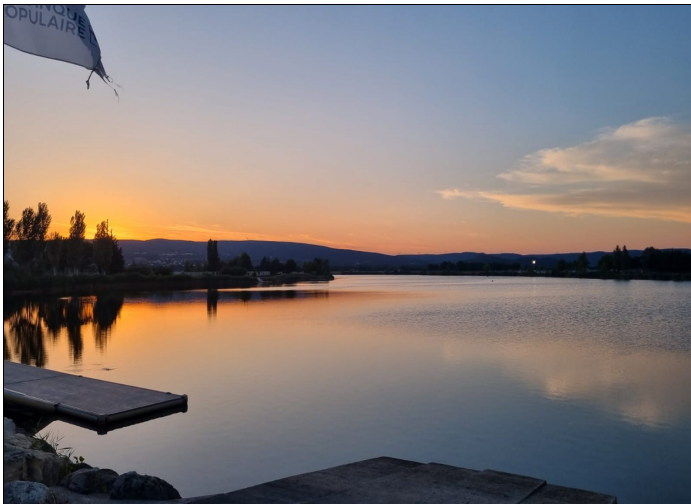


CLUB D'AVIRON PIERRELATTE

LIVRET d'ACCUEIL



Vous souhaitez découvrir l'aviron avec le club d'aviron de Pierrelatte, nous vous souhaitons la bienvenue.

Ce livret vous donne les clés pour réussir votre initiation en toute sécurité, vous entraîner, découvrir et maintenir le matériel, et participer à l'ambiance et la vie associative de **votre club**



Votre Club

Le Club d' Aviron de PIERRELATTE (CAP) a été créé en 2007. Il utilise le plan d'eau du lac de Pignedoré, d'une longueur de 800 m il permet la pratique de l'aviron.

A noter que le plan d'eau est partagé avec la voile et la planche à voile.

Nous utilisons les installations de la Ville de Pierrelatte, locaux et ponton pour la mise à l'eau des bateaux. Les locaux sont constitués d'un bureau, de sanitaires et d'une douche. Ils sont partagés avec la voile et la planche à voile.

Nous disposons également d'un hangar à bateau dédié uniquement à l'aviron.



Les couleurs du Club d' Aviron de PIERRELATTE (CAP) retenues au niveau national sont les couleurs de la ville de Pierrelatte Bleue et jaune, peintes sur les pelles et depuis 2024 sur les vêtements du club.

Nous accueillons actuellement un public essentiellement « loisirs » de tous les âges, avec tous les niveaux de pratique.

Nous formons également des collégiens à la découverte de notre sport dans le cadre d'une convention avec l'établissement scolaire.

Définition : Qu'est-ce que l'aviron ?

L'aviron est un sport aquatique qui consiste à propulser un bateau à l'aide de rames. Selon des sources telles que la **Fédération Française d'Aviron (FFA)**, ce sport combine la force physique, la coordination et l'endurance. Historiquement, l'aviron était utilisé comme moyen de transport et a évolué au fil des siècles pour devenir un sport de compétition, avec des preuves de compétitions d'aviron remontant à l'Égypte ancienne.

Quel type de sport est l'aviron ?

L'aviron est considéré comme un sport aquatique et souvent comme un sport d'équipe, bien qu'il existe également des épreuves en solo. La synchronisation et la cohésion de l'équipe sont essentielles, en particulier dans les formats d'équipes. L'aviron exige non seulement de la force physique, mais aussi une stratégie et une technique bien définie.

Quels sont les bienfaits de l'aviron ?

L'aviron est un exercice complet qui sollicite de nombreux groupes musculaires. Il fait principalement travailler les muscles des jambes (quadriceps, ischio-jambiers), du dos (latissimus dorsi, rhomboïdes), des bras (biceps, triceps), des abdominaux et des épaules. Cet entraînement complet est excellent pour l'ensemble du corps.

Les avantages de l'aviron pour la santé et la forme physique sont multiples. Il améliore la force musculaire, l'endurance et le système cardiovasculaire, tout en réduisant le stress. L'aviron favorise également la perte de poids et améliore la densité osseuse.

L'aviron est-il bon pour le dos ?

L'aviron, lorsqu'il est pratiqué correctement, peut être bénéfique pour le dos, notamment en renforçant les muscles dorsaux et en améliorant la posture. Cependant, une mauvaise technique peut entraîner des tensions ou des blessures, d'où l'importance d'un bon encadrement et d'une technique rigoureuse.

Quand les effets de l'aviron se font-ils sentir ?

Les effets de l'aviron sur la condition physique se font sentir assez rapidement avec une pratique régulière. L'aviron est un excellent exercice cardiovasculaire et de renforcement musculaire, et les améliorations en termes d'endurance, de force et de tonus musculaire peuvent être ressenties en quelques semaines.

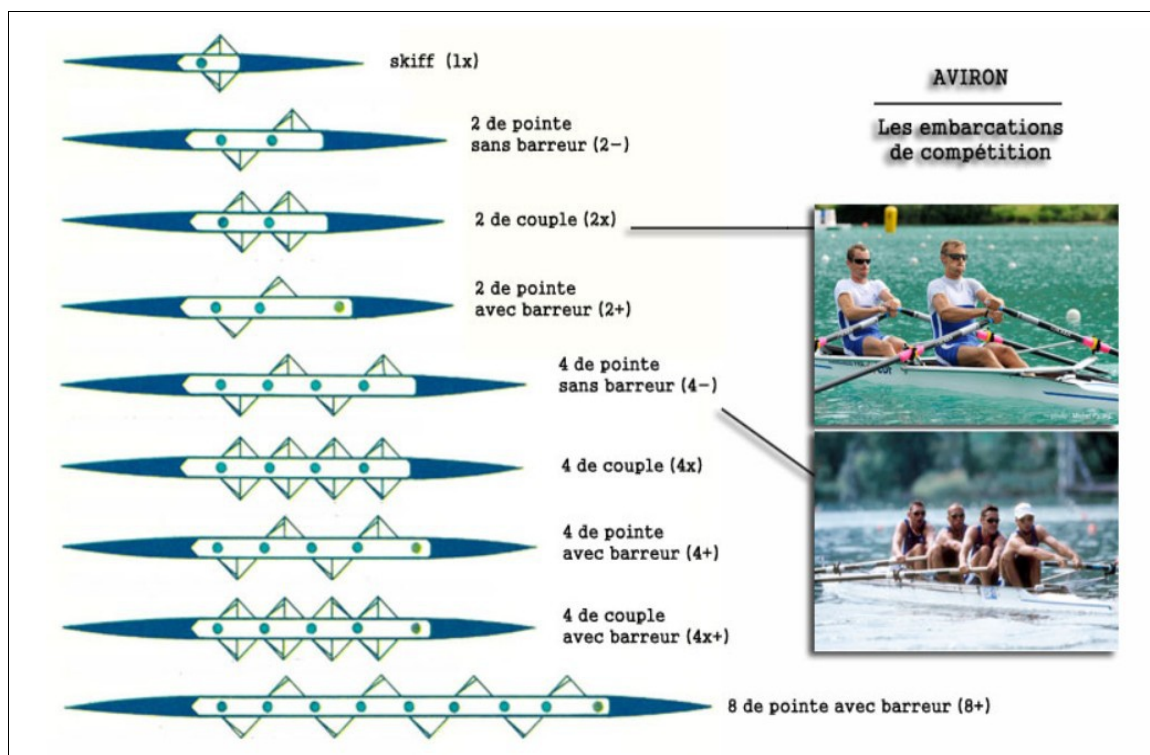
Sur le site de la FFA, vous pourrez trouver beaucoup d'informations et vidéos sur la pratique de l'aviron, la technique que ce soit pour une pratique loisir, pour la compétition ou les randonnées.

Le matériel

L'aviron est un sport consistant à propulser un bateau à l'aide de rames, ces dernières étant elles-mêmes, appelées "avirons" ou "pelles". Il y a différents types de bateaux et chaque élément les composant a un nom spécifique. La première difficulté du rameur qui débute est d'apprendre ces termes, qui sont employés couramment lors des entraînements.

Les bateaux :

Les bateaux peuvent porter un, deux, quatre ou huit rameurs. Les quatre peuvent accueillir un barreur en plus des rameurs. Les huit sont toujours barrés. Les initiations à l'aviron se font sur des bateaux adaptés : les ramtonic, les planches à ramer, les canoës français et les yolettes.



Positionnement des rameurs

Rappel : Les rameurs sont placés de dos par rapport au sens d'avancée du bateau. L'aviron est le seul sport au monde pour lequel on passe la ligne d'arrivée de dos !

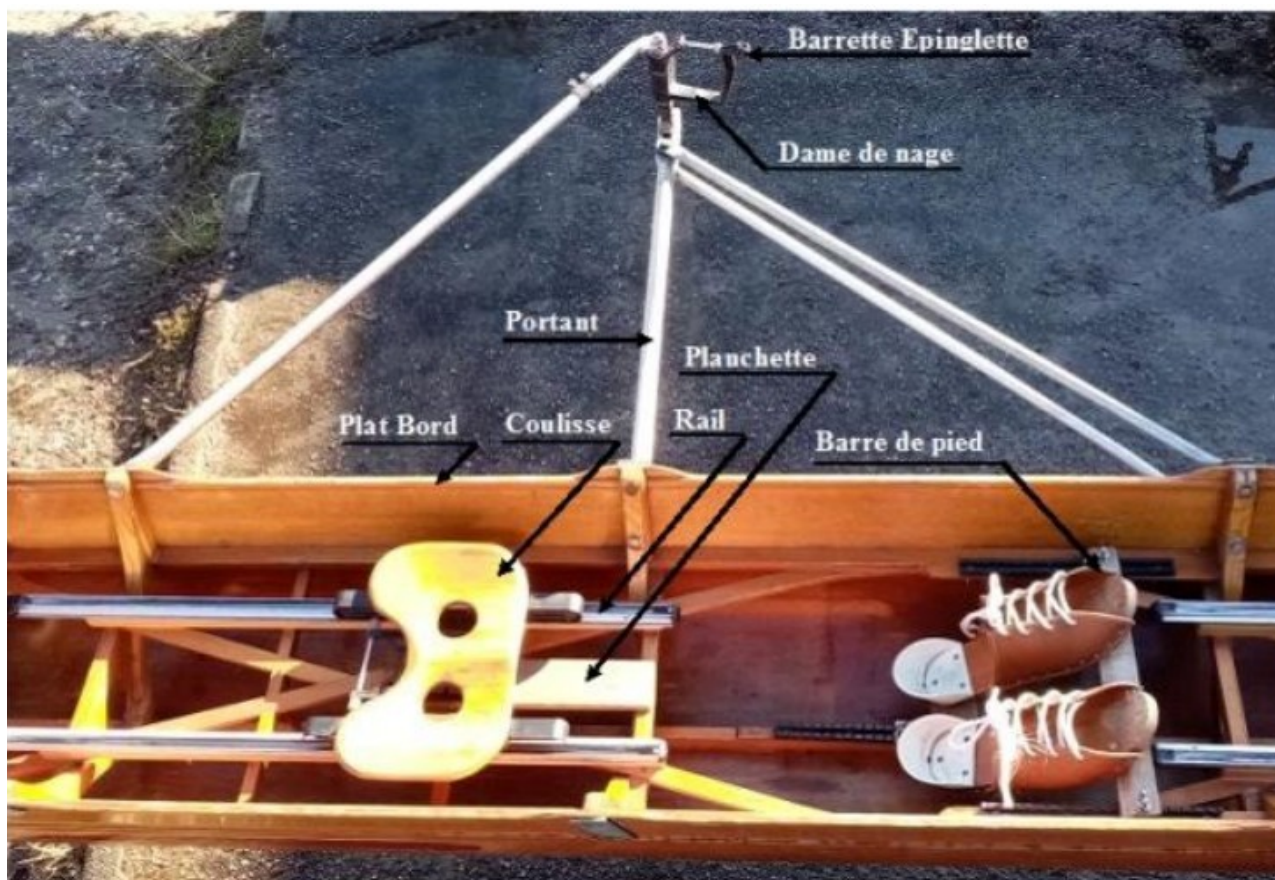
Sur un bateau en équipage de 4 rameurs :

On attribue traditionnellement un numéro de place à chaque rameur. Le rameur en position 1 est à la nage et c'est lui (ou elle) qui donne le rythme que doit suivre tout l'équipage. Les 2 et 3 sont les « moteurs ». Ils sont généralement les plus forts et aident la nage à propulser le bateau. Enfin le 4 est le meilleur technicien . Sa position sur l'avant du bateau conditionne souvent l'équilibre du bateau.

Cette position particulière (dos à l'avancement) permet d'utiliser toute l'amplitude des bras et des jambes pour propulser le bateau.

Le côté babord (rouge) est donc à la droite des rameurs et le côté tribord (vert) à sa gauche.

Astuce : se rappeler TGV pour Tribord Vert Gauche ou pour les rameurs ayant les permis bateaux : bacirouge pour (Babord Cylindre Rouge) et tricovert pour (Tribord Cône Vert).



Nota : La planchette est la partie renforcée du bateau qui permet de poser le pieds lors de l'embarquement ou le débarquemeent du rameur. Poser le pieds ailleurs sur un bateau bois va perforer la coque qui est très fine et fragile. Cette appellation historique est conservée de nos jours même sur les bateaux modernes

Sur les bateaux en résine (polyester, epoxy, carbone,etc.) la planchette n'existe plus mais une partie du support de la coulisse (située comme la planchette ici sur l'image) est renforcée pour supporter le poids du rameur.

Manipuler les bateaux :

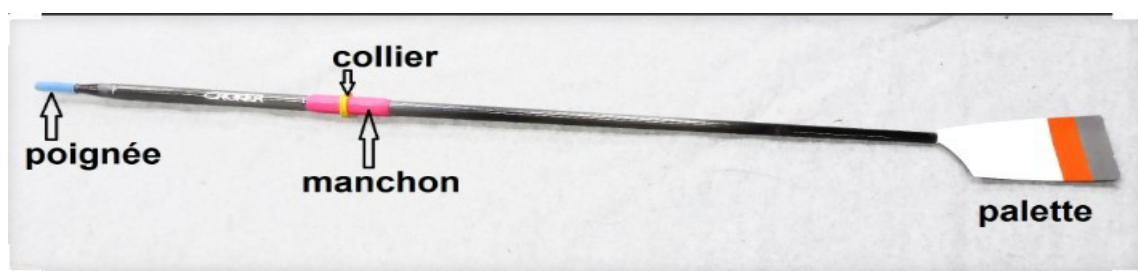
- La manipulation des bateaux dans le hangar est délicate.
- Il faut faire attention aux chocs sur la coque ou les portants en sortant les bateaux des racks ou en les remettant.
- On ne peut sortir qu'un bateau à la fois et il ne faut pas gêner le passage des porteurs dans la travée.
- Lors du déplacement dans la travée, il faut éviter les chocs avec les portants des autres bateaux.
- Il faut toujours vérifier que le bateau est entièrement sorti du hangar avant de le positionner sur les tréteaux.
- Il faut vérifier que le bateau repose sur la sangle des tréteaux et non sur le pied métallique.

- Le bateau doit toujours être porté par la partie solide de la coque, jamais par le bout ou les portants.
- Lorsque l'on retourne le bateau, il faut toujours le tenir par la préceinte et le carreau
- Il est porté par l'équipage qui est réparti le long du bateau et doit suivre les ordres donnés par l'encadrant lorsqu'il est là ou par un des rameurs (il vaut mieux être d'accord).
 - Au ponton, il faut veiller à ne pas heurter la coque lors de la mise à l'eau ni lors de l'appontage et à ne pas fausser les portants en les choquant contre le ponton ou en les accrochant sur le bord. La dérive et le safran sont aussi des pièces fragiles à ne pas heurter.
- Protégez les bateaux et protégez les rameurs ! Le dos doit rester droit lors des manipulations et tous les rameurs doivent faire les mouvements ensemble pour éviter les accidents.

Les bateaux et les avirons sont réparés par des bénévoles, adhérents du club et rameurs . Ils apprécient que leur travail soit respecté.

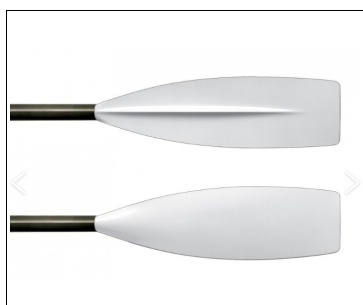
L'aviron (aussi appelé « pelle »)

En Méditerranée on utilise préférentiellement "rame", tandis qu'en Atlantique on préfère le mot "aviron" pour désigner l'élément, l'outil avec lequel le rameur déplace son bateau, (le mot "pelle" n'est pas officiel mais est utilisé dans le jargon). Suivant qu'il rame en pointe ou en couple, il se sert d'une ou de deux rames, d'un ou deux avirons.

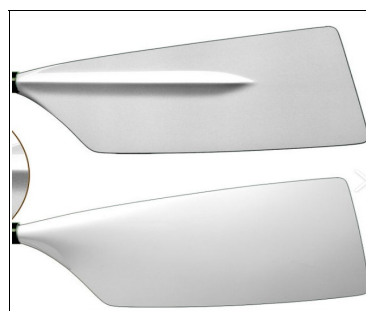


Au départ en bois, les pelles sont maintenant réalisées en fibre de carbone ce qui les rend plus rigides et surtout plus légères. Il existe deux types de palettes : les pelles dites *Mâcon*, à palette de forme symétrique par rapport au manche, et les pelles dites *haches*, avec une plus grande surface en dessous du manche qu'au-dessus. Ces avirons offrent un meilleur appui sur l'eau,

Les pelles « Macon »



Pelles H (hachoir)



Manipuler les avirons :

- Les avirons sont fragiles et longs, il faut toujours les porter les palettes devant.
- Il ne faut pas les porter à l'épaule pour éviter d'éborgner quelqu'un.
- Il faut éviter de heurter les palettes en les décrochant des racks ou en les y mettant.
- Ils sont amenés à l'entrée du ponton, avec les palettes posées à plat dans l'herbe et en veillant à ce que le tube ne porte pas sur le béton.
- Il faut toujours laisser le passage dégagé, sur l'accès ou sur le ponton pour la mise à l'eau des bateaux.

Entretien des bateaux et des avirons :

Avant la sortie :

- Il faut vérifier que toutes les parties mobiles (coulisses, planches de pied, vis d'épinglette, écrous de portants, barre) sont bien présentes et fonctionnelles.
- Il faut vérifier l'état de propreté des rails et des roues des coulisses et les nettoyer si besoin (lavettes microfibre).

Après la sortie :

- Il faut laver la coque à l'éponge et si nécessaire eau savonneuse et rincer.
- Il faut vérifier l'état des rails et les nettoyer si besoin, de même que l'intérieur du bateau et les poignées et les palettes des avirons.
- Il faut essorer les éponges et les lavettes après utilisation, puis les mettre à sécher. Ainsi elles seront prêtes à être utilisées par les suivants !
- Malgré les précautions prises, les accidents arrivent et l'usure fait son œuvre : il faut signaler les avaries aux entraîneurs dès le retour en indiquant la référence du bateau et l'emplacement du problème. On note ces remarques sur le cahier de sortie.

Condition à suivre pour une sortie

Du hangar au ponton

L'encadrant donne les consignes adaptées selon la météo et les conditions de navigation : on ne peut pas ramer s'il n'y a pas de visibilité, trop de vent ou un risque d'orage. Si la navigation est impossible, d'autres activités sont proposées. Ergomètre notamment.

Lorsque le ou les équipages sont constitués, il faut remplir le cahier de sortie. Avant de sortir le bateau du hangar, l'équipage sort les avirons et les positionne sur le ponton. Puis il faut vérifier si des tréteaux sont sortis et bien positionnés pour le bateau.

Le bateau est sorti du hangar (avec les précautions nécessaires) et placé sur les tréteaux. On procède à une vérification si tout est en place. On vérifie les serrages.

Tout l'équipage doit participer au portage du bateau.

Certains bateaux sont lourds, notamment les yolettes, Ne pas hésiter à demander de l'aide !

Il y a plusieurs façons de porter les bateaux :

En tête	A l'épaule	A bras
		
Les porteurs tendent les bras.	Les porteurs sont au même niveau, de part et d'autre de la coque et le bord est à hauteur d'épaule.	Les porteurs sont au même niveau, de part et d'autre de la coque. Il tiennent le bateau par le bord, bras le long du corps.

La yolette est un bateau lourd, il est toujours porté à bras. Les porteurs se placent aux deux extrémités du bateau (pas aux pointes). Le bateau est sorti coque vers le haut, il faut le retourner coque vers le bas pour le poser sur les tréteaux. Tous les porteurs effectuent le retournement en même temps, à l'annonce des consignes. Ils veillent à prendre le bateau par les bords de la coque, ou les pièces courant le long de la coque à l'intérieur du bateau ("préceinte") et à ne pas **agripper le bateau par les portants ou par les croisillons, qui sont des pièces fragiles**. Il y a une deuxième manœuvre de retournement à effectuer pour positionner le bateau coque vers le haut avant d'aller jusqu'au ponton.

Mise à l'eau

Arrivé sur le ponton, l'équipage se répartit sur la longueur du bateau et positionne le bateau parallèlement au ponton, la proue face au vent ou au courant. Aux ordres, l'équipage met le bateau en tête puis le bascule et le dépose délicatement sur l'eau en pliant les jambes.

Pour les yolettes, la manœuvre est différente. A cause du poids, elle est portée à bras. Les rameurs répartis de chaque côté avancent face au lac dans l'alignement de la passerelle. Attention de ne pas pousser les premiers à l'eau !

La yolette est mise à l'eau, l'arrière en premier. **Rappel** la barre n'a pas été fixée pour ne pas l'abimer lors de la mise à l'eau ou du portage .

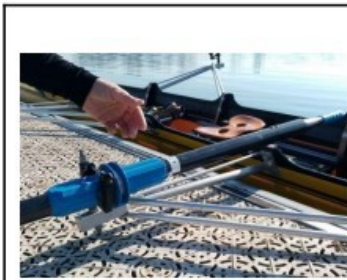
La yolette est alors ramenée progressivement le long du ponton. On peut alors fixer la barre.

Embarquement

Le bateau est sur l'eau, le long du ponton. L'étape suivante est d'armer le bateau, c'est-à-dire mettre les avirons dans les dames de nage. Tant qu'il n'est pas armé, le bateau ne doit pas rester sans surveillance, un membre de l'équipage doit toujours rester à proximité et le maintenir le long du ponton. Sur les bateaux barrés, c'est généralement le barreur qui est responsable du bateau.

Sur le ponton, on ne met jamais les pieds à l'intérieur ou sous les portants : risque de blessure ou de tomber à l'eau si le bateau s'écarte brusquement !

On commence toujours par positionner l'aviron côté ponton.



1. Tourner la dame de nage vers la poupe du bateau
2. Ouvrir la barrette.
3. Vérifier si l'on doit prendre l'aviron bâbord (marque rouge) ou l'aviron tribord (marque verte). Ils ne sont pas interchangeables.
4. Insérer le tube dans la dame de nage, sans forcer et en vérifiant que le collier est du côté du bateau.
5. Refermer la barrette

On positionne ensuite l'aviron côté eau.



1. Le rameur doit regarder vers la poupe.
2. Poser l'aviron devant soi, palette au-dessus de l'eau.
3. Poser un pied sur la planchette (jamais au fond du bateau !) et déplacer le poids du corps au centre du bateau. L'autre pied reste sur le ponton.
4. Se pencher pour manipuler la dame de nage, la barrette (en veillant à ne pas faire tomber la vis dans l'eau, elle ne flotte pas), insérer le tube et refermer la barrette.
5. Déplacer le poids du corps vers le ponton et sortir du bateau.

Lorsque le bateau est armé, l'équipage est prêt à embarquer.

- Le barreur embarque en premier, dès que les avirons "côté eau" ont été bordés.
- Les rameurs embarquent ensuite en même temps, en suivant les consignes données par le rameur n°2, 4 ou 8.
- Le rameur qui donne les consignes attend que chaque rameur soit en face de sa place et tourné vers la poupe. Il veille à parler suffisamment fort pour être entendu de toute l'équipe.

Annonce	Photo	Action
Bordez les avirons !		Dégager la coulisse vers l'arrière Pousser l'aviron "côté eau" jusqu'à ce que le collier touche la dame de nage Saisir les deux avirons avec la main "côté eau". Le barreur monte.
Pied planchette !		Poser le pied "côté eau" sur la planchette
Dégagez les portants !		Saisir le plat bord avec la main "coté ponton". Prendre appui sur le pied posé sur la planchette et déplacer le poids du corps au centre du bateau pour mettre le bateau à l'horizontale.
On s'assoit ! ou On pousse !		Amener le pied "côté ponton" sur la planchette S'asseoir sans lâcher les avirons ! (on peut s'aider du plat bord) Fixer les pieds sur la barre de pieds Une personne sur le ponton repousse les avirons pour dégager le bateau Ecarter le bateau du ponton avec le pied "côté ponton" Amener ce pied sur la planchette, s'asseoir et fixer les pieds sur la barre de pieds

Quand on débute, on commence par "on s'assoit !". et c'est le responsable de la sortie qui repousse le bateau.

Ensuite on apprendra à pousser le bateau pour embarquer de façon autonome.

C'est parti ! L'équipage est sur le bateau qui vient de quitter le ponton. La séance sur l'eau commence.

Règles de sécurité

Sécurité individuelle

La règle numéro 1 est simple : IL NE FAUT JAMAIS LÂCHER LES AVIRONS !

Il faut aussi connaître les deux positions de sécurité et savoir arrêter et manoeuvrer son bateau

Positions de sécurité :

- **Arrêter de ramer,**
- **Poser les palettes à plat sur l'eau,**
- **Tendre les jambes.**

Sécurité collective

Il faut **écouter et appliquer** les consignes du barreur ou des encadrants présents sur le bateau de sécurité.

A l'arrivée dans les zones de manoeuvre, il faut **ralentir**.

La zone de manoeuvre doit rester libre : il ne faut pas y stationner.

Il faut respecter les sens de circulation et ne pas traverser le bassin ou couper les virages.

Rappel : Les rameurs sont dos à la marche. Sur les bateaux non barrés, il faut se retourner régulièrement pour vérifier si la voie est libre et la trajectoire correcte. A l'inverse, si vous voyez un bateau arriver sur vous, il faut manifester votre présence bruyamment pour le prévenir et éviter la collision.

Les encadrants du club sont là pour veiller à votre sécurité et pour vous former.

N'hésitez pas à aller vers eux pour tout et n'importe quel renseignement. Il n'y a pas de question idiote.

Le fonctionnement du club

Le club est ouvert les samedis et dimanches matins de 9h à midi toute l'année. Pas d'interruption l'été ou pendant les vacances scolaires. Lorsque vous devenez adhérents vous devenez membre du groupe watsApp qui vous renseigne sur les ouvertures et prévient les membres si elles ne sont pas possible selon la météo ou exceptionnellement sur indisponibilité des encadrants. En cas de mauvaise météo, les séances peuvent se dérouler à terre sur les ergomètres.

Outre le groupe WatsApp, les outils de communication du club sont :

les courriels : avironpierrelatte@gmail.com

le tél : 06 86 89 74 22

notre site : <https://clubavironpierrelatte.sportsregions.fr>

Maintenant, vous avez toutes les infos. Alors à bientôt !