

L'aviron c'est ...

faire avancer

un mobile

sur un mobile

sur un mobile....

Tout est une question de partage...

de plaisirs

d'équilibre,

d'efforts

et de glisse

Quelques ingrédients de base pour réussir la recette



Dis-moi où, quand et comment tu rames, je te dirais de quel bateau tu as besoin.

Des bateaux d'aviron adaptés à chaque pratique

Eau plate ou vagues ? la pratique sur différents plans d'eau (rivière, lac, mer ou océan) a abouti à la création de deux familles de bateaux.

- les bateaux de rivière (plus effilés, légers et rapides ils sont aussi très instables, même si certains sont dédiés au loisir),
- les bateaux de mer (plus stables, insubmersibles et autovideurs).

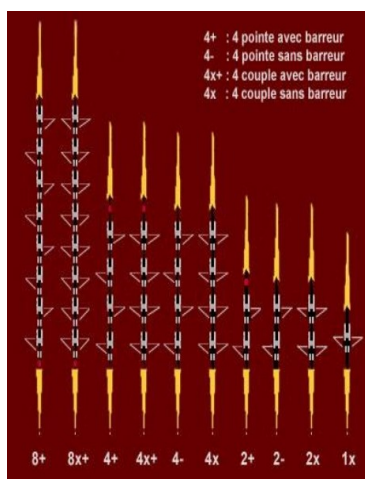
1 ou 2 rames par rameurs - Pointes ou couples ? Cela définit « l'armement » d'un bateau

Armement en couple <i>Sculling</i>	Chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main (la dénomination du bateau sera suivi de X),	
Armement en pointe <i>Sweep rowing</i>	Chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il manipule avec les deux mains.	

Seul ou à plusieurs ?

- Le nombre de rameurs détermine le type de bateau et définit sa dénomination.
- Si le bateau embarque un barreur sa dénomination sera suivi d'un +

Double	2 rameurs , pointe (pair oar) ou couple (2x), avec (2+ ou 2X+) ou sans barreur (2 ou 2X).
Huit	8 rameurs et 1 barreur, pointe (8+) ou couple (8X+) - pas d'aviron de mer en 8.
Quatre	4 rameurs, pointe ou couple, avec (4+ ou 4X+) ou sans barreur (4 ou 4X+).
Skiff	1 rameur en couple.
Yolette	4 rameurs et 1 barreur, pointe ou couple, bateau non ponté.




Pour rentrer dans le cercle des initiés partageons...

Un peu de vocabulaire

Quand on rame ensemble dans un bateau sans se voir (puisque l'on est les uns derrière les autres), ni pouvoir se faire des gestes (puisque l'on tient les avirons), il est préférable de pouvoir échanger clairement les informations et se comprendre (notamment pour la phase d'apprentissage et les manœuvres surtout celles d'urgence).

Se positionner par rapport au bateau

Bâbord et Tribord	Termes de marine pour désigner sans ambiguïté le côté gauche et le côté droit du bateau, dans le sens de la marche. Moyen mnémotechnique pour le rameur qui tourne le dos au sens de la marche « TGV = Tribord Gauche Vert ». Bâbord est donc à droite du rameur et de couleur rouge.	
------------------------------------	---	---

Les composantes de l'aviron (la rame)

L'aviron est le levier

Il permet au rameur d'appliquer une force horizontale. L'aviron prend appui dans l'eau grâce à la palette. La force horizontale est transmise à l'embarcation grâce au collier qui maintient l'aviron en appui sur la dame de nage..... et le bateau avance



- ✓ **Aviron** (Rowing/Oar) : Aussi appelé rame ou pelle, l'aviron a donné son nom à la discipline sportive. Il est composé d'un long MANCHE terminé à une extrémité par la poignée et à l'autre par la palette. La pelle porte en général un repère vert à tribord et rouge à bâbord
- ✓ **Poignée** (Handle) : Partie d'un aviron tenue par le rameur.
- ✓ **Collier** (Collar) : Pièce en plastique fixée sur le manchon de l'aviron pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage. Il peut être réglé pour augmenter ou réduire le bras de levier intérieur.
- ✓ **Manchon** (Sleeve) : Protection en plastique sur le manche de l'aviron où est fixé le collier. Il facilite la rotation de l'aviron dans la dame de nage. Il est profilé de façon à donner une inclinaison à la palette pendant la phase propulsive.
- ✓ **Palette** (Spoon/Blade) : Extrémité élargie de l'aviron qui permet de prendre appui sur l'eau. Elle est généralement peinte aux couleurs du club. Deux formes de palettes coexistent, la palette traditionnelle dite « Mâcon » et la palette « hachoir » apparue en 1992

Les composantes du bateau

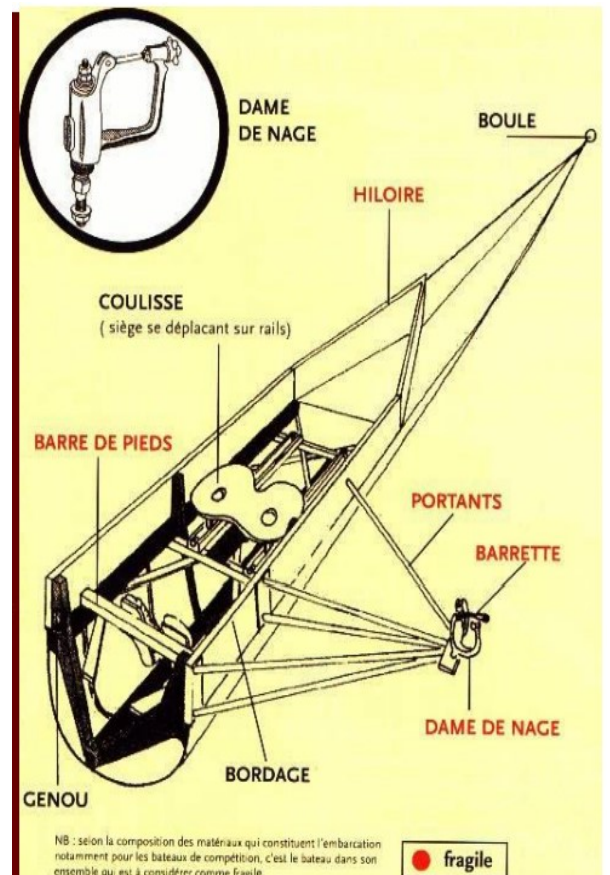
Le rameur est assis sur la coulisse, mobile sur ses rails. Grâce à un appui sur la planche de pieds et le mouvement de l'ensemble du corps, il va mettre en mouvement l'aviron. L'aviron repose sur la dame de nage qui transmet au bateau la force ainsi appliquée, par le biais d'un portant ... et le fait avancer.

A l'avant du bateau

- ✓ **Boule de protection** : Boule de caoutchouc fixée à l'avant du bateau pour le protéger des dommages et ne pas provoquer de blessure en cas de collision. Aucun bateau n'est autorisé à sortir sans boule de protection.
- ✓ **Hiloire** : Brise-lame en forme de V placé sur le pont avant du bateau qui sert à repousser l'eau si une vague passe par dessus le pont.

Pour ramer

- ✓ **Coulisse / Sellette (siège)** : Le siège à coulisse, aussi appelé sellette, est muni de roulettes pour rouler sur des rails. Inventé en 1871, il permet d'utiliser toute la force des jambes et d'augmenter l'amplitude du coup d'aviron. Il peut être à roulements à billes (axes fixes sous le siège) ou à débattement (les axes reliés par un chariot roulent d'une dizaine de cm sous le siège).
- ✓ **Cale-pieds/planche de pied** : Emplacement réglable sur lequel les pieds sont fixés et prennent appui. Une fois sur l'eau, l'éloignement du cale-pieds est à régler prioritairement pour l'adapter à la morphologie du rameur (vous entendrez aussi planche de pieds).
- ✓ **Dame de nage** : Système en forme de U, fixé à l'extrémité des portants et dans lequel on place l'aviron. La dame de nage est fermée par une barrette et tourne librement autour d'un axe fixe.
- ✓ **Barrette** : Petite tige filetée qui ferme la dame de nage et empêche l'aviron de ressortir. Précaution : ne pas trop desserrer l'écrou (appelé tonnelet) pour ouvrir la barrette au risque de le perdre.
- ✓ **Portant** : Système composé de tubes métalliques ou en matériaux composites, fixé à l'extérieur de la coque et sur lequel est installée la dame de nage. Ne jamais porter le bateau par les portants !



Le fond du bateau :

- ✓ **Carlingue** : Longue pièce de bois au fond de la coque qui sert à renforcer la structure longitudinale d'un bateau. Les genoux viennent s'appuyer sur la carlingue.
- ✓ **Planchette** : Partie renforcée entre les rails de coulisse servant à poser le pied lors de l'embarquement et du débarquement (le fond, la carlingue et les croisillons sont trop fragiles).

L'arrière du bateau

- ✓ **Barre** : Appareil de direction situé à la poupe d'une yolette ou sous la coque d'un bateau, actionné par le barreur.
- ✓ **Gouvernail** : Placé sous la pointe arrière du bateau il sert à modifier la trajectoire. Il est constitué du safran, mince pièce immergée reliée par un axe (le timon) au palonnier. Le gouvernail est actionné par le barreur ou un des rameurs (selon le type du bateau) au moyen de deux câbles appelés tire-veilles.
- ✓ **Dérive** : Mince plaque en métal ou plastique, toujours sous la pointe arrière, placée dans l'axe longitudinal du bateau et dont la fonction est de maintenir le bateau dans une trajectoire rectiligne.

Qui est ce ? Qui suis-je ?

Le rôle de chacun dans une sortie

Avant de partir, il est bon de connaître le rôle de chacun car une fois sur l'eau, pour se faire plaisir, l'équipage doit se sentir en sécurité et ramer en cohésion.

- ✓ **Tout rameur** doit par principe pour un bon déroulement de la sortie :
 - prendre connaissance des conditions météorologiques et de la marée
 - respecter l'organisation de la sortie définie par le responsable de sortie,
 - d'adapter sa tenue (chaud, froid, pluie, soleil)
 - aider à la mise en œuvre du matériel
 - suivre la nage et les ordres de manœuvre
 - participer à la cohésion de l'équipage.

Pour que chacun profite au maximum des sorties, quiconque peut faire savoir au chef de bord qu'il rencontre une difficulté (fatigue, blessure, problème matériel, trop chaud, besoin de boire...) afin que ce dernier adapte le déroulement de la sortie en cours.

Le responsable de sortie : Chaque sortie est orchestrée (planifiée et organisée) par un chef/responsable de sortie. Rameur expérimenté, il connaît le plan d'eau, les conditions météo et de marée. Il a une bonne connaissance du niveau des rameurs et constitue les équipages. Il désigne les chefs de bords. Il détermine le parcours et la durée de la sortie. Il fait le rappel des consignes de sécurité. Il s'assure du renseignement du cahier de sortie. Il s'assure de l'embarquement des moyens de secours adaptés.

- ✓ **Le cahier de sortie** : À remplir avant toute sortie sur l'eau et au retour. Il doit comporter les noms des rameurs en lettres majuscules, le nom du bateau l'heure de sortie et l'heure de rentrée. Tout problème ou avarie constatés doivent être décrits clairement et précisément dans la colonne observation.
- ✓ **Le chef de bord** : rameur expérimenté, il s'assure de l'armement correct du bateau (bon positionnement des avirons, et des coulisses, fermeture des dames de nages), de sa mise à l'eau et de toutes mesures nécessaires à la mise en sécurité de l'équipage sur terre et sur l'eau il peut contribuer au déroulé de la sortie en accord avec la nage.
- ✓ **La nage** : il s'agit du rameur situé le plus en arrière du bateau, c'est le rameur vu par l'ensemble de l'équipage. Il donne le rythme à l'ensemble de l'équipage qui doit suivre son mouvement au mieux pour une bonne cohésion dans le bateau. En l'absence d'un barreur c'est généralement lui le mieux placé pour donner les ordres de manœuvre, il est amené à collaborer avec l'équipage par le biais d'exercices, pour améliorer la qualité de rame de chacun, au service du bateau. C'est l'homme ou la femme à suivre !!!!
- ✓ **Le rameur en charge de la direction** : en l'absence d'un barreur, le rameur le plus en avant du bateau (à la pointe) assure la direction en s'assurant qu'il n'y ait pas d'obstacle sur la trajectoire du bateau. Il donne des indications et peut demander à l'équipage qu'une direction soit prise en vue d'éviter un obstacle ou d'atteindre un objectif.

Quékidi-késako ?

Termes techniques pour se comprendre

La bonne compréhension et réalisation de ces techniques permettent d'harmoniser le geste de l'équipage et rendre plus efficace les manœuvres. Exercer correctement ils sont essentiels à la sécurité

La sécurité à l'arrêt :

- ✓ **Border les avirons** : Les pousser à fond pour que les colliers soient en contact avec les dames de nage.
- ✓ **Position de sécurité** : Permet au bateau de garder son équilibre et sa stabilité. Le bateau est à l'arrêt, les rameurs gardent les pelles à plat sur l'eau, bras tendus et jambes tendues. Notez que le bateau doit être tenu parallèlement aux vagues pour qu'il ne se remplisse pas d'eau. Le réglage de la planche de pied se fait dans une variante de cette position (avirons maintenus sous les bras, pelles à plat sur l'eau)



Pour se déplacer

- ✓ **Carré** Une palette est dite « au carré » quand elle est tournée en position verticale, hors ou dans l'eau
- ✓ **Nager** : Ramer, propulser le bateau en marche avant.
- ✓ **Dénager** : Ramer en marche arrière. Mouvement inverse de la nage, pour dénager on pousse les avirons, pelles au carré dans l'eau au lieu de les tirer vers soi.
- ✓ **Engager** : Tourner la palette, bâbord ou tribord, au carré dans l'eau en immobilisant le manche de la pelle pour engager le bateau dans un virage sur sa lancée.

Pour décomposer le geste et s'exercer

- ✓ **Ramer en bras seuls** : Ramer sans coulisser, en se servant uniquement des bras, les jambes restent allongées.
- ✓ **Ramer en bras/corps** Même action que ramer en bras seuls, mais en ajoutant la bascule du dos pour plus d'amplitude.
- ✓ **Ramer en quart/demi/trois-quarts/pleine coulisse** Utilisation plus ou moins grande de la coulisse par flexion correspondante des articulations (voir Pyramide).
- ✓ **Pyramide** : Exercice souvent utilisé pour l'échauffement. Ramer en bras seuls puis bras/corps puis quart de coulisse, demi, trois-quarts, pleine coulisse, trois-quarts, demi, quart, bras/corps puis bras seuls
- ✓ **Cadence** : Nombre de coups d'aviron par minute. Autour de 20 coups/mn à l'entraînement et 40 en compétition.
- ✓ **Plumer** : Effleurer la surface de l'eau avec le plat de la palette pendant la phase de retour

IMPORTANT : Arrêt d'urgence et demi-tour sur place

- ✓ **Scier** : Action qui consiste à arrêter l'embarcation en tournant simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau et en les immobilisant. En situation d'urgence, « Scier ! » est l'ordre utilisé par le barreur (ou quiconque à visualiser un danger imminent). Les rameurs doivent obéir sans hésitation
- ✓ **Nager /dénager (rabattre)** : manœuvre qui permet de tourner surplace (un bras nage, alors que l'autre dénage en simultanément).

Comment embarque-t-on ?

Le bateau sera toujours positionné face au courant (il est bien plus facile de contrer le courant en nageant, qu'en dénageant).

On aura préalablement vérifié que le réglage de la planche de pied est à peu près adapté à sa taille.

Que l'on embarque d'un ponton ou d'une plage, on devra respecter l'enchaînement suivant :

- On borde ses avirons (à plat sur l'eau) que l'on tient de la main opposée au coté où l'on va monter sur le bateau (si l'on monte sur bâbord, c'est la main gauche que tient les 2 rames).
- Après avoir positionné le siège vers l'arrière (l'avant du bateau), en se tenant de sa main libre (la droite selon l'exemple ci-dessus) à l'hiloire, on pose le pied gauche entre les 2 rails (ou sur la planchette s'agissant d'un bateau bois), en restant en appui sur la jambe gauche fléchie,
- Puis on s'assied (avec légèreté) sur le siège, et sans temps mort, on commence à ramer.

Alors on s'y met ?

Les secrets d'un beau geste

La tenue de l'aviron

Elle est caractérisée par :

- une accroche par les phalanges permettant de tractionner 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.

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.

Les principes d'action

1/ S'équilibrer

Il s'agit de mettre le bateau dans une position stable assurant :

- la mise en sécurité
- une bonne installation pour exercer une action motrice efficace

Pour cela le rameur doit en permanence :

- maintenir son corps dans le plan vertical (axe longitudinal de l'embarcation)
- stabiliser le bateau en ajustant la hauteur des poignées des avirons.

2/ Se diriger

Il s'agit d'influer sur la direction du bateau par l'intermédiaire des avirons et/ou du gouvernail pour se déplacer. Il faut tenir compte de l'environnement (courant, vent, obstacles, autres usagers...) et des règles de navigation.

Le rameur a recours aux manœuvres suivantes :

- Nager (avancer) en tirant sur les avirons ;
- Dénager (reculer) en poussant sur les avirons ;
- Virer (tourner) en nageant plus fort ou avec plus d'amplitude d'une bordée que de l'autre ;
- Rabattre (faire demi-tour) en nageant d'une bordée et dénageant de l'autre.

3/ Se propulser

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

Le coup d'aviron

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

1. La phase d'appui (Jambes / dos / bras)

Cette phase a pour objectif le déplacement de l'embarcation. Elle commence dès que la palette est totalement immergée et se termine lorsque celle-ci est hors de l'eau (dégagé).

Gestes de la phase	Critères d'efficacité	Réalisation	Exigences
a. une poussée continue des membres inférieurs	- la force employée - l'amplitude d'action - la vitesse d'exécution - l'accélération du mouvement	1. les palettes sont correctement immergées 2. les deux jambes poussent instantanément 3. le tronc a une ouverture limitée 4. les bras et avant-bras sont alignés et proches de l'horizontale 5. la poussée des jambes est dynamique et continue	- les jambes travaillent symétriquement dans un plan vertical - le tronc se déplace dans l'axe - les épaules sont à la même hauteur - la poignée est tenue par la main sans crispation - les palettes sont verticales et immergées
b. une ouverture progressive de l'angle tronc – cuisses		6. le tronc s'ouvre régulièrement 7. les bras interviennent dynamiquement dès que les mains passent les genoux 8. les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale	
c. une traction des membres supérieurs		9. les jambes sont en extension 10. la ligne des épaules est en arrière du bassin 11. les palettes sont encore immergées 12. le tronc reste en soutien	

2. Le dégagé

Cette action délicate à effectuer est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Le dégagé consiste à sortir les palettes de l'eau sans perturber l'équilibre ni freiner le bateau.

Réalisation	Exigences
1. les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des poignées	- les jambes restent allongées
2. les palettes sortent de l'eau verticalement	- les épaules sont en arrière du bassin
3. le tronc reste en soutien	- les palettes sont mises à plat en limitant la flexion des poignets
4. les palettes sont mises à plat	

3. La phase de remplacement (bras/dos/jambes)

Cette phase commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est de nouveau immergée. Le rameur passé de la position « sur l'arrière » à la position « sur l'avant ». Elle a pour objectif de préparer un appui efficace tout en limitant la perte de vitesse de la coque et en favorisant la récupération du rameur.

Gestes de la phase	Critères d'efficacité	Réalisation	Exigences
a. une extension des membres supérieurs	- la coordination du placement des différents segments - du contrôle gestuel	1. le tronc se positionne progressivement après le remplacement des bras 2. les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée	- le tronc reste dans l'axe - les mains sont continuellement en mouvement - les poignées suivent une trajectoire horizontale
b. une fermeture progressive de l'angle tronc – cuisses		3. le croisement des mains s'effectue main gauche au-dessus de la main droite et main gauche devant la main droite 4. le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement	- les différents placements s'enchaînent de manière fluide et contrôlée favorisant le relâchement donc la récupération.
c. une flexion contrôlée des membres inférieurs		5. les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau 6. les palettes sont en position verticale avant la fin du remplacement	

4. La prise d'eau

C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. La prise d'eau consiste à immerger les palettes sans perturber l'équilibre ni marquer de temps d'arrêt. La qualité de sa réalisation est déterminante pour la suite.

Réalisation	Exigences
1. sur l'avant, les tibias sont verticaux, le tronc est près des cuisses, les bras sont allongés	- il ne doit y avoir aucun temps d'arrêt - le regard du rameur est tenu à l'horizontale
2. les palettes sont immergées par une ouverture de l'angle bras tronc	