

# Guide pour le rameur débutant

---

## Table des matières

LEXIQUE DU RAMEUR.....	2
L'EMBARQUEMENT .....	5
LE DEBARQUEMENT .....	6
LA POSITION DE SECURITE.....	6
LE COUP D'AVIRON.....	7
LES MANŒUVRES .....	8
REGLES DE CIRCULATION .....	9
EN CAS DE CHAVIRAGE.....	10



---

*Certains textes et images du présent document proviennent des clubs suivants :*

- *Société des Régates Rennaises*
- *Union Nautique de Lille*
- *ASUL Aviron Vaulx-en-Velin*

## LEXIQUE DU RAMEUR

### Lexique matériel (cf schémas page suivante)

**Aviron** : Désigne à la fois le sport correspondant et l'équivalent des rames (pelles).

**Coulisse** : Siège à roulettes sur lequel est assis le rameur. Elle permet la poussée des jambes ce qui différencie l'aviron des autres sports de rame.

**Cale pieds ou barre de pieds** : Emplacement réglable sur lequel on attache ses pieds.

**Planchette** : Partie renforcée entre les rails de **coulisse** sur laquelle il faut poser le pied pour monter et descendre du bateau (le fond est trop fragile).

**Dame de nage** : Système rotatif dans lequel on fixe son aviron. La dame de nage, en contact d'un collier monté sur le manchon de l'aviron, détermine deux positions, l'une verticale pour propulser le bateau, l'autre horizontale quand les pelles sont hors de l'eau. On parle de **crans** de la dame de nage.

**Aiguillette ou barrette** : petite tige qui ferme la dame de nage et qui empêche la **pelle** de s'enlever. Précaution : ne pas trop desserrer l'écrou pour ouvrir la barrette, risque de l'abimer et/ou de le perdre.

**Portants** : Liaisons métalliques fixées sur la coque et sur lesquelles sont installées les **dames de nage**. Les portants se règlent pour que la dame de nage soit bien positionnée. On ne les utilise pas pour porter le bateau et on évite de les cogner sur le ponton à l'arrivée.

**Bâbord, tribord** : termes de marine pour désigner de façon non ambiguë un côté ou l'autre du bateau (appelés **bords**). Pour tous les bateaux, la terminologie est basée sur le sens d'avancement. Lorsqu'on est assis sur la coulisse, **tribord est à gauche (retenir TGV : tribord, gauche, vert), bâbord est à droite**.

**Pelles** : Autre dénomination des avirons, on ne parle pas de rames. Dans les bateaux de **couple**, chaque rameur dispose de deux pelles ; dans les bateaux équipés en **pointe**, d'une seule pelle (plus grande). Les pelles montées à tribord se distinguent de celles montées à bâbord. Elles portent en général un repère vert pour tribord (**TGV, tribord, gauche, vert**) ou rouge pour bâbord.

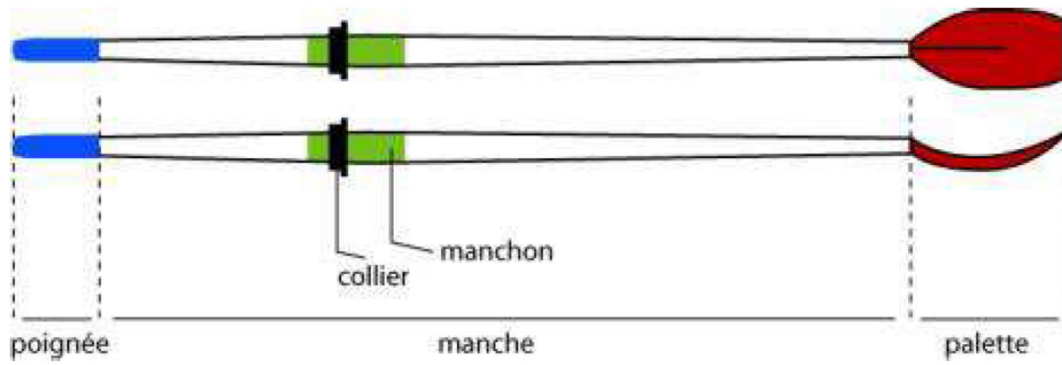
**Palettes** : Extrémité élargie de la pelle aux couleurs du club (bleu/blanc)

**Collier** : Pièce montée sur la pelle pour venir dans la dame de nage

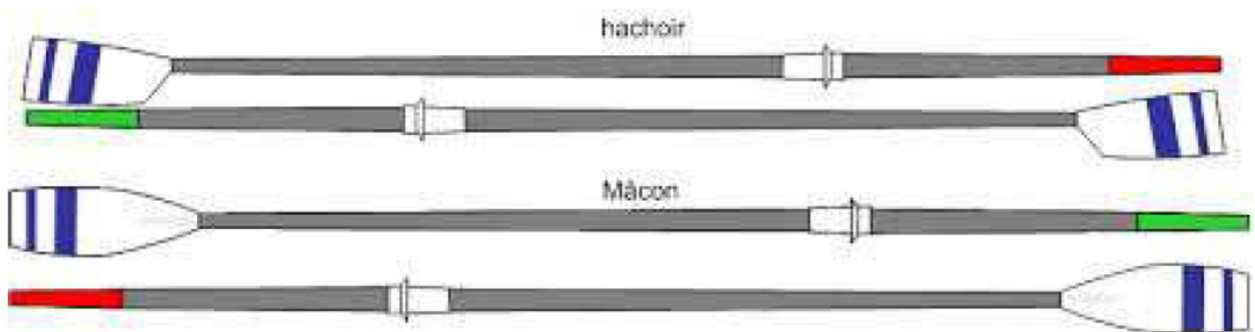
**Boule** : Boule de plastique à l'avant du bateau destinée à protéger les obstacles que l'on pourrait heurter (coque ou rameur d'un autre bateau). Elle est fragile et on ne doit pas s'en servir pour manipuler le bateau.

**Plat-bord** : Partie haute renforcée de la coque par laquelle on peut porter le bateau coque vers le haut.

**Schéma des pelles :**



**Pelles hachoir et pelles Mâcon :**



**Schéma du bateau :**



## Lexique des actions :

**Border les avirons** : les pousser à fond dans les dames de nage, collier de l'aviron au contact de la **dame de nage**.

**Pelles à plat sur l'eau** : garder les **palettes** à l'horizontale posées sur l'eau, le creux de la palette tourné vers le ciel.

**Pelles au carré** : **Palettes** à la verticale, creux dirigé vers le barreur (AR du bateau).

**Nager** : ramer, se propulser en marche avant.

**Ramer bras/corps** : Ramer sans bouger la **coulisse**, en ne se servant que des bras et du buste, les jambes restant allongées. C'est en particulier le cas lors de manœuvres.

**Quart/demi/trois-quart/pleine coulisse** : Utilisation plus ou moins grande de la **coulisse** (par flexion plus ou moins importante des jambes). Noter que la position de la coulisse sur l'arrière reste la même, c'est la position sur l'avant qui doit varier.

**Cadence** : Nombre de répétitions du coup d'aviron par minute (par exemple : 20 coups/minutes à l'entraînement, 35 en compétition).

**Dénager** : ramer en marche arrière, en **bras/corps** pour faire reculer ou tourner le bateau. Mouvement inverse de la nage, pour dénager on pousse les avirons 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.

**Scier** : Manœuvre pour arrêter d'urgence l'embarcation. Interrompre instantanément toute phase de propulsion, tourner progressivement et simultanément **toutes les palettes au carré dans l'eau**. Immobiliser les pelles.

**Laisser glisser** : Ne plus propulser le bateau et laisser les **pelles à plat sur l'eau**.

**Plumer** : Laisser les **pelles à plat sur l'eau** lors du temps retour (après la propulsion), de façon à équilibrer le bateau.

**Tenir l'équilibre** : On peut confier à une partie de l'équipage l'équilibre du bateau pendant que les autres rameurs effectuent un exercice particulier. Il faut également tenir l'équilibre lorsqu'on règle sa barre de pieds. Pour tenir l'équilibre on immobilise ses pelles à plat sur l'eau de façon que le bateau soit à l'horizontale, jambes fléchies, pelles entre cuisses, buste et bras par-dessus.

## L'EMBARQUEMENT

### Avant l'embarquement

- S'inscrire sur le cahier
- Prendre les avirons correspondant au bateau
- Poser le bateau sur les pliants pour vérifier son état (rails, coulisse, cale-pieds, sangles...) et effectuer un pré-réglage du cale-pieds

Amener son bateau au ponton et le mettre à l'eau

Mettre son aviron côté ponton et le border (collier contre la dame de nage)

- La dame de nages doit être dirigée vers la planche de pieds
- Les avirons sont en principe repérés rouges et verts. Mémo : Tribord Gauche Vert
- Ne pas oublier que l'avant du bateau est dans notre dos
- Serrer l'écrou de l'aiguillette à fond puis desserrer d'un quart de tour

Mettre son aviron côté eau et le border, serrer l'aiguillette

Monter sur son bateau :

- Se tenir debout sur le ponton, pieds parallèles au bateau
- Tenir les deux avirons avec la main côté eau
- Mettre le pied côté eau sur la planchette
- Mettre la main côté ponton sur le bateau en arrière du corps
- Pousser le bateau avec la jambe côté ponton
- Simultanément, mettre le pied côté ponton sur le cale-pieds et s'asseoir sur la coulisse

Dégager le ponton et se régler

### Règles de sécurité :

- Ne pas sortir un bateau qui ne possède pas sa boule de protection à l'avant
- Sur le ponton, ne jamais mettre les pieds à l'intérieur des portants → risque de blessure ou de tomber à l'eau



## LE DEBARQUEMENT

Logiquement on accoste à contre-courant.

Arrivé au ponton, desserrer l'aiguillette côté eau.

Tenir les deux avirons avec la main côté eau.

Mettre la main côté ponton sur le bateau

Mettre le pied côté eau sur la planchette

Simultanément, se lever, mettre le pied côté ponton sur le ponton, puis l'autre pied, et déborder son aviron côté eau.

Amener les avirons sur la berge, en veillant à ce que le bateau ne s'éloigne pas du ponton

Sortir son bateau de l'eau et l'amener sur les pliants, fermer les aiguillettes, le laver et le ranger. Renseigner l'heure d'arrivée dans le cahier.



## LA POSITION DE SECURITE

Elle permet de se libérer les mains tout en conservant la stabilité du bateau. Cette position permet également de tenir l'équilibre du bateau dans le cadre d'exercices.

- Poser les pelles à plat sur l'eau, sans les enfoncer.
- Tenir les pelles coincées entre les cuisses (jambes repliées mi-coulisse) et le buste
- Passer les bras par-dessus les pelles : les mains sont libres.

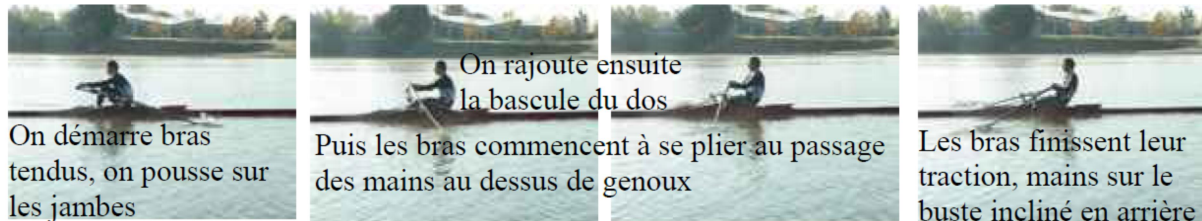


## LE COUP D'AVIRON

Le rameur effectue un mouvement répétitif comprenant deux phases principales, phase d'appui et phase de remplacement, reliées entre elles par deux éléments de transition, dégagé et prise d'eau.

### La phase d'appui (temps moteur, propulsion)

Elle permet l'avancement de l'embarcation et s'effectue palettes immergées. Les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale pour que les palettes restent immergées.



### Le dégagé (sortie des palettes de l'eau)

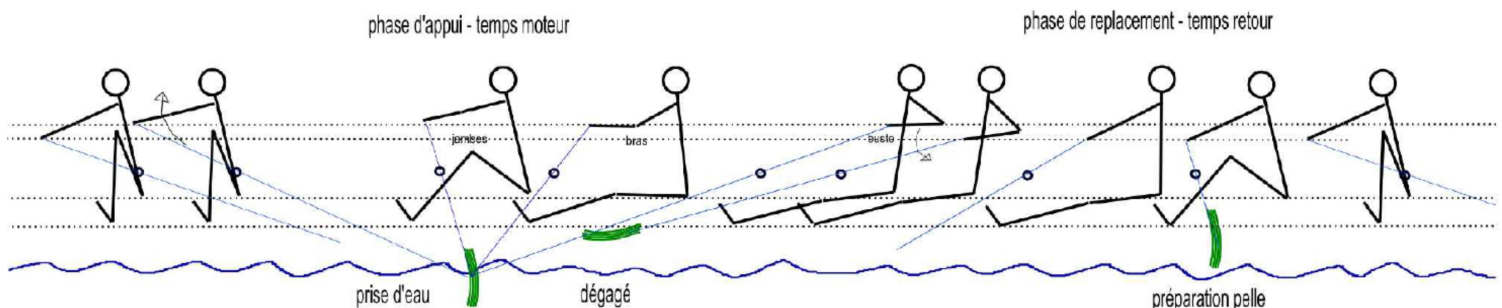
Cette action est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des mains. Elles sortent de l'eau verticalement, puis sont mises à plat en tournant le manche tout en limitant la flexion des poignets.

### La phase de remplacement (temps retour)

Cette phase commence dès que les palettes sont sorties de l'eau. Successivement, on tend les bras, on bascule le buste en avant rapidement puis on roule lentement, de façon contrôlée, sur la coulisse, en se tirant avec les pointes de pieds. **Pour les débutants, cette phase s'effectue en plumant.** Avant d'arriver à la flexion prévue des jambes, on prépare les palettes à la verticale.

### La prise d'eau (rentrée des palettes dans l'eau)

C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. Lorsqu'on arrive sur l'avant, à la flexion prévue des jambes, sans attendre, on laisse tomber les palettes qui se placeront d'elles même au bon niveau dans l'eau (les bras restent tendus, les mains remontent et le buste reste basculé en avant).



**Tenue des avirons** : les poignées sont tenues au niveau des phalanges (pas de contact avec la paume de la main), les pouces en bout des pelles. Lors des phases d'appui et de retour, le croisement des mains s'effectue main gauche au-dessus et au contact de la main droite (légèrement en arrière). Les mains doivent diriger l'aviron sans le serrer, et les épaules demeurent "basses".

## LES MANŒUVRES

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

### **Arrêter le bateau** (scier)

Tourner progressivement et simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau.  
Immobiliser les pelles.

### **Faire marche arrière** (dénager)

Mouvement inverse de la nage (on pousse les avirons au lieu de les tirer vers soi) :  
Position de départ : Les deux bras sont pliés (les palettes sont dans l'eau).  
Tendre les bras.  
Sortir les palettes de l'eau  
Plier les bras.  
Et ainsi de suite...

### **Tourner** (virer)

Ramer plus fort du côté opposé où on veut aller.

### **Faire demi-tour** (rabbatter)

Ramer d'un côté et dénager de l'autre.  
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).  
Tendre le bras plié et plier le bras tendu.  
Sortir les palettes de l'eau.  
Plier le bras tendu et tendre le bras plié.  
Et ainsi de suite...



Tourner sur bâbord



Faire demi-tour sur bâbord



## REGLES DE CIRCULATION



- **Naviguer à droite.** Navigation au milieu = risque de collision.
- **Ne JAMAIS lâcher ses avirons** (ce sont eux qui maintiennent l'équilibre du bateau) !!!
- **Se retourner régulièrement** pour éviter les autres bateaux, les obstacles flottants (filets...) ou affleurants (rochers, bancs de moules...).
- Un bateau rattrapé serre sa berge.
- Un bateau à l'arrêt, n'étant pas signalé par ses bouillons, doit alerter de sa présence le bateau qui le rejoint.
- Hormis les petits bateaux à moteur, laisser la **priorité** aux autres types d'embarcation (voiliers,...)
- Si on croise un bateau créant des **vagues**, positionner son bateau parallèlement aux vagues, bras et jambes tendus, pelles à plat => Si le bateau est perpendiculaire aux vagues, cela crée des forces de pression inégales sur la coque.
- **Ne pas naviguer la nuit**
- **Ne pas naviguer en cas d'orage**

## EN CAS DE CHAVIRAGE...

- Ne pas paniquer (l'eau peut être froide, ça surprend, et ça coupe la respiration)
- Respirer profondément pour retrouver sa respiration et son calme.
- S'assurer que ses coéquipiers ont bien refait surface.
- **Sortir le haut de son corps de l'eau** soit en remontant à cheval sur le bateau, soit en se 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. Avec un corps complètement immergé, le temps de résistance est peu élevé.
- Attendre l'arrivée de la coque de sécurité ou l'aide d'un autre bateau.
- Si on est seul et qu'on ne peut pas remonter correctement sur son bateau, regagner la berge couché sur la coque en palmant avec les jambes dans le sens du courant.
- Si le bateau est cassé et coule, récupérer les rames comme flotteur et regagner la berge la plus proche dans le sens du courant.

