

# REGLAGES Aviron

## couple/pointe



**Se placer dans une zone suffisamment dégagée pour pouvoir régler le bateau armé (avec les rames).**

**Profitez-en pour nettoyer le bateau afin de supprimer tout élément pouvant gêner les réglages.**



1/ Mettre le bateau de niveau dans le sens longitudinal en plaçant si possible le niveau à bulle sous la coque. Ou en le vérifiant en plusieurs endroits.

**Les tréteaux doivent être stables.**

## a/ les pieds

### 2 / réglage angle planche de pied

Environ 40° à 45°

Selon la souplesse des chevilles (manque de souplesse : planche à 40°)

### 3/ hauteur pied

Hauteur entre bas du talon et bas du siège : 15 à 18 cm

### 4 /Réglage avancée planche de pied

Sur l'eau, avec les pelles et des repères corporels



Correct



Barre de pied trop sur l'avant



Barre de pied trop sur l'arrière

## **b/les portants et les dames de nage**

**Ne pas hésitez à placer des repères sur les portants en s'aidant de la jonction plastique de la dame de nage.**

### 5/Alignement des portants,

Corriger avec calles entre portants et coque si nécessaire

Poser des dames de nages avec calles 4/4 (0°) x 2 (Haut et bas)

### 6/ Ecartement des axes

De 156 (rameur de petite taille) à 162 cms

A noter : 1 cm d'inter axe= 3 cm de bras de levier

### 7/ Distance tribord /axe

#### Distance bâbord /axe

-Elle doit être égale

On mesure à partir du rail opposé, jusque l'entraxe de l'axe de la dame de nage

Ou

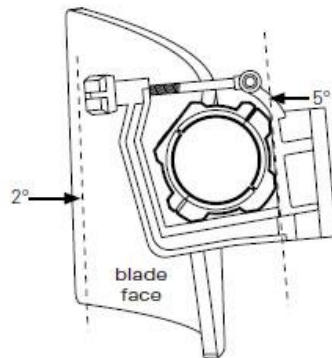
On mesure la largeur de la coque (entre deux rebords) puis on divise par deux cette mesure.

On additionne ce résultat avec la distance rebord coque/entraxe dame de nage

Puis on vérifie l'égalité avec le côté opposé.

-La mesure est approximativement de 80 à 90 cm

## 8/Réglage de la coiffe



Le mieux est d'être trois (un qui bloque le collier, un autre qui nivelle le bateau transversalement, un qui est au mesure au niveau de la palette.

-Mettre le bateau de niveau transversalement et longitudinalement

-Caler le collier du manchon contre l'axe et serrer dans une pince pouce .main avec l'axe afin d'avoir un bon blocage des pelles.

-Pour avoir les poignées à 40 cm au-dessus de la planchette, les mesures sur la palette se feront à 10cm de l'extrémité sup/ext et à 10 cm de l'extrémité inf/ext.

-La deuxième personne vérifie avec un fil à plomb plus une réglette la distance entre la lèvre inf de pelle et le fil à plomb :

14 à 16 mm sur l'avant et sur l'arrière (entre 5°et 7° d'inclinaison par rapport à une verticale)

-Utiliser des cales pour augmenter ou diminuer l'angle d'attaque

Cales 4/4 : correction 0°

Cales 5/3 : correction 1°

Cales 6/2 : correction 2°

Cales 7/1 : correction 3°

- **En général** : Macon : 7 ° ; Hachoir : 5/6 °

Si expérimenté donc installation haute : moins d'angle

La mesure doit être identique sur l'avant et sur l'arrière (sinon vérifier la verticalité de l'axe, à redresser avec une clé à tordre si besoin)

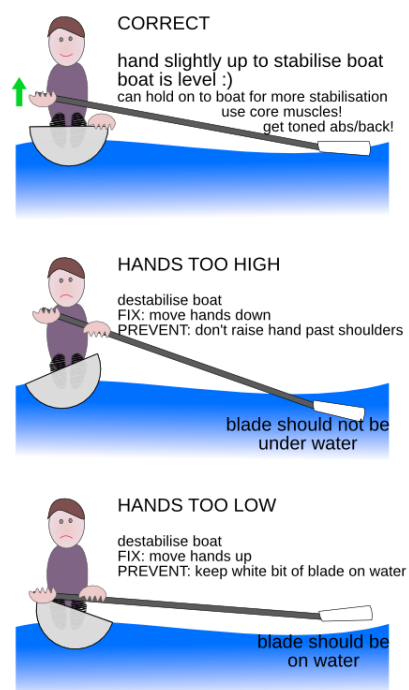
## 9/ Réglage de la hauteur des dames de nages

Avec haut du siège et une règle (ou corps de rame) passant par les 2 dames de nage

Entre 14 et 18 cm (vérification sur l'eau, en fonction de la taille du rameur)

NB : régler bas permet de soulager les tensions lombaires.

## 10/ Réglage des hauteurs dame de nage bâbord/ tribord



Règle à hauteur

1 cm à 2 cms plus haut environ à tribord

## **c/ Les rails**

### **5/ Placement des rails**

Entre 6 et 8 cm devant l'axe des dames de nage

## **d/ Les Rames**

### **11/ longueur**

Macon : 296 à 298

Hachoir : 290 cm

La longueur des rames doit être parfaitement identique. Placer le mètre le long du corps de rame pour s'en assurer

### **12/ Croisement**

Selon la taille du rameur (Petite taille : aviron court)

Croisement :

Entre 18 et 22 cm : 18 si le bateau est plutôt bas, 21 si il est haut.

Trop de croisement n'est pas bon.

Levier réglable de 87 à 91 cm (on allonge si l'appui semble dur)

En général :

90 sur skiff

86 sur 4X

La mesure se prend du collier (outboard) à l'extrémité du manchon

TABLE 1 – Heavyweight Men -> Standard (MRC) measurements for sculling and sweep rowing

Boat	Spread/Span In cms	Inboard In cms	Oar Length In cms
1x	158 – 160	88 – 90	288 - 290
2x	158 – 160	88 – 90	288 - 290
4x	156 - 158	87 – 89	290
2-	86	116	376
2+	87	117	376
4-	85	115	376
4+	85.5	115	376
8+	84	114	377

TABLE 3 Heavyweight Women -> Standard (MRC) measurements for sculling and sweep rowing

Boat	Spread/Span In cms	Inboard In cms	Oar Length In cms
1x	158 – 160	88 – 90	288
2x	158 – 160	87 – 88 – 89	288
4x	156 - 158	87 – 88 – 89	288 - 290
2-	86	116	372
2+	87	117	372
4-	85	115	372
4+	85.5	115	372
8+	84	114	372