de bras et roulé doucement du côté de l'eau, sur l'épaule d'abord, au creux des bras ensuite.

Rappel :

Cout d'un bateau et des rames

Prix indicatifs : skiff : 2000 euros initiation, 7000 euros compétition

4 de couple : 11000 à 17000 euros

Paire d'avirons : 450 euros minimum



4/ : la sécurité, obligations

Rien n'est plus important dans le sport de l'aviron que votre sécurité. À vos premières séances d'aviron, des instructions vous seront données sur les procédures de sécurité

Il est important de toujours obéir aux règles de la sécurité. Cela évitera de sérieux problèmes.

Règles de base :

-Seul le responsable de la sortie peut décider si celle-ci peut se faire en fonction de :

1, La météorologie : vent, vague, brouillard, nuit, froid

Rq : Le règlement de la FFA interdit toute sortie la nuit

2, Le niveau des rameurs, l'état du matériel

-Remplissage obligatoire du « Cahier de sortie » :

Notez l'équipage, identité du bateau, l'horaire de sortie, l'horaire de retour, les problèmes techniques, le bris de matériel éventuel.

- Le hangar :

Ne rien laisser trainer dans les travées, ne pas crier, rester attentif.

- Rameurs

Etre à jour de ses cotisations, du certificat médical

Etre capable de nager 25 m (certificat pour les mineurs)

Etre vêtu en fonction de la météo (bonnet en hiver, casquette en été ...)

Respecter les consignes de sortie

Vérifier régulièrement l'arrière (bouée, pêcheurs, pédalo.....)

-Le chavirage

Remettre le bateau à plat, tenter de remonter selon la technique enseignée, sinon : -garder le haut du corps hors de l'eau

-Utiliser le bateau comme flotteur

- Ne pas quitter le bateau.

5/ : Sortie

A, Le jargon de l'aviron

- Êtes-vous prêts? PARTEZ!*: Le commandement pour commencer à ramer.
 - Faire une fausse pelle*: La pelle est prise sous l'eau résultat de l'enfoncer trop profondément ou lorsqu'elle n'est pas retirée assez rapidement au dégagé.
 - Pelle à plat*: Pendant la phase de récupération, la rame est tournée pour que la pelle soit portée en parallèle avec la surface de l'eau.
 - Arrêter! Ou « scier »* Le commandement utilisé pour arrêter l'embarcation. Les pelles sont tenues dans l'eau en position partiellement carrée.
 - Main intérieure*: En pointe, c'est la main la plus près de la dame de nage.
 - Laissez glisser*: Ceci est le commandement qui signifie d'arrêter de ramer.
 - Main extérieure*: En pointe, c'est la main qui est la plus éloignée de la dame de nage.
 - Pelle au carré*: La pelle est dans la position de traction. Elle reste perpendiculaire à la surface de l'eau et submergée dans l'eau durant le coup.
- ETC

1, Equiper le bateau

Fermer les bouchons, lacet de sécurité présent, vérifiez le bateau

Respecter la règle TGV (tribord, gauche, vert)

Rame coté ponton en premier

2, Embarquer

Penser à bien border les avirons

3, Sur l'eau

Terminez vos réglages, vérifiez les barrettes de dame de nage

Rappel : En couple : position au dégagé : pieds sur barre de pied, jambes tendues, dos légèrement incliné en arrière, les pouces doivent venir frotter les cotes flottantes, mains écartées d'environ 25 cm.

Position des mains : décrivez-vous en ouvrant les doigts régulièrement, baissez les épaules, vérifiez vos hauteurs de main, ne cherchez pas à forcer..

4, Débarquer :

L'arrivée au ponton doit se faire avec le plus de douceur possible, sans accroche .N'hésitez pas à demander de l'aide pour les appontages.

b, Déroulement

Respectez de manière générale les règles précédemment citées

1 **J'arrive à l'heure** dans le cadre de ma sortie et équipé (ne pas trop trainer dans les vestiaires au risque de rater un départ bateau)

2 J'indique ma présence au responsable de la séance et je reste disponible.

3 Constitution des équipages.

4 Je me note sur le cahier de sortie

5 je sors mon matériel en prenant garde à ne rien abimer.

6 J'équipe mon bateau, j'effectue les préréglages.

7 Je respecte sur l'eau les consignes de sécurité (règles de circulation...)

8 Je me retourne régulièrement.

9 Retour au Ponton en DOUCEUR

10 Désarmement du bateau, sorti du bateau

11 **Je nettoie mon bateau SANS TRAINER** afin de libérer rapidement les tréteaux ainsi que le passage.

12 ouvertures des bouchons, rangement du bateau avec le maximum de précaution (ATTENTION aux dames de nage).

13 Je note mon retour sur le cahier de sortie, je range mes avirons, je reste disponible si besoin d'aide (Esprit club).

5/ : contacts, horaires

Aviron club du lac d'Aiguebelette (ACLA)

1011 Routes des plages

73470 Novalaise

Tel : 0479360290

Mail : acla@laposte.net

Toutes ces infos (et d'autres) se trouvent sur le site « <http://avironaiguebelette.fr/> »

Horaires 2015/ 2016

Loisirs

Mercredi : de 18h00 à 20h

Samedi : de 9h à 12 h

Dimanche : de 9h30 à 12h (confirmé)

Compétitions (suivant la catégorie d'âge)

Mardi : de 15h à 20h

Mercredi : de 14h à 20h

Vendredi : de 15h à 20h

Samedi : de 9h à 12 h et de 14h à 17h

Dimanche : de 9h30 à 12h (confirmé)

Merci de votre attention et bonne rame.