

**FORWARD
ROWING CLUB**



2024

Petit guide de la rameuse et du rameur



Forward Rowing Club
Port du Petit Bois, 1110 Morges
01/01/2024

www.forwardrowing.ch
info@forwardrowing.ch

Table des matières

Un peu de vocabulaire.....	2
Les différents éléments d'un aviron (rame)	2
Les différentes parties d'un bateau :	2
Autre vocabulaire:.....	3
Les différents armements de bateaux.....	3
Positionnement des rameurs	5
Comment installer les avirons dans les dames de nages ?	5
Comment monter en bateau ?	5
Comment ramer ?	5
Technique de couple	6
Technique de pointe	7
Comment stopper le bateau ?	8
Comment faire marche arrière (dénager) ?.....	8
Comment tourner (ou virer) ?	8
Comment faire demi-tour ?.....	8
Comment descendre du bateau ?	8
La tenue de l'aviron	9
En pointe	9
En couple	9
Sécurité sur l'eau.....	10
Responsabilités sur le bateau :.....	10
Commande d'arrêts :	11
Position de sécurité :	11
Hiérarchie des priorités.....	12
Sens de circulation :	12
Règles d'or :	12
Transports.....	13
Transport des avirons.....	13
Transport des bateaux.....	13
Mise à l'eau	16
Embarquement.....	17
Placement des rames.....	17
Réglages du cale pied (sur l'eau)	18
Fin de sortie	18
Directives et règlements du club.....	19
Glossaire	20
Parties	20
Geste technique	21
Expression.....	22

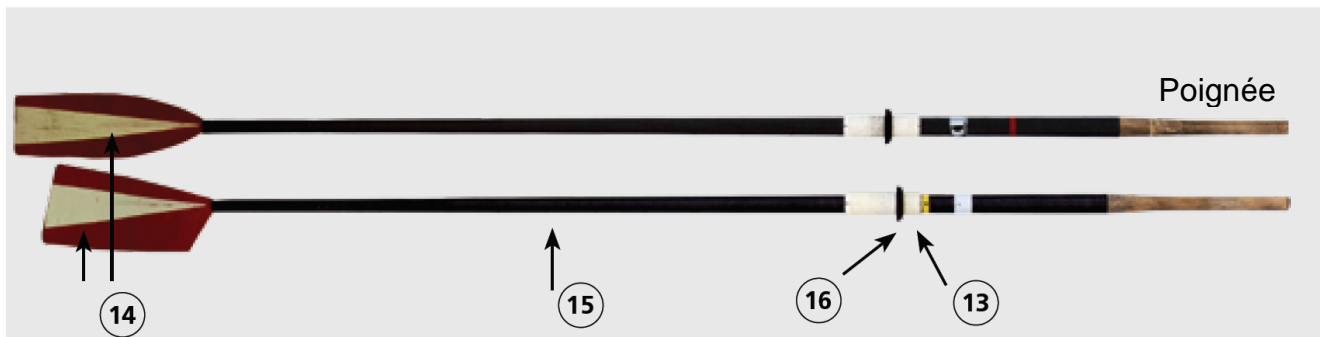
Un peu de vocabulaire

Les différents éléments d'un aviron (rame)

Il existe des rames de couple et des rames de pointe. A l'origine, les rames étaient en bois; aujourd'hui, on ne rencontre quasiment plus que des rames en matière synthétique.

Couple: 2 rames par rameur/longueur 274-300 cm

Pointe: 1 rame par rameur/longueur 362-390 cm



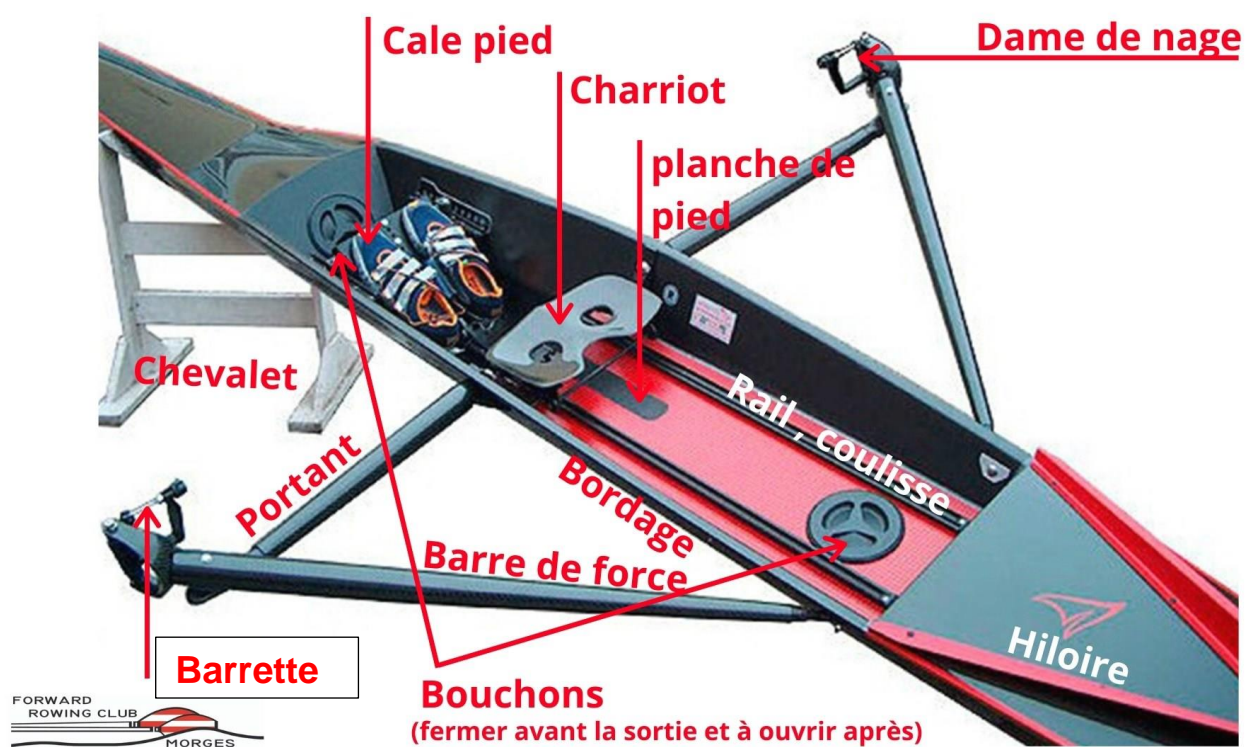
13. Manchon

14. Pelle

15. Rame

16. Collier

Les différentes parties d'un bateau :



Le rameur est placé dos à l'avant, Côté **bâbord** (rouge) à sa droite et **tribord** (vert) à sa gauche.

Il tire sur les rames pour faire avancer le bateau.





Autre vocabulaire:

Border un aviron¹: mettre le collier de l'aviron en contact avec la dame de nage.

Pour faire avancer un bateau on rame, l'autre terme employé c'est « nager² », pour faire une marche arrière on « dénage³ ».

Dans un bateau à plusieurs rameurs, celui situé à l'arrière du bateau (le rameur que tout le monde peut voir) est appelé la « nage⁴ » c'est lui qui donne le rythme pour tout le bateau.

Les différents armements de bateaux

Armement	Couple	Pointe
		
	chaque rameur utilise 2 avirons	chaque rameur n'utilise qu'un aviron

Enfin pour les bateaux il existe deux « armements » : couple ou pointe.

Astuce !

Sur un bateau on associe la couleur rouge pour **bâbord** et verte pour **tribord**.


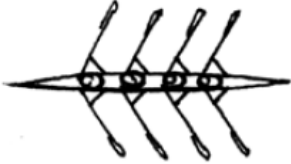
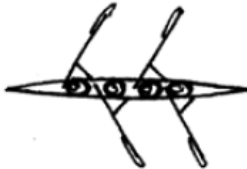





Nb rameurs	Couple	Pointe	barreur
1 skiff	1x		
1 canoë	C1x		
2	2x	2-	
2 canoë	C2x		
3 triplette	3x triplette		
4	4x	4-	
4	4x1	4+	1
8	8x+	8+	1
4 yolette	4Yx+	4Y+	1

¹ Rames

² Ramer

³ Ramer à l'envers

⁴ Le ou la responsable du bateau

Bateau	Abr.		Mesures L = Longueur, l. = largeur	Poids minimal
Huit barré	8+		L: 16,8-17,6 m l.: 0,56 m	96 kg
Quatre de couple	4×		L: 11,78-12,89 m l.: 0,43 m	52 kg
Quatre sans barreur	4-		L: 11,78-12,89 m l.: 0,43-0,46 m	50 kg
Quatre barré	4+		L: 12,89-13,65 m l.: 0,46-0,47 m	51 kg
Deux de couple	2×		L: 9,40-9,98 m l.: 0,33-0,35 m	27 kg
Deux sans barreur	2-		L: 9,40-9,98 m l.: 0,33-0,35 m	27 kg
Deux barré	2+		L: 10,0 m l.: 0,37 m	32 kg
Skiff	1×		L: 7,78-8,33 m l.: 0,27-0,29 m	14 kg

Positionnement des rameurs

La numérotation des rameurs, les places sont numérotées en partant de l'avant du bateau vers l'arrière :



Position : **4** **3** **2** **1** Barreur
Nage

Le rameur 1 a un rôle essentiel dans le bateau. Il est à **la nage**, c'est lui qui donne le rythme.

Comment installer les avirons dans les dames de nages ?

On installe l'aviron⁵ côté terre en premier.
La molette de la dame de nage est orientée vers les cales pieds, vers l'arrière du bateau.

Astuce !

Pour retenir Bâbord/Tribord :
On regarde vers l'avant du bateau et on pense au mot « batterie » :

- « bat » pour bâbord (gauche du bateau)
- « terie » pour tribord (droite du bateau)

Comment monter en bateau ?

Je borde mes avirons.

Je tiens les poignées avec la main côté eau.

Je mets le pied côté eau sur la planchette de pied (entre les rails). Je mets la main côté terre sur le bordage (bord du bateau).

Je mets le pied côté terre dans le cale-pied. Je m'assois délicatement sur le siège.

Je mets le pied côté eau dans le cale-pied.

Je me mets en position de sécurité (les avirons entre le buste, le tronc et les bras par-dessus).

J'attache mes pieds

Comment ramer ?

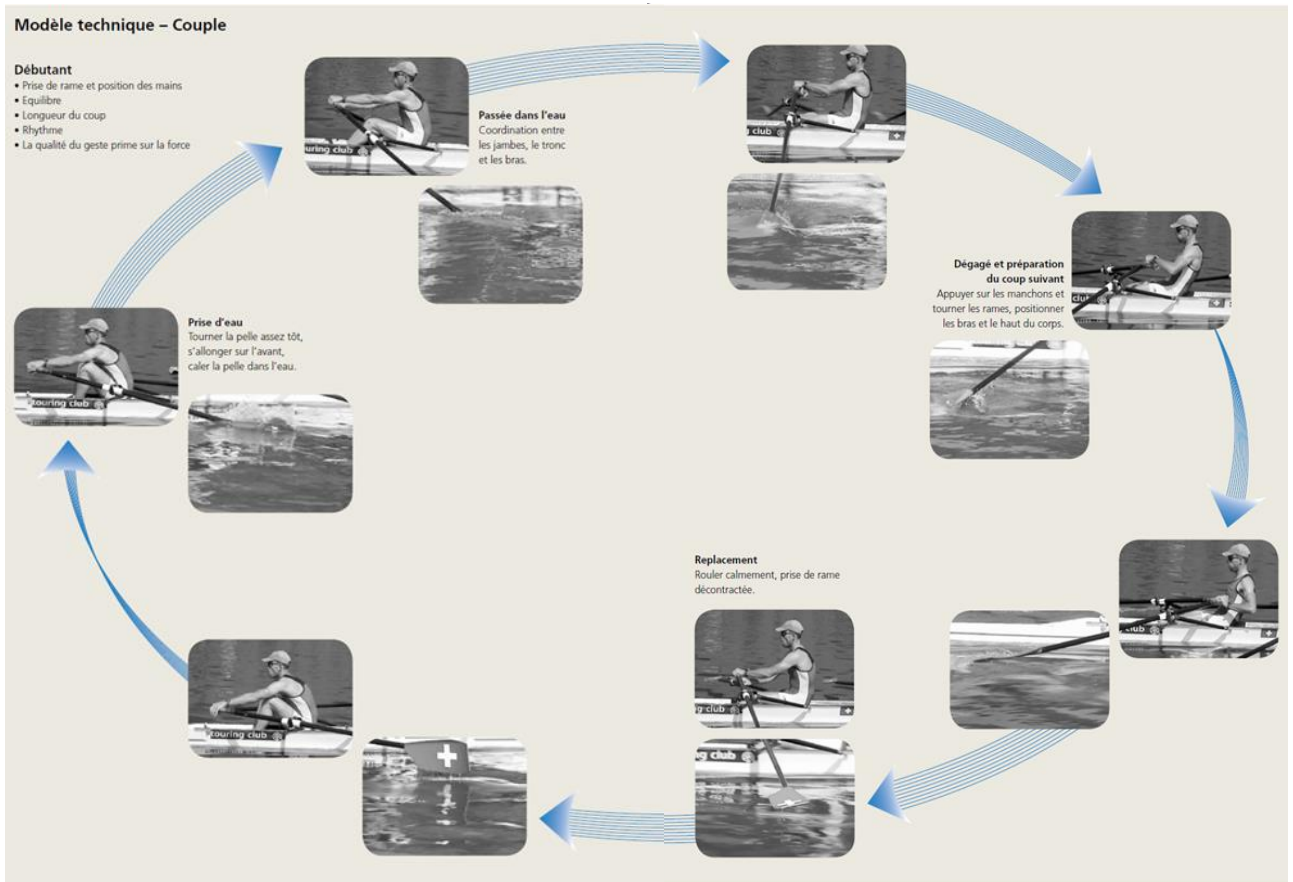
1. Les palettes⁶ placées dans l'eau et sur l'arrière du bateau, la main droite sur l'aviron bâbord, la main gauche sur l'aviron tribord, je baisse les mains (pour sortir les palettes de l'eau)
2. je tends les bras avec la main droite dans le creux du poignet de la main gauche
3. je bascule le corps (les mains au-dessus des tibias)
4. je plie les jambes (en avançant les mains)
5. je mets les palettes dans l'eau (en allégeant les mains vers le ciel)
6. je pousse avec les jambes (je bloque mon bassin et mon dos)

⁵ La rame

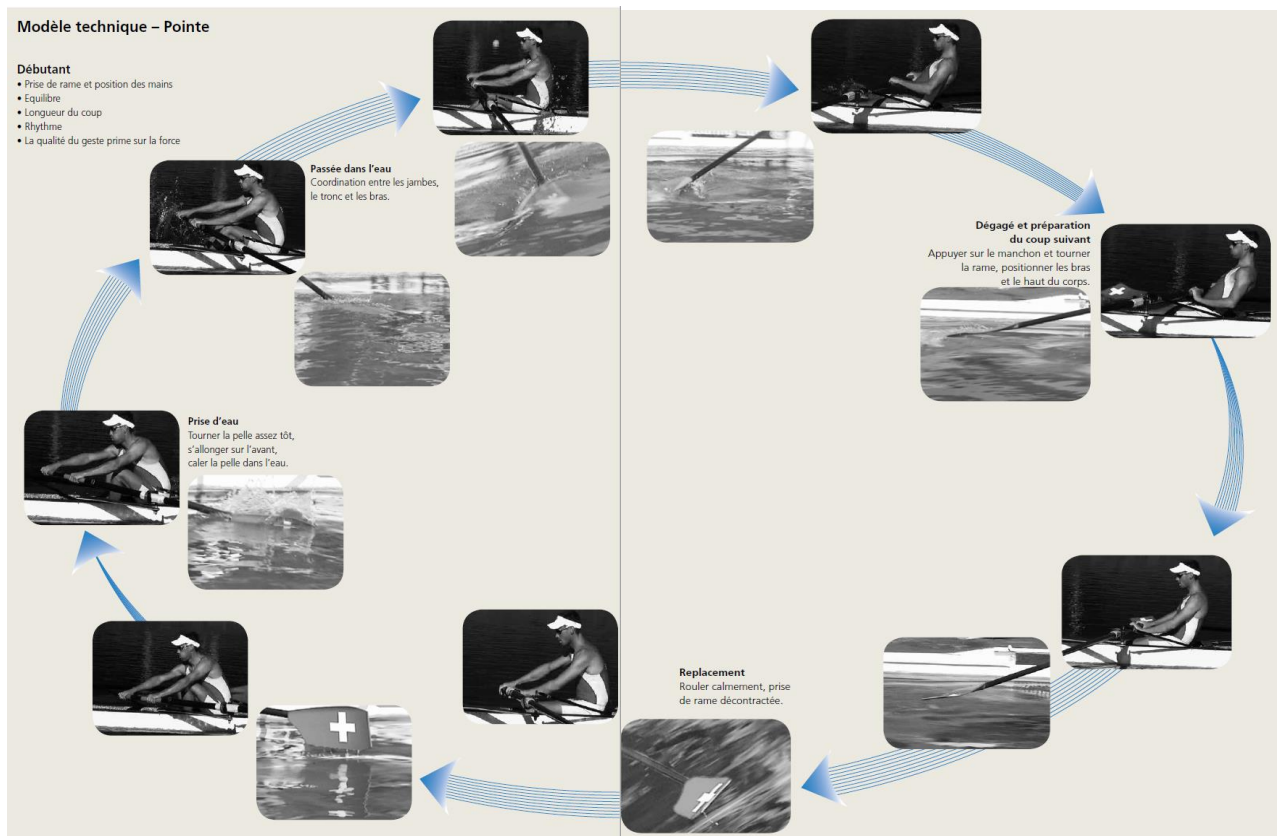
⁶ Bout de la rame immergée

7. j'ouvre le tronc (lorsque les mains sont au-dessus des chevilles)
8. je plie les bras (lorsque les mains sont au-dessus des genoux)

Technique de couple



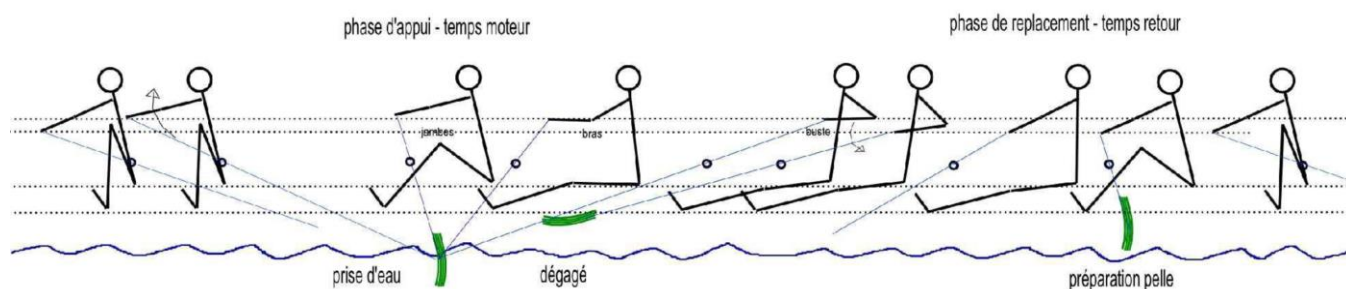
Technique de pointe



Se propulser

C'est l'action motrice permettant de faire avancer son embarcation.

Pour déplacer son bateau le rameur effectue un mouvement cyclique comprenant deux phases principales (**la phase d'appui** et **la phase de replacement**) reliées entre elles par deux éléments de transition (**le dégage** et **la prise d'eau**).



La phase de replacement dure 2 à 3 fois plus longtemps que la phase d'appui pour permettre au bateau de mieux glisser sur l'eau. Pour obtenir cette temporalité il faut revenir doucement avec le charriot⁷.

[Vidéo FSSA sur la technique de couple :](#)

[Quelques vidéos](#)

⁷ Rouler

Comment stopper le bateau ?

Pour stopper le bateau, je mets les palettes⁸ verticales dans l'eau et je pousse dessus s'il le faut.

Astuce !

- En aviron pour donner l'ordre d'arrêter le bateau on crie « sur l'eau⁹! ».

Comment faire marche arrière (dénager) ?

Je sors les avirons de l'eau
J'amène les mains à la poitrine Je mets les avirons dans l'eau Je tends les bras
Et ainsi de suite...

Astuce !

- Afin de bien stabiliser le bateau toutes les manœuvres se font jambes tendues.

Comment tourner (ou virer) ?

En ramant plus fort du côté opposé à l'endroit où l'on veut aller.



Comment faire demi-tour ?

Pour faire demi-tour, je rame d'un côté et je dénage de l'autre côté
Exemple : demi-tour sur bâbord
Position de départ : Le bras gauche est tendu et le bras droit est plié (les palettes sont dans l'eau)
Je tends le bras plié et je plie le bras tendu
Je sors les palettes de l'eau, Je plie le bras tendu et je tends le bras plié. Et ainsi de suite...



Comment descendre du bateau ?

Je tiens les poignées avec la main côté eau (au-dessus des pieds).
Je mets le pied côté eau sur la planchette de pied (entre les rails). Je mets la main côté terre

⁸ Rames

⁹ Poser les rames sur l'eau

sur le bordage¹⁰.

Je me mets debout dans le bateau (sans bouger les pieds). Je sors le pied côté terre du bateau.

Je sors le pied côté eau du bateau. Je déborde l'aviron côté eau.

La tenue de l'aviron

Elle est caractérisée par :

- une accroche par les phalanges permettant de tirer sans serrer la poignée
- une flexion limitée des poignets

En pointe



La main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée, le pouce en dessous. Les mains sont écartées d'environ 20 à 25 centimètres.

- Les mains maintiennent la rame avec souplesse.
- La main extérieure est constamment tendue, son dos dans le prolongement de l'avant-bras.
- La main extérieure presse légèrement la rame dans la dame de nage.
- La main intérieure tourne la rame.
- Il faut d'abord dégager la pelle de l'eau et ensuite la tourner.
- L'écartement entre les mains sur la rame correspond à l'écartement des épaules.



En couple



- Les mains sont placées à l'extrémité des poignées, les pouces en bout, afin d'utiliser la totalité du levier.
- La pratique en couple présente un aspect particulier : le croisement
 - Celui-ci se réalise pendant une partie de la phase d'appui et de remplacement. Le dessus de la main droite vient alors se loger dans le creux du poignet gauche.
 - Ce contact entre les deux mains tend à minimiser les déséquilibres.

¹⁰ Bord du bateau

Positions des pelles (rames)

Pelle ¹¹ à plat	Pelle au carré
	
Position horizontale de la pelle sur la surface de l'eau	Position verticale de la pelle sur la surface de l'eau

Sécurité sur l'eau

Responsabilités sur le bateau :

Responsable principal :

Le responsable du bateau est le barreur sur un bateau barré ou le rameur de proue sur les autres. Le rameur de proue se situe côté boue (soit le 4 sur un quatre).

Responsable de la propulsion du bateau : la nage¹².

Les demandes de la nage doivent être relayées par le barreur, le 2 ou le 3. Il décide de la longueur du coup ou de l'amplitude (entière, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, bras-corps, bras seuls), de l'intensité du coup d'aviron (sans force, normal, on appuie sur les jambes), et de la cadence. **La personne ayant la responsabilité principale demande si nécessaire à la nage d'adapter la cadence, l'intensité ou l'amplitude du coup d'aviron en fonction des circonstances.** Les ordres doivent être donnés par anticipation de façon à être appliqués par tous en même temps.

Exemples :

« En bras-corps dans 3 coups ... 3 ... 2 ... 1 ... celui-là »

« Sans force dans 2 coups ... 2 ... 1 ... celui-là »

« On part en 2 $\frac{1}{2}$, puis entière »

Responsable de la direction du bateau :

C'est celui qui a la responsabilité principale qui a la responsabilité de la direction du bateau. Les ordres dépendent du type de bateau :

Bateau barré par un barreur :

- le barreur utilise normalement la barre. En cas de nécessité, pour tourner sur **tribord** (inverser les couleurs pour tourner sur bâbord), il donne l'ordre « **forcez bâbord** » : les rameurs mettent alors le maximum de force sur la rame **bâbord** et accompagnent juste le mouvement avec l'autre rame sans mettre la moindre force. Les rameurs rament de cette façon jusqu'à recevoir l'ordre « tout droit », moment où ils remettent la même force sur les deux rames.
- Dans les cas extrêmes, il crie « **dénager tribord** » : les rameurs mettent alors la rame **tribord** au carré dans l'eau sans mouvement de celle-ci. Cela permet de changer immédiatement de direction.

¹¹ Rame

¹² Le responsable du bateau

Bateau barré par une barre au pied :

le 4 donne les instructions suivantes pour tourner sur tribord (inverser les couleurs pour tourner sur bâbord) :

- Correction minimale de direction : il force seul légèrement sur la pelle rouge.
- Correction standard de direction : il crie « **bâbord** ». La personne ayant la barre au pied tourne alors le talon du côté bâbord.
- Correction importante de direction : il crie « **force bâbord** » : tous les rameurs mettent alors le maximum de force sur la rame bâbord et accompagnent juste le mouvement avec l'autre rame sans mettre la moindre force. Simultanément, la personne ayant la barre au pied tourne alors le talon du côté **bâbord**.
- Correction très importante et immédiate de direction : il crie « **engager tribord** » : les rameurs mettent alors la rame tribord au carré dans l'eau sans mouvement de celle-ci.
- Quand le 4 donne l'ordre « tout droit », la personne ayant la barre au pied remet son pied vertical (il se base sur la position du timon de la barre pour vérifier l'orientation de la barre) et les rameurs réappliquent la même force sur les deux rames.



Bateau non barré

Le 4¹³ (2) donne les instructions suivantes pour tourner sur tribord (inverser les couleurs pour tourner sur bâbord) :

- Correction minimale de direction : il force seul légèrement sur la pelle bâbord.
- Correction standard de direction : il crie « **bâbord** » : tous les rameurs appliquent alors le maximum de force sur la rame **bâbord** et accompagnent juste le mouvement avec l'autre rame sans appliquer la moindre force.
- Correction importante de direction : il crie « **force bâbord** » : tous les rameurs mettent alors le maximum de force sur la rame **bâbord** et accompagnent juste le mouvement avec l'autre rame sans mettre la moindre force. Simultanément, la personne ayant la barre au pied tourne alors le talon du côté bâbord.
- Correction très importante et immédiate de direction : il crie « **engager tribord** » : les rameurs mettent alors la rame **tribord** au carré dans l'eau sans mouvement de celle-ci.
- Quand le 4 (2) donne l'ordre « tout droit », les rameurs réappliquent la même force sur les deux rames.

À l'arrêt : c'est le rameur de proue qui a la responsabilité de la direction sur tous les bateaux (barrés ou non).

Commande d'arrêts :

« **On s'arrête dans x coups** » : à privilégier hors urgence. Après l'arrêt, on laisse généralement le bateau continuer sur sa lancée

« **Stop** » : on arrête de ramer et on laisse le bateau continuer sur sa lancée.

« **Engager ou Stop-Engagez** » : on arrête de ramer et on met les pelles au carré dans l'eau.

Position de sécurité :

Bras et jambes tendus, palettes à plat sur l'eau, les 2 mains l'une sur l'autre. Si on rencontre

¹³ Le rameur à la proue du bateau

des vagues, on se met en position de sécurité et on oriente la coque parallèlement aux vagues.

Hiérarchie des priorités

Les bateaux d'aviron doivent laisser la priorité aux bateaux suivants:

- Lignes régulières
- Bateau transportant des marchandises
- Bateaux de professionnels, pour autant qu'ils soient signalés comme tels
- Bateaux à voiles



Distance de sécurité

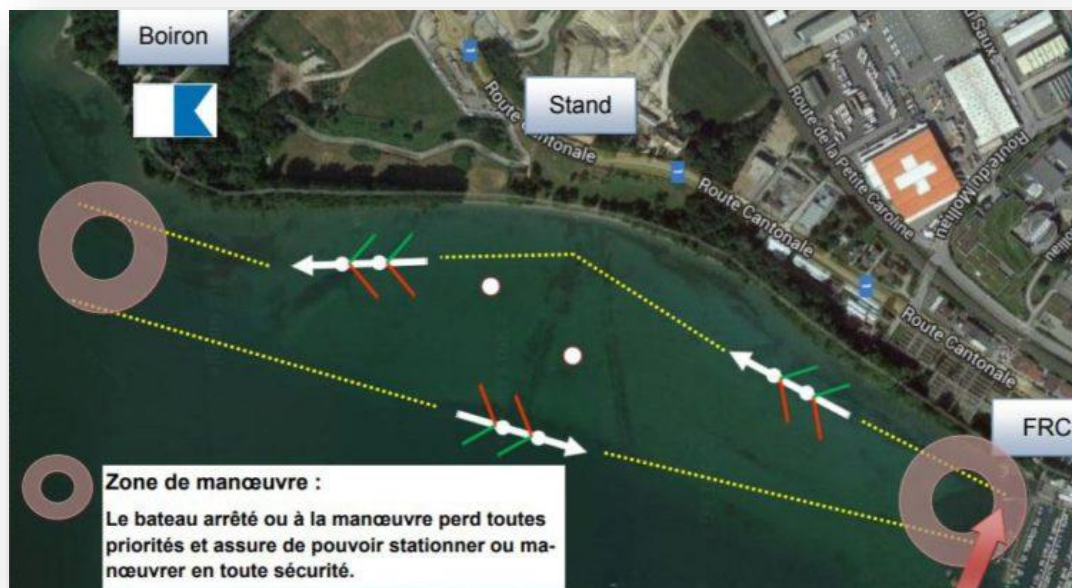
Il faut garder une distance d'au moins 50 m avec les bateaux prioritaires.

Priorité entre bateaux d'aviron

Entre bateaux de même catégorie, la règle est la priorité de droite.

Sens de circulation :

Rester à tribord sur le bassin (soit circulation à droite dans le sens d'avancement du bateau) et dépassement par bâbord. Les bateaux plus rapides sont prioritaires.



[Règlement de sécurité du club du 05.11.2009](#)

[Règles élémentaires utilisation du matériel et rangement février 2014](#)

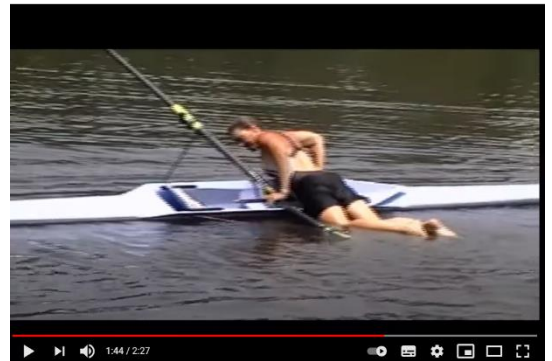
[Voir règlement sens de circulations spécifiques au Forward Rowing Club.](#)

Règles d'or :

Sur les bateaux non barrés, je me retourne régulièrement pour éviter les bateaux descendant et pour éviter les obstacles flottants, arbres couchés ou les souches qui affleurent. Je ne lâche **JAMAIS** mes avirons (ce sont eux qui maintiennent l'équilibre du bateau).

Que faire en cas de chavirage ?

- Ne pas paniquer. (L'eau est froide, ça surprend, et ça coupe la respiration) . Je m'assure que mes coéquipiers ont bien refait surface.
- Je dois ensuite sortir le haut de mon corps de l'eau 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.
- J'attends l'arrivée du canot 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.



[Comment remonter sur un skiff](#)

En cas de vagues créées par des bateaux

Prendre la position de sécurité

- Arrêter de ramer et placer le bateau parallèlement à la vague.
- Poser les palettes à plat sur l'eau, jambes et bras tendus.
- Attendre que les vagues soient passées



Transports

Transport des avirons

Les avirons sont fragiles et longs, toujours les porter pelles devant. Ne pas les porter à l'épaule pour éviter d'éborgner quelqu'un.

Ils sont amenés à l'extérieur du ponton avant le bateau et posés sur les rochers ceci afin d'éviter de stocker de nombreuses rames sur le ponton.

Toujours laisser le passage dégagé pour la mise à l'eau des bateaux.

Transport des bateaux

Les opérations suivantes peuvent être faites dans n'importe quel ordre.

- Enregistrer l'équipage sur le cahier de sortie électronique. **Attention ! C'est obligatoire.**
- Sortir le bateau du hangar (vérifier auparavant la présence d'une paire de chevalets disponible sur l'aire de lavage. Les rameurs et barreur de chaque bateau portent leur embarcation. Les skiffs doivent obligatoirement être sortis par deux personnes (sauf skiffs personnels) Ne jamais porter un bateau complètement à la pointe. Le poids étant le plus important au centre, cela crée des tensions sur la coque qui peuvent la

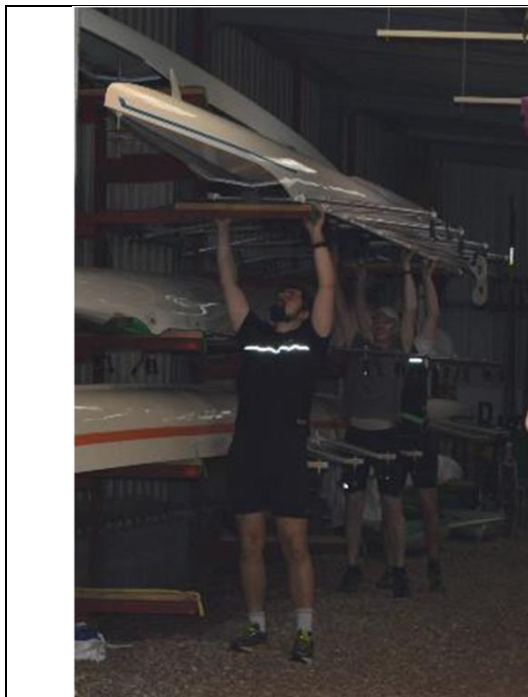
déformer.

- Veiller à ne pas taper les coques avec les dames de nage des bateaux rangés (cela fait des trous) et à ne pas accrocher les portants, les rameurs surveillent leur côté.

Les chevalets sont placés à l'extérieur avant la sortie des bateaux.

La zone devant l'entrée doit être libre de tout obstacle pour pouvoir sortir les bateaux.

La manipulation des bateaux dans le hangar est délicate et dangereuse à cause du manque de place. On ne peut sortir qu'un bateau à la fois et il n'y a personne dans l'allée à part les porteurs.

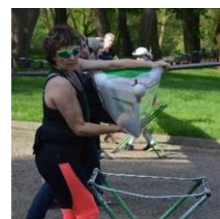


Le rack de support bateau est sorti pour en faciliter la saisie. Quand l'équipage est placé et prêt, l'ordre est donné de soulever le bateau puis de se décaler vers l'allée.



Le bateau est sorti pour être placé sur les chevalets. Il est ici **porté en tête**.

Il faut toujours vérifier que le bateau est entièrement sorti du hangar avant de le positionner sur les chevalets.



Le bateau est ensuite basculé sur un côté pour être retourné coque en bas et placé sur les tréteaux.




Le dos doit rester droit lors des manipulations

Le bateau doit toujours être porté par la partie solide de la coque, jamais par le bout ou les portants. Il est porté par l'équipage qui est réparti le long du bateau et doit suivre les ordres donnés.

Tous les rameurs doivent faire les mouvements ensemble pour éviter les accidents.

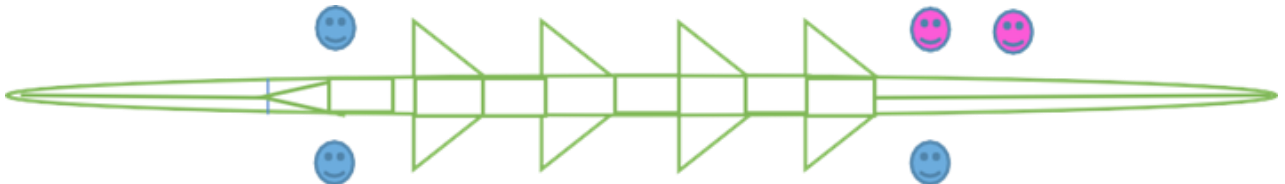
Les bateaux sont transportés coque en haut et sortis des chevalets selon la méthode suivante:

		
Prendre le bateau sur les bords, main droite bord opposé.	Lever et basculer le bateau en tournant le buste.	Porter le bateau en tête, commencer le transport.

En tête	A l'épaule	A bras
		
Les bras doivent être tendus.	Les porteurs se regroupent par paires puis se décalent de chaque côté du bateau en posant le bord sur l'épaule.	On passe a bras après être passé le porté à l'épaule.

Yolette :

- Basculer le support central du rack de rangement
- Dégager le bateau du rack de rangement en le faisant coulisser latéralement.
- Se répartir autour du bateau (personne ne se met entre les portants).

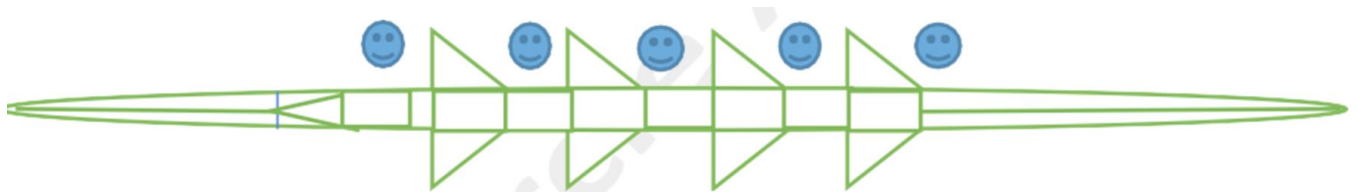


Autres bateaux :

- Pour les skiffs et les doubles, une personne se met devant le premier portant et une derrière le dernier.
- Pour les 4 non barrés, une personne se met entre le 1er et le 2ème portant et une personne entre le 3ème et le 4ème (il n'y a personne entre le 2ème et le 3ème).



- Pour les 4 barrés et le 8, une personne se met entre chaque portant



- La personne dirigeant la manœuvre est la personne se trouvant côté fond du hangar. Les ordres sont à adaptàs en fonction des circonstances. Ordres à donner :
 - « **On soulève** »
 - « **On glisse** »
 - « **En tête** »
 - « **Épaule droite (ou gauche)** »
 - Arrivé aux chevalets, « **on baisse** »

On sort tout droit et on ne peut tourner qu'une fois la totalité du bateau sortie du hangar.

- Poser les bateaux doucement sur les chevalets en veillant à ne pas accrocher la dérive et la barre.
- Sortir les pelles par paire les palettes en avant.
- Pour connaître la série de pelles affectées à votre bateau, regarder sur les listes sur les portes du hangar.
- Poser les rames à l'ext. du ponton de façon à ne pas gêner la circulation sur ce dernier.

Mise à l'eau

L'équipage se répartit sur la longueur du bateau et positionne le bateau parallèlement au ponton et la proue vers le large.



Aux ordres, l'équipage bascule le bateau,





Et le dépose délicatement sur l'eau en pliant les jambes et en éloignant la coque du ponton pour éviter de taper la coque et plier la dérive.



Embarquement

Placement des rames

Côté ponton (en premier)	Côté eau
	
<p>Placer la dame de nage vers la barre de pieds. Mettre la rame dans la dame de nage, Refermer et verrouiller la barrette. Border la rame comme sur la photo.</p>	<p>Placer la rame près de la dame de nage. Mettre le pied gauche sur la planchette. Tendre la jambe droite et plier la gauche pour descendre le centre de gravité. Tenir le bordage avec la main droite. Déverrouiller la barrette avec la main gauche. Placer la dame de nage vers la barre de pieds. Mettre la rame dans la dame de nage. Refermer et verrouiller la barrette. S'asseoir.</p>

Le barreur embarque en premier

Les rameurs embarquent ensuite en même temps

- Dégager la sellette vers l'arrière
- Saisir les avirons main gauche
- Poser le pied gauche sur la planchette
- Saisir le plat bord main droite
- Prendre appui sur le pied gauche
- Ecarter le bateau du ponton avec le pied droit
- Amener le pied droit sur la planchette
- S'asseoir
- Fixer les pieds sur la barre de pieds

Réglages du cale pied (sur l'eau)

Ce réglage permet de définir la bonne position du rameur par rapport aux pelles.



Cette position est obtenue de la façon suivante :

- Se positionner jambes allongées, buste légèrement en arrière, tirer la pelle vers la poitrine en la gardant bordée.
- Déplacer la barre de pied pour que l'embout de la pelle tombe au niveau des côtes vers le flanc.

Le réglage s'effectue en coinçant les pelles entre les cuisses et le buste pour assurer la stabilité du bateau, mains libres.



Position au dégagé : pieds sur la barre de pied, jambes tendues, le dos légèrement incliné, les pouces doivent venir frotter les côtes flottantes. Les pouces sont écartés d'environ 20 cm. Si l'écart est trop important j'éloigne le cale-pied de moi, s'il n'est pas assez important je le rapproche.

Dès que le rameur de proue est prêt, il le dit en donnant sa position sur le bateau et disant « prêt ». Celui devant lui fait de même et ainsi de suite jusqu' à la nage. La nage donne alors les instructions pour repartir (relayer par le barreur si présent). Exemple sur une yolette :

- 4 : « **4 prêt** »
- 3 : « **3 prêt** »
- 2 : « **2 prêt** »
- Nage : « **On part en demi-coulisse** »
- Barreur : « **On part en demi-coulisse, attention, partout** ».

Fin de sortie

Nettoyage du bateau

- Le bateau est mis coque en haut sur les chevalets, en appui sur le plat bord, proue vers le hangar.
- Les portants ne doivent pas toucher les chevalets.
- La coque est savonnée puis rincée au jet d'eau
- Elle est essuyée avec une serviette
- Nettoyage des coulisses
- Ouverture des bouchons

Entrée du bateau dans le hangar

- Tous les rameurs doivent faire les mouvements ensemble pour éviter les accidents.
- Sortir les barres coulissantes des supports

- Prendre le bateau à bras, lever et dégager des tréteaux.
- Passer à l'épaule, puis en tête (sauf yolette).
- Amener le bateau dans le hangar en faisant attention de ne pas cogner les portants et la pointe du bateau.

Stockage des bateaux

- Le bateau est stocké sur des barres appelées racks en appui sur les zones solides du bordage
- Les portants ne doivent pas toucher les barres.
- Les bouchons sont dévissés pour ouvrir les caissons.

Cahier de sortie

- Chaque équipage doit compléter le cahier de sortie électronique
 - Heure de retour
 - Distance de trajet effectuée
 - Signaler tout obstacle à la navigation : vagues à tel ou tel endroit,
 - Signaler tout problème matériel au chef matériel: dame de nage cassée, lacet manquant,
 - Si le bateau n'est plus utilisable bien le signaler dans le hangar.

Le respect des consignes données dans ce fascicule permet d'assurer la sécurité des rameurs, de protéger le matériel et de favoriser le plaisir de la pratique.

Directives et règlements du club

[Règlement de sécurité du club du 05.11.2009](#)

[Règles élémentaires utilisation du matériel et rangement février 2014](#)

[Voir règlement sens de circulations spécifiques au Forward Rowing Club.](#)

Glossaire

Parties

Aviron

Levier utilisé pour propulser et barrer un bateau sur l'eau, composé d'un long manche en bois prolongé d'une palette. (rames)

Axe

Tige métallique sur laquelle est montée la dame de nage

Barre

Dispositif placé sous la coque d'un bateau et servant à le diriger.

Barrette de fermeture

Barre passée à travers la dame de nage pour empêcher l'aviron de ressortir.

Boule de protection

Boule de caoutchouc fixée à l'extrémité d'une coque pour la protéger des dommages et ne pas provoquer de blessure en cas de collision.

Collier

Collier placé autour du manche de l'aviron pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage.. Il peut être réglé en hauteur le long de l'aviron pour augmenter ou réduire l'effet de levier.

Coque

Un bateau à rame.

Cox Box

Dispositif électronique utilisé par le barreur pour amplifier sa voix et la diffuser par des haut-parleurs à tous les rameurs situés dans l'embarcation.

Dame de nage

Élément en forme de U situé sur le plat-bord d'un bateau sur lequel l'aviron s'appuie et se balance ; également appelé " tolet " .

Dérive

Petite pièce plate en bois ou plastique fixé verticalement sous le fond de la coque pour maintenir celle-ci sur une route vraie ; également connue sous le nom de " talon de quille " .

Double

Bateau de couple pour deux rameurs.

Huit

Bateau de pointe pour huit rameurs et un barreur.

Manche

Section de l'aviron située entre la palette et la poignée.

Manchon

Protection de plastique sur le manche de l'aviron sur laquelle est montée le collier, utilisée pour fixer la palette à la dame de nage.

Outrigger

Cadre fixé à la coque utilisé pour soutenir la dame de nage ; également nommé " portant .

Palette

Partie plate ou en forme de cuiller de l'aviron qui touche l'eau lors du coup de rame.

Bordage

Planche de bois horizontale disposée le long de la coque, à laquelle les membres et autres éléments du bateau sont généralement fixés.

Poignée

Partie d'un aviron tenue par un rameur.

Poupe

C'est un synonyme marin de la pointe ou étrave arrière de votre bateau.

Portant

Cadre fixé à la coque et utilisé pour soutenir la dame de nage ; également appelé " outrigger " .

Planchette

Partie renforcée située entre les rails sur laquelle le rameur pose le pied pour embarquer ou

débarquer.

Proue

Partie avant d'un bateau.

Quatre

Bateau de pointe pour quatre rameurs, avec ou sans barreur.

Quille

Corps de la coque qui va de la proue à la poupe.

Toilet

Élément sur le bordage d'un bateau sur lequel l'aviron s'appuie et se balance ; également appelé " dame de nage ".

Geste technique

Accélération

C'est un principe technique de base du coup d'aviron.

Elle s'obtient en plusieurs " étapes " après la création de l'appui, tout étant intimement lié : d'abord la poussée progressivement sur les jambes, puis l'accompagnement, en fin de poussée de jambes, avec le dos et les bras, et bien sûr le renvoi bras-corps (sur le retour) qui finalise l'accélération en libérant la force appliquée.

Arrêts

Sur l'arrière, en bras-seuls, en bras-corps, en $\frac{1}{4}$ coulisse, en $\frac{1}{2}$ ou en $\frac{3}{4}$, le principe est simple : faites un arrêt dans une des positions citées (choisie au préalable) et ne repartez qu'au signal donné par le coach ou par le barreur.

Les arrêts vous permettent de vous concentrer sur vos positions à chaque coup pour les rendre " idéales ". Le simple fait de s'arrêter et de prendre son temps permet de mieux faire en réduisant la vitesse du bateau qui peut être gênante. Par exemple l'arrêt en bras-corps vous permet de placer correctement votre dos et vos bras avant de faire rouler votre siège.

Bras-corps

Vos bras et votre corps servent bien sûr dans la propulsion mais leur force n'est pas aussi importante que celle de vos jambes, c'est logique! En fait, ils s'additionnent à l'accélération créée par vos jambes au moment où vos mains passent à l'aplomb de vos genoux, ce qui n'est pas une mince affaire non plus.

C'est aussi un excellent exercice, assez simple : contentez-vous de ramer avec le corps et les bras et le tour est joué !

Bras seuls

Encore un exercice des plus classiques : laissez le dos immobile et gainé, et n'utilisez que les bras- surtout pensez à amener vos mains à la poitrine!

Déborder

Si les bordées ne sont pas équilibrées en force dans un bateau, on peut demander à un rameur de déborder, i.e. de changer de côté (tribord ou bâbord). Ce n'est pas évident au début mais ça peut s'avérer nécessaire pour le bien de l'équipage.

Cela peut aussi être un défaut : si, par exemple, un rameur à tribord n'arrête pas de se pencher sur bâbord, alors il est débordé (désaxé). Attention, c'est très mauvais pour le dos...

Dénager

On dénager, c'est-à-dire on passe en marche arrière pour faire reculer le bateau, lors des manœuvres, des demi-tour et des appontages. Faire le geste à l'envers n'est pas une sinécure pour les débutants...

Enlevage

Exténués, fourbus par tant d'efforts, les rameurs, au simple cri de "l'enlevage", puisent dans leurs dernières ressources pour trouver l'énergie et la puissance nécessaires pour finir la course à fond.

C'est justement lorsque l'on croit avoir tout donné que l'on trouve la force de donner encore plus pour l'enlevage, d'accélérer la cadence et d'être plus fort dans l'eau, et en plus d'être beau car c'est devant la ligne d'arrivée que se situe la foule avide de nouveaux héros à

acclamer!

Fausse pelle

C'est notre hantise à tous ! Beaucoup connaissent cette sensation : on tient la pelle de moins en moins, la palette frôle l'eau ...et soudain c'est le drame : la fausse pelle ! La palette est accrochée dans l'eau et c'est d'autant plus difficile de l'en sortir que le bateau a de vitesse. De plus la poignée de la pelle revient très rapidement : si vous n'avez pas le réflexe de vous coucher dans le bateau, c'est le siège éjectable assuré ! Et cela n'est que le 1er aspect : pour sortir la pelle et repartir, il faut stopper le bateau... imaginer d'ici le regard furieux de vos compagnons d'équipée obligés d'arrêter leur course effrénée vers la victoire!

Du point de vue matériel, la pelle peut prendre un coup, comme le portant et la barre de force... Le plus souvent la fausse pelle fait suite à une mauvaise sortie de pelle, mais cela peut aussi être dû à une mauvaise tenue des pelles, à un bassin très agité ou encore à un choc avec une bouée du balisage (problèmes de direction).

Nager

C'est un synonyme de ramer (en opposition avec dénager).

Comme vous l'aurez certainement compris, cette activité est nécessaire car en l'absence de moteur et de voile, il ne reste que ce moyen pour avancer !

"Pelle au carré"

Position de la palette à la verticale, le creux dirigé vers la pointe arrière. Vous devez utiliser cette position lors de la passée dans l'eau pour pouvoir créer l'appui et ainsi de déplacer votre bateau.

Vous pouvez aussi l'utiliser en exercice pour vous obliger à sortir vos pelles bien verticalement sur l'arrière, à maintenir cet enroulement, et à améliorer votre prise d'eau car, quand vous êtes au carré, vous n'avez pas besoin de préparer les pelles. Si vous n'êtes pas très à l'aise en 1X et qu'il n'y a pas de bateau de sécurité, n'essayez pas de ramer au carré !..chavirage assuré !

Plumer

Action que le rameur peut effectuer sur le retour : lorsque la pelle est hors de l'eau, elle revient en frottant la surface.

Ce geste est particulièrement utile pour les débutants car il permet de maintenir l'équilibre ; cela dit, il ralentit le bateau, ce qui n'est pas terrible pour faire un bon chrono !

Expression

" A bras "

Lors du portage des bateaux - pour la mise à l'eau ou le rangement - on peut le mettre à bras, c'est-à-dire le porter à bout de bras. Cette formule permet à tous les porteurs de voir où les pointes se baladent et où les portants sont susceptibles d'accrocher.

" Sur l'eau"

Le contact de la palette avec l'eau maintient l'équilibre. Ceci est fort utile pour se mettre dans des conditions stables avant de faire réaliser des exercices : pour ce faire, la moitié des équipiers s'arrête et tient l'équilibre.

On l'utilise aussi pour demander aux rameurs/rameuses l'arrêt du bateau, ou comme consigne d'exécution pour faire des arrêts à un moment précis (exercice), les pelles sur l'eau, pour pouvoir rectifier les mauvaises positions.

"Au carré dans l'eau"

Expression employée par le barreur ou coach dans différents cas:

- Pour que tous les rameurs se mettent sur l'avant pour faire un départ,
- Pour relancer le bateau après une manœuvre,
- Comme consigne pour faire des arrêts.

Bâbord

A l'aviron, on reprend les notions maritimes de "bâbord" et "tribord", bâbord étant à la droite du rameur et tribord à sa gauche. Attention, du point de vue du sens de navigation, bâbord est à gauche du bateau et tribord à droite.

« Hauteur de mains »

C'est le facteur principal de l'équilibre du bateau : en pointe, si les hauteurs de mains de tout les rameurs ne sont pas identiques, la coque ne sera pas à plat, d'où un confort de rame réduit. En couple le problème est légèrement différent : les avirons se croisent, donc les hauteurs de mains sont forcément différentes entre les deux portants - mais le bateau est réglé en fonction ! C'est pourquoi le geste en couple consiste à ramer la main tribord devant et au-dessus de de la main bâbord, et non l'inverse.

Nage

C'est le 1er rameur, le plus proche de la pointe arrière. Son rôle est primordial mais difficile : c'est lui qui imprime le rythme et la cadence aux autres rameurs.


Rouler



Action de revenir doucement avec le charriot vers la poupe afin de laisser le bateau glisser.



Références et documents :


(Club d'aviron de LILLE F.)
(Club d'aviron de Strasbourg F.)
(Aviron Marne Joinville , 2011)
(Club d'aviron Emulation Nautique de Vernom F.)
(Brochure Jeunesse et Sport Suisse, 2013)

Lexique Aviron Français -

Équipement	Equipment
<p>Aviron Rame, pelle.</p> 	<p>Oar One end of the pole, called the "handle," is gripped by the rower, the other end has a "blade," which is placed in the water during the propulsive phase of the stroke.</p>
<p>Bâbord Côté gauche du bateau dans son sens d'avancement. Pour le rameur, main droite. Ce côté est identifié par un adhésif rouge sur le manche des pelles.</p>	<p>Portside Left side of the boat when it goes ahead. Right hand for the rower. Red stick on the oar.</p>
<p>Barre Dispositif qui permet de diriger le bateau.</p>	<p>Rudder Gives direction to the boat.</p>
<p>Barrette de fermeture Pièce métallique qui sert à fermer la dame de nage.</p>	<p>Row lock Pin-screw across the top of rowlock, secured with a nut, which prevents the oar from coming out of the rowlock.</p>

<p>Chaussure Le rameur attache ses pieds au bateau grâce aux chaussures fixées sur une plaque métallique qui lui procure une base stable pour assurer la poussée.</p> 	<p>Shoe Rowers attach their feet to their boat via shoes fixed to a metal plate in the boat. This provides them with a stable base to push off.</p>
<p>Collier Sorte de bague autour du manche de l'aviron pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage.</p>	<p>Collar A wide plastic ring placed around the sleeve of an oar. The button stops the oar from slipping through the oarlock.</p>
<p>Coulisse « Siège » : le rameur se déplace sur des rails au moyen d'un siège muni de roulettes.</p> 	<p>Sliding seat Rowers sit on a seat, in the type of boat pictured the seat will move backwards and forwards on wheels to allow the rower greater movement. The runners on which the wheels sit are called the slide.</p>
<p>Couple Se dit quand chaque rameur possède deux avirons.</p>	<p>Scull Each rower has 2 oars.</p>

<p>Dame de nage Élément en forme de U dans lequel l'aviron s'appuie et tourne.</p> 	<p>Gate The rectangular lock at the end of the rigger which physically attaches the oar to the boat. The oarlock also allows the rower to rotate the oar blade between the "square" and "feather" positions.</p>
<p>Manchon Protection de plastique sur le manche de l'aviron sur laquelle est montée le collier, utilisée pour fixer la palette à la dame de nage.</p>	<p>Handle A thick piece of leather (plastic) around the oar to keep the oarlock from wearing out the wood.</p>
<p>Palette Partie plate ou en forme de cuiller de l'aviron qui touche l'eau lors du coup de rame.</p> 	<p>Blade Rowers use blades to propel the boat forward. There are different shapes of blade that have different names.</p>
<p>Pelle <i>Voir Aviron</i></p>	<p>Oar One end of the pole, called the "handle," is gripped by the rower, the other end has a "blade," which is placed in the water during the propulsive phase of the stroke.</p>

<p>Planche de pied Planche sur laquelle sont fixés des chaussures ou des « scratches » et dans lesquels vous enflez vos pieds.</p>	<p>Footplate The piece of the boat to which the rower's feet are attached, either by tying their actual shoes (sneakers) in, or (more often) by putting their feet into a permanently-attached pair of sneakers.</p>
<p>Planchette Planche de bois située juste avant la planche de pieds et où l'on met son pied avant de s'installer sur la coulisse (le « siège »).</p>	<p>Clipboard Just before the shoe plate where the rower step before sitting.</p>
<p>Poignée Extrémité du manche, partie par laquelle le rameur tient l'aviron.</p>	<p>Handle The part of the oar that the rowers hold and pull with during the stroke.</p>
<p>Pointe Se dit quand chaque rameur ne possède qu'un seul aviron.</p>	<p>Row The rower has only one oar.</p>
<p>Portant Structure métallique en forme de V fixée à la coque et utilisée pour soutenir la dame de nage.</p> 	<p>Rigger Metallic structure attached to the boat to support the oarlock.</p>

<p>Rame Voir Aviron</p>	<p>Oar One end of the pole, called the "handle," is gripped by the rower, the other end has a "blade," which is placed in the water during the propulsive phase of the stroke.</p>
<p>Tribord Côté droit d'un bateau dans son sens d'avancement. Pour le rameur, main gauche. Ce côté est identifié par un adhésif vert sur le manche des pelles.</p>	<p>Starboard (US), Bowside (UK) Right side of the boat when it goes ahead. Left hand for the rower. Green stick on the oar.</p>
<p>Yolette Embarcation de 4 rameurs plus un barreur qui sera utilisée pour la journée.</p>	<p>Yolette Boat of 4 rowers plus a cox. The type of boat you will use during the day.</p>

Technique	Technical information
<p>À plat sur l'eau Garder la palette posée sur l'eau, parallèlement à elle.</p>	<p>Feather position The blade flat on the water.</p>
<p>Au carré Garder la palette en permanence à angle droit par rapport à la surface de l'eau.</p>	<p>Square position The blade make a straight angle with the blade.</p>
<p>Barreur Personne qui dirige le bateau.</p>	<p>Cox The person who steers the boat and instructs the crew whilst also acting as a lookout.</p>
<p>Croisement Chevauchement des deux poignées de la pelle en couple.</p>	<p>Cross over Crossing the 2 handles.</p>
<p>Dénager Ramer « à l'envers », en faisant progresser les palettes de l'avant vers l'arrière dans l'eau.</p>	<p>Backsplash This term is in reference to the water thrown back toward the bow direction by the blade as it enters the water. Less is best. This indicates that the blade has been properly planted before the rower initiates the drive.</p>
<p>Êtes-vous prêts Préparer ses pelles pour débiter la course.</p>	<p>Set ready Commands the crew to move to the catch ; blades buried, and be ready to start the race.</p>

<p>Être sur l'arrière Être jambes tendues, le buste légèrement penché en arrière, et les bras pliés avec les poignets sous les côtes.</p>	<p>Backstops The rower has straight legs, bust slightly back, arms folded, wrists below the ribs.</p>
<p>Être sur l'avant Être jambes pliées, le buste légèrement penché en avant, et les bras tendus et écartés.</p>	<p>Front stops The rower has folded legs, bust slightly inclined, straight and open arms.</p>
<p>Hauteur de mains Hauteur à laquelle on place les mains. En couple, la main gauche doit être décalée devant la droite, main droite dans creux du poignet gauche lors du croisement.</p>	<p>Hands level Hands height. While practicing sculled rowing, left hand before right hand, Right hand on the left hollow wrist when hands crosses.</p>
<p>Nage (ou chef de nage) Premier rameur situé à l'arrière du bateau (sens d'avancement).</p>	<p>Stroke The person at the back or the stern of the boat is called 'stroke' - in an eight he or she is 'number eight'. All the other rowers in the boat aim to follow the rhythm and rate set by the stroke.</p>
<p>Position de sécurité Mettre les pelles à plat sur l'eau et garder les jambes et les bras tendus.</p>	<p>Safety position What the rowers have when they sit with their legs flat and lean towards the bow of the boat with their body.</p>
<p>Prêt, go Commencer à ramer.</p>	<p>Ready all, row Begin rowing.</p>

<p>Ramer bras seuls Ramer en utilisant seulement les bras.</p>	<p>Arms only A stroke where rowers use only their arms and back. Used mostly for warm-up or to turn a boat.</p>
<p>Ramer bras-corps Ramer en utilisant seulement les bras et en basculant le buste.</p>	<p>Arms and body Amount of forward lean of rower's body from hips at the catch.</p>
<p>Ramer en pleine coulisse Ramer en faisant le mouvement complet, avec les bras et les jambes.</p>	<p>Row full seat Full movement, arms and legs.</p>
<p>Stop Planter sa ou ses aviron(s), c'est-à-dire les mettre au carré dans l'eau et ne plus bouger.</p>	<p>Stop Hold it hard.</p>
<p>Virer Tourner en nageant plus fort ou avec plus d'amplitude d'un côté que de l'autre.</p>	<p>Turn Turn moving the oar harder on one side.</p>