



TREGUNC CORNOUAILLE AVIRON



LIVRET D'ACCUEIL

Sommaire

1. BIENVENUE AU TREGUNC CORNOUAILLE AVIRON !	3
2. L'AVIRON, UNE BREVE HISTOIRE	5
3. LES TYPES D'AVIRON	9
4. LE CLUB	10
4.1. Où sommes-nous ?	10
4.2. Comment nous Contacter ?	12
4.3. Comment sommes-nous organisés ?.....	12
4.4. Comment fonctionne le club ?.....	13
4.5. L'encadrement	13
4.6. Comment se déroule la saison au club ?	13
4.7. Les brevets	14
4.8. Les bateaux	16
4.9. Les avirons	19
5. LES 10 COMMANDEMENTS DU RAMEUR	21

1. BIENVENUE AU TRÉGUNC CORNOUAILLE AVIRON !

Chère adhérente, cher adhérent,

L'aviron de mer, c'est se faire plaisir !

Sport de Nature, l'aviron de mer est une activité à la portée de tous, jeunes et moins jeunes. Vous avez choisi de rejoindre notre club, vous allez pratiquer, suivant vos possibilités, une discipline sportive des plus complète aux valeurs morales unanimement reconnues et qui permet de partager ensemble, à l'unisson, l'effort et son résultat.

L'aviron de mer c'est un sport d'équipe par excellence, un sport de fraternité et d'estime réciproque.

L'aviron de mer c'est, aussi, découvrir de manière différente et originale la mer, la faune et la flore du milieu marin.

Nous sommes donc ravis de vous accueillir au sein du Trégunc Cornouaille Aviron.

Vous faites le choix de vous joindre à une communauté sportive engagée et soucieuse de son environnement et qui est impatiente de pouvoir partager avec vous les bienfaits de ce sport unique.

Avant de venir nous rencontrer, vous vous êtes sans doute posé des questions comme L'aviron est-il sain ? A quel âge peut-on commencer à ramer ? Quels sont les bienfaits de cette pratique ? Sur quel bateau vais-je débiter ? Est-ce que je vais tomber à l'eau ? Que fait-on après la période d'initiation ? Est-ce que l'on arrête de ramer en hiver ? Y a-t-il des prérequis pour pratiquer ? Quel équipement va-t-il me falloir ? Quelles sont les techniques pour ramer ? J'ai déjà fait du canoé et on parle de pagayer. Quelle est la différence entre pagayer et ramer ? et sans doute bien d'autres

C'est pourquoi, nous mettons à votre disposition trois livrets dans lesquels vous trouverez des informations sur cette pratique sportive, son histoire en quelques dates, notre club (Livret accueil au club), notre plan d'eau et les règles de sécurité qui prévalent pour évoluer sans risques (Livret sécurité de l'aviron). Enfin nous avons inclus un petit vademecum technique auquel vous pourrez vous référer (Livret technique de l'aviron), mais n'oubliez jamais que seule la pratique fait la technique et c'est lorsque vous serez sur l'eau que vous ressentirez les choses.

Nous espérons que ce livret du rameur vous aidera à vous intégrer rapidement et confortablement au sein de notre club. L'aviron de mer est un sport stimulant et gratifiant, et nous sommes convaincus que vous en tirerez beaucoup de plaisir.

Nous vous souhaitons de belles sessions d'aviron de mer et une expérience enrichissante parmi nous !

Rendez-vous sur l'eau.

2. L'AVIRON, UNE BREVE HISTOIRE

ANTIQUITE

En Egypte au XIXe siècle avant JC, avec les « Pentecontere », la marine possède des bâtiments pouvant être armés jusqu'à cinquante rameurs actionnant chacun un aviron



En Grèce, les récits de Homère, l'Iliade et l'Odyssée, font état de nombreux bateaux utilisant voiles et avirons

A Rome, du temps de César, les hommes rivalisent d'ardeur pour la conquête de trophées lors de joutes à rames auxquelles se livrent les galères des patriciens. À la même époque à Rome, les fameuses « Naumachies », véritables simulacres de combats navals, ont lieu dans des amphithéâtres aménagés où les joueurs, choisis parmi les esclaves, s'affrontent jusqu'à la mort, sous les acclamations de la foule.



Du moyen âge au XVIIIème siècle



Alors que la marine à voile fait des progrès considérables et se substitue petit à petit aux bateaux à rames, de nombreuses embarcations continuent cependant de se déplacer à la rame, comme certains navires de guerre (Drakkars normands à gauche et le Dromons byzantins à droite) et les galères qui naviguent de façon mixte.



La navigation à la rame demeure également développée chez de nombreux pêcheurs (comme les Terre-Neuvas). Elle est longtemps restée le seul moyen efficace pour porter secours aux navires en détresse par mauvais temps.

Cet usage de la rame a également permis pendant longtemps aux passeurs, pêcheurs et marins d'exercer une activité professionnelle sur les fleuves et les rivières.



Dès le début du XIX^{ème} siècle, le canotage va devenir un sport en vogue.

Sa mode se répand grâce à la littérature et aux auteurs de l'époque : Théophile Gautier, Alphonse Karr, Mais aussi grâce aux peintres impressionnistes dont beaucoup de tableaux témoignent de l'engouement pour cette activité : Renoir, Caillebotte, Monet....



Du canotage à une pratique sportive, l'activité aviron prend forme.



C'est à cette époque que vont se développer les défis. De véritables équipes professionnelles sont constituées et les rameurs gagnent des prix en espèces. L'aviron est alors un sport spectacle.

Déjà bien implantée en Angleterre la pratique s'y professionnalise et s'organise. Ce mouvement va traverser la manche

1838 : la première société de régates est créée au havre

1847 : Création du Club Nautique et Athlétique de Rouen

1853 : Création de la société des régates parisiennes (SRP).

Suivront les clubs de la Basse Seine, puis de la Marne. La Haute Seine et toutes les voies d'eau et plan d'eau français vont voir se créer, à leur tour, des sociétés d'aviron.

Sous l'impulsion de la SRP, Les pratiques vont s'unifier et l'activité va se règlementée : la construction du matériel est codifiée, la pratique sur banc fixe évolue avec la création du principe du siège à coulisse.

Les clubs se regroupent en fédérations régionales qui quelques années après donneront naissance à la Fédération Française des Sociétés d'Avion en 1890.

Le mouvement est lancé et les grandes compétitions internationales voient le jour.





Pierre de Coubertin rénovateur des Jeux olympiques de l'ère moderne en 1894 et de fondateur du Comité international olympique, dont il est le président de 1896 à 1925, fait inscrire l'aviron parmi les sports de base du mouvement olympique*.

En raison de conditions climatiques qui ont empêché les épreuves d'aviron de se courir en 1896, ce n'est qu'en 1900 que sont décernées les premières médailles olympiques à des rameurs.

* « L'aviron, au triple point de vue de l'hygiène, de la beauté et de la discipline, prend place incontestablement au premier rang dans la série des sports. Sa perfection hygiénique est complète ; tant parce qu'il met en mouvement tous les muscles du corps que par la façon dont il les met en mouvement, ... » *Baron Pierre de Coubertin – Revue Olympique 1908.*

« Les mouvements d'un bon rameur sont une des choses les plus captivantes à analyser. La machinerie humaine se montre là tout à son avantage. Que dire d'une nombreuse équipe bien entraînée et travaillant à l'unisson ? L'impression de force souple et réglée qui s'en dégage est véritablement enthousiasmante, mais ; d'autre part, de pareils résultats ne sont obtenus qu'à l'aide d'une abnégation totale de la part de l'équipier, esclave de son bateau d'abord, de ses coéquipiers ensuite. Et cette abnégation qui le rive à son banc et réclame de ses muscles une obéissance sans défaillance ne se retrouve à un égal degré en aucune autre forme de sport. Aussi la discipline qui en résulte est-elle des plus puissantes et des plus efficaces ». *Baron Pierre de Coubertin – Revue Olympique 1908.*

Les 2 guerres mondiales bouleversent la pratique sportive. Toutefois au cours de ces années apparaissent le système de licences, de catégories d'âge, l'organisation de têtes de rivières, et, venue d'Angleterre, la pratique universitaire et la création de l'événement le plus célèbre : le défi annuel entre les équipes d'Oxford et Cambridge : The Boat Race.

Les années d'après-guerre et l'absence de résultats internationaux des sportifs français dans toutes les disciplines (0 médailles aux JO de Rome en 1960) voient l'état français s'engager dans le domaine sportif, recruter des cadres nationaux, créer des structures pour les athlètes de haut niveau et mettre en place le principe des subventions.

L'aviron moderne est né !





En France, après des années de résultats inégaux, le titre mondial pour Duhamel et Monnerau associés en double en 1962 a mis plusieurs décennies avant d'être rejoint par d'autres titres en 1993, 1996 et suivant.

Sur la période 1973 – 2002, la discipline va passer de 10 000 licenciés au sein de 172 clubs, à 64 000 licenciés pour 374 clubs.

Le souci d'universalité de la pratique et la volonté de perdurer dans le mouvement olympique ont amené les instances fédérales internationales à :

- Créer des catégories de poids.
- Intégrer des épreuves féminines dans les JO (depuis 1976)
- Favoriser la pratique de l'aviron par les handicapés.
- Diversifier les pratiques, l'activité de loisir et randonnée est officiellement représentée près de toutes les instances officielles,
- L'aviron de mer a désormais codifié sa pratique, les bateaux normalisés et les premiers championnats du monde ont eu lieu à Cannes en 2007
- Les fédérations participent aux diverses compétitions d'ergomètres : l'aviron en salle !



Aujourd'hui l'aviron français est régulièrement mis à l'honneur et figure sur les podiums olympiques et mondiaux

Et l'Aviron de Mer... ?

Au début des années quatre-vingt, la traversée très médiatisée de l'Atlantique Nord à la rame par Gérard d'ABOVILLE donne un nouvel élan à l'aviron de mer. À côté de l'activité à la rame qui s'effectue sur des coques traditionnelles, quelques passionnés s'investissent dans la création d'embarcations plus modernes. Des constructeurs leur emboîtent le pas, les premiers clubs dits "d'aviron de mer" se développent, des compétitions spécifiques voient le jour et, après des débuts confidentiels, l'aviron de mer dit "moderne" prend sa place au sein de la FFA comme une discipline à part entière.

Depuis, sous l'impulsion de la France, de l'Italie et de la Grande Bretagne, cette activité s'est également développée à l'international sous l'appellation Coastal Rowing avec la création du premier championnat du monde en 2006.

3. LES TYPES D'AVIRON

Aviron de rivière, aviron de mer, aviron indoor... il existe plusieurs types d'aviron. Ceux-ci sont généralement sollicités pour les compétitions. Mais, il existe une autre catégorie qui a plutôt une visée touristique : l'aviron de loisir. Que ce soit en aviron de mer, de rivière ou de loisir, chacun peut y trouver du plaisir.



Aviron de rivière ou eaux intérieures

L'aviron de rivière se pratique en eau douce, sur les canoës, les plans d'eau dits « **eaux intérieures** ». En aviron de rivière, les embarcations sont **moins lourdes** qu'en aviron de mer, puisque celles-ci n'obéissent à aucune contrainte climatique.

Aviron de Mer

Contrairement aux bateaux d'aviron de rivière, ceux de l'aviron de mer se doivent d'être beaucoup plus robustes. Ceci pour offrir une assez bonne résistance aux vagues ainsi que tout autre effet lié au **mouvement de la mer**. En générale, les avirons de mer sont plus larges et plus lourds que les avirons qui se réalisent en eau douce.



Aviron indoor

C'est un type d'aviron qu'on pratique en salle avec un **rameur d'intérieur ou ergomètre**. Il permet de simuler les exercices de l'aviron, mais également de s'entraîner à la pratique. Un compteur électronique est **branché sur l'ergomètre** pour donner la distance parcourue par le rameur. C'est une bonne alternative à l'aviron de mer ou de rivière.

Le Trégunc Cornouaille aviron est un Club d'aviron de mer loisir et compétition

4. LE CLUB

Le Trégunc Cornouaille Aviron a été créé en 2001. C'est une association régie par la loi du 1er juillet 1901 qui a construit son histoire dans la baie de Concarneau contre les vagues, le vent et au fil des marées. Le club compte 35 adhérents.

4.1. Où sommes-nous ?

Maison de la mer à Pouldohan - 29910 Trégunc



Le lieu de vie du club c'est Pouldohan, à la maison de la mer, sur la commune de Trégunc.



Cet espace est partagé avec d'autres associations :

- Club de plongée de Cornouaille (CPC),
- Club de voile de Trégunc,
- Bretagne vivante - SEPNB
- L'association trégunoise de maquettistes de bateaux.
- Association des Pêcheurs Plaisanciers de Pouldohan.

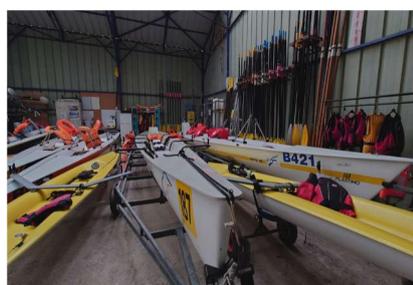
Aménagé par les adhérents, la maison de la mer constitue un lieu convivial, permettant d'y organiser accueil, entraînements, sorties, soirées et les réunions du conseil d'administration.

Les locaux de la maison de la mer offrent :

Une salle de musculation dédiée au club



Un hangar pour tout le matériel



Des salles partagées



Deux vestiaires



Les vestiaires sont communs à tous les membres sportifs
Ils ne peuvent contenir que les effets personnels des rameurs. Il est interdit d'y laisser des denrées périssables ou des produits dangereux susceptibles de s'enflammer ou d'exploser.
Les vêtements et les chaussures d'entraînement sales ou mouillés doivent être récupérés après chaque sortie par leur propriétaire pour éviter odeurs et vols.
Il appartient au membre quittant le vestiaire en dernier de s'assurer que tout est en ordre : matériel rangé, chauffage éteint, lumières éteintes, portes et fenêtres fermées

Cet environnement favorable permet aux membres de l'association de sortir aussi bien à marée haute, sur place, qu'à marée basse à Pors Breign.

Ces locaux doivent être tenus dans un état de propreté, sans reproche pour l'image de marque du Trégunc Cornouaille Aviron. Chacun est responsable de la propreté des lieux pour le bien-être de tous.

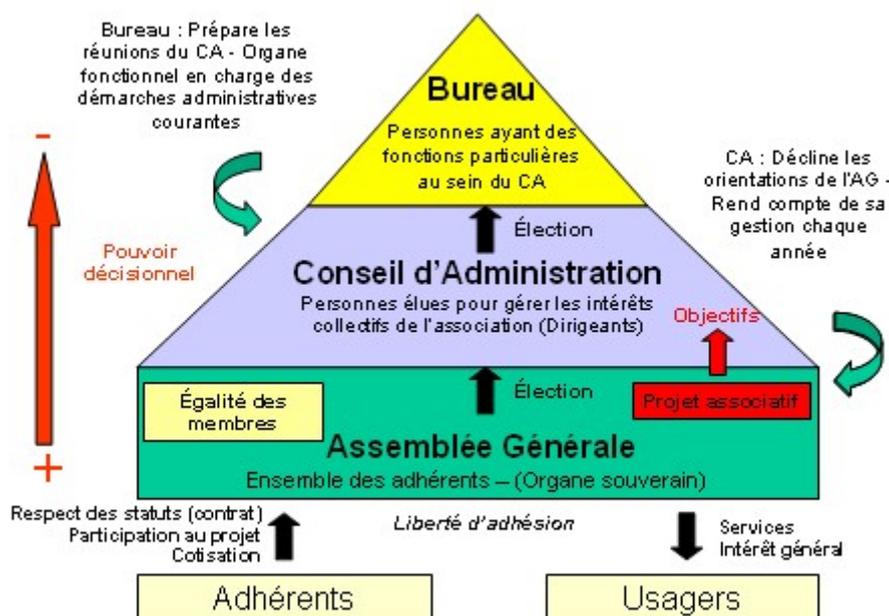
4.2. Comment nous Contacter ?

Site Internet : <http://www.tregunc-cornouaille-aviron.fr/>

Téléphone : +33 6 83 53 62 17

Email : tregunc.avion@laposte.net

4.3. Comment sommes-nous organisés ?



Comme dans toute association, c'est à l'assemblée générale des adhérents que le club appartient. L'assemblée générale est l'organe souverain de l'association. À ce titre, elle est seule compétente pour décider des actes essentiels de l'association et pour se prononcer sur toutes les questions relatives au fonctionnement et à la gestion.

Un conseil d'administration (CA) est l'organe exécutif de l'association. Son objet est de mettre en œuvre les orientations et décisions prises en Assemblée Générale. Il est chargé des affaires courantes et valide les projets qui peuvent être proposés par les adhérents. La réalisation des projets repose sur l'ensemble des membres du club. L'association vit de ses envies, plus ou moins sages que chacun(e) propose.

Ce CA désigne en son sein un bureau composé des fonctions de président, éventuellement de vice-président, de secrétaire et de trésorier.

A chaque Assemblée Générale, le CA présente une synthèse des actions réalisées au nom de l'association, ainsi qu'un détail du compte de résultat. Il présente, pour approbation, un rapport moral, un rapport d'activité et un rapport financier.

L'Assemblée Générale élit chaque année un nouveau conseil d'administration. Tout membre ayant un an d'ancienneté et qui est à jour de sa cotisation peut proposer sa candidature.

La Liste des membres du CA est disponible sur le site internet du club.

4.4. Comment fonctionne le club ?

L'aviron c'est une activité sportive récréative que l'on peut découvrir et pratiquer à tout âge et qui présente de nombreux atouts :

- Activité d'endurance, portée et non traumatisante
- Activité qui se pratique en plein air en toute saison
- Activité qui se pratique dans un milieu nautique souvent propre à l'évasion
- Activité qui se pratique seul ou en équipage
- Activité qui se pratique au sein d'une structure associative

Le Trégunc Cornouaille Aviron est un club d'aviron de loisir et de compétition qui permet à chacun de se dépenser à son niveau dans un cadre magnifique et une ambiance conviviale.

Le maître mot lorsque vous embarquez lors des séances d'entraînement est : la bonne humeur !

Parce que LOISIR rime aussi avec PLAISIR, après chaque sortie le « Débriefing » autour d'un verre permet d'entretenir l'ambiance et de passer de bons moments ensemble.

Mais l'aviron ça peut être aussi des compétitions. Le TCA est régulièrement représenté lors de différentes compétitions. C'est ainsi que pour la deuxième année consécutive, le TCA est arrivé premier au championnat régional Nord-Ouest. Alors pour ceux qui se sentent une vocation à se challenger avec d'autres rameurs, un accompagnement spécifique peut être envisagé.

4.5. L'encadrement

L'encadrement sportif du Trégunc Cornouaille aviron est assuré par des éducateurs et des initiateurs ayant suivis une des formations qualifiantes de la Fédération Française d'Aviron.

Cette équipe, entièrement bénévole, est au service du Club et de ses adhérents., la liste des encadrements est sur le site internet.

4.6. Comment se déroule la saison au club ?

Au terme de 2 séances « découvertes », vous choisissez de vous inscrire au TCA et de devenir licencié du club. Votre formation effective vers l'autonomie va débiter

L'apprentissage va se dérouler en plusieurs phases :

1. **Septembre à Novembre** : L'initiation

En double accompagné d'un éducateur ou d'un initiateur afin d'acquérir les premiers gestes de bases et apprendre à se coordonner avec un autre rameur.

2. **De Novembre à Juin** : le perfectionnement loisir,

Cette période permet de préparer le passage des brevets de rameur, menant vers l'autonomie et permettant de ramer en dehors des séances

3. **Juin** : passage de Brevets de Rameurs,

Le club vous prépare en même temps au niveau 1 et au niveau 2 des brevets d'aviron de mer tels qu'établis par la fédération française d'aviron afin de valider votre niveau d'autonomie.

Ce sport marin nécessite aussi quelques connaissances du milieu dans lequel vous évoluerez. Des Cours de Sécurité et de connaissance sur le balisage seront proposés durant l'hiver dans la perspective du passage des brevets.

Bien entendu, il y a aussi les sorties classiques, auxquelles vous pourrez participer dès votre inscription au club en ramant avec des membres confirmés.

Pour ce qui est des sorties, le club fonctionne toute l'année.

- ✓ **Tous les dimanches** une sortie en mer est organisée à 9h30 - Si les conditions météorologiques ne le permettent pas, la sortie en mer est remplacée par une séance en salle.
- ✓ **De mars à octobre**, en semaine ou le samedi, des sorties en mer « loisir » ou « autonome » sont possibles, sous conditions,
- ✓ **De Octobre à Mars**, les sorties en mer devenant plus aléatoire compte tenu de la saison, des séances de renforcement musculaire sont proposées sous la responsabilité d'un coach professionnel.
- ✓ **Enfin, toute l'année**, Des séances sur ergomètres sont proposées en semaines et des randonnées et évènements conviviaux sont régulièrement programmés par le club ou avec des clubs voisins.

Le club met à disposition des adhérents un Framadate pour connaître et permettre de s'inscrire à toutes ces activités.

4.7. Les brevets

Les brevets d'aviron de mer sont des certifications délivrées par la Fédération Française d'Aviron pour attester de la compétence d'un rameur à naviguer en mer en toute sécurité.

Ils consistent en des Epreuves pratiques et théoriques :

- ✓ Connaissance de la mer.
- ✓ Maîtrise de la navigation et la sécurité en mer.
- ✓ Technique de rame.
- ✓ Technique de manœuvres.
- ✓ Technique de conduite de l'embarcation.

IMPORTANT !

Les brevets d'aviron de mer permettent de se perfectionner dans sa pratique tout en assurant sa sécurité en mer.

Ils sont souvent exigés pour participer à des compétitions ou des randonnées en mer.

Les 3 familles de brevets d'aviron de mer

Brevets « Techniques »

En « bateau individuel » à l'exception du brevet barreur validé en « bateau collectif »

- Le brevet d'aviron de mer niveau 1
- Le brevet d'aviron de mer niveau 2
- Le brevet d'aviron de mer niveau 3
- Le brevet de barreur en mer (A partir du niveau 2 technique)



Brevets « Physiques »

En « bateau individuel » ou en « bateau collectif » - (A partir du niveau 2 technique)

- Le brevet d'endurance (10 km)
- Le brevet Semi-Marathon (21 km)
- Le brevet Marathon (42 km).....

Brevets « Environnement »

(A partir du niveau 2 technique)

- Le brevet de navigation 3 beaufort...
- Le brevet de navigation 5 beaufort...

Objectif proposé : vous former pour le niveau 2 et vous garantir que vous possédez les compétences et les connaissances nécessaires pour pratiquer l'aviron de manière autonome et en toute sécurité.

- ✓ **Le brevet technique niveau 1** marque la fin de la période de découverte. Le pratiquant ne peut pas être considéré comme autonome dans sa pratique. Cependant, il est nécessaire pour passer le niveau 2.
- ✓ **Le brevet technique niveau 2** marque la fin de la période d'initiation. Il permet de naviguer avec une certaine autonomie sur du matériel adapté, dans une zone délimitée et sécurisée dans des conditions de pratique favorables.

4.8. Les bateaux

Nul ne peut parler d'aviron sans faire allusion au bateau. C'est l'un des premiers éléments sollicités dans le cadre de cette pratique

A. Différentes catégories d'embarcations

Les embarcations sont de plusieurs types et répondent à des utilisations différentes.

- **Les bateaux découverte** : C'est un bateau destiné aux initiations. Il est fabriqué en polyéthylène, insubmersible, autovidable, stable et robuste
- **Le canoë français** : C'est un bateau en fibre de verre et résine polyester, solide et stable. Il est utilisé pour l'initiation en solo.
- **La yolette** : C'est un bateau collectif de 5 places, quatre rameurs et un barreur. La yolette est utilisée pour l'initiation, mais aussi pour les entraînements, les randonnées, les compétitions amicales en catégorie loisir.
- **Les bateaux pour ramer en équipe** : il existe aussi des bateaux pour deux, quatre ou huit rameurs

B. La Couple ou la pointe ?

	Dans certains bateaux, le rameur dispose de deux rames, une dans chaque main, on dit qu'il rame en couple.
	Dans d'autres, les rameurs en nombre pair n'ont qu'un aviron qu'ils manipulent avec leurs deux mains., Il y a autant de rameurs ramant à droite et à gauche : on dit que le bateau est armé en pointe.

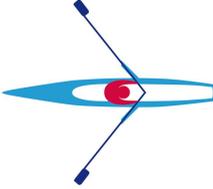
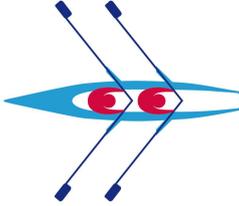
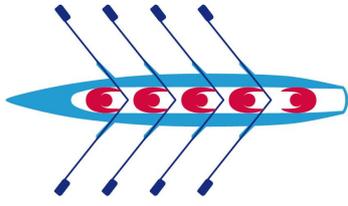
Au TCA nous ne ramons qu'en couple.

C. Bois ou matériel composite

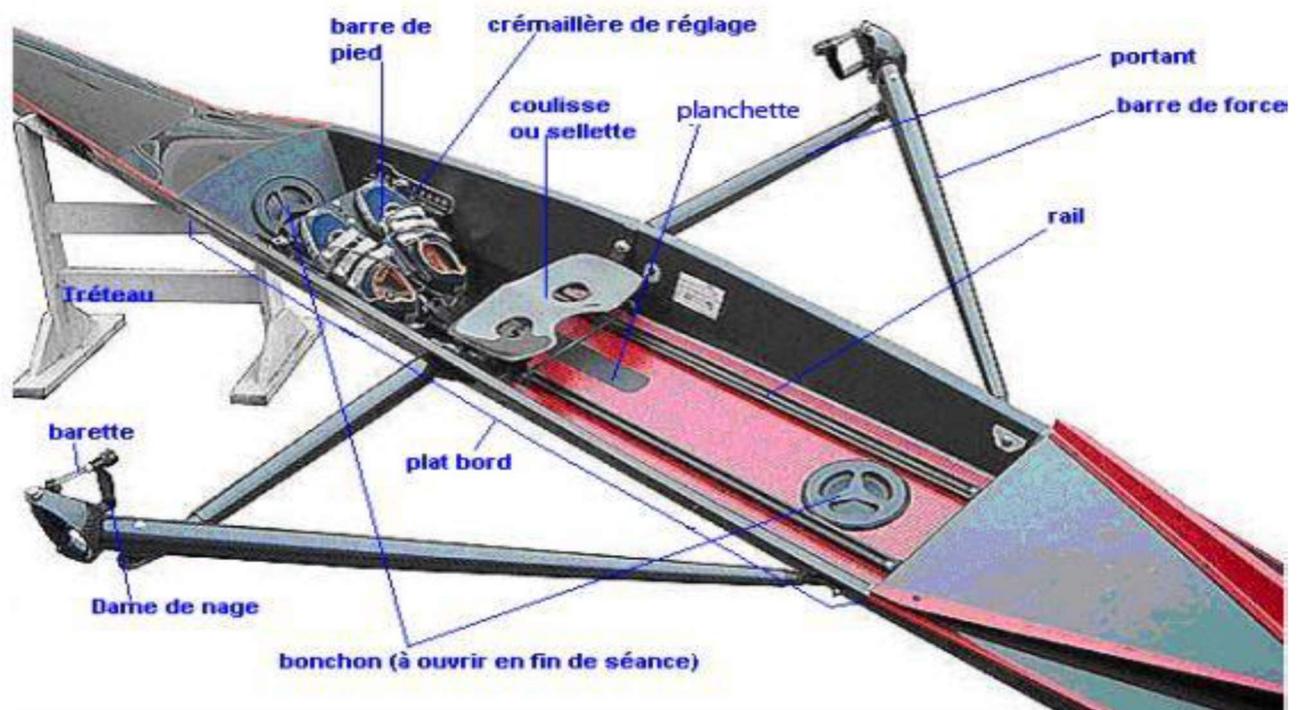
Jusqu'à la fin des années 70, les bateaux étaient tous construits en bois. Les années 80 ont vu apparaître puis se généraliser les constructions en matériaux composites. Le club dispose de bateaux récents en matériel composite. **Tous les bateaux sont fragiles** ! Merci de les manipuler avec précaution en respectant les consignes des encadrants lors de la mise à l'eau et de la sortie du bassin.

D. La flotte du club :

Le club dispose de 8 bateaux représentant un total de 19 sièges ainsi qu'un bateau double réservé à la « compétition »

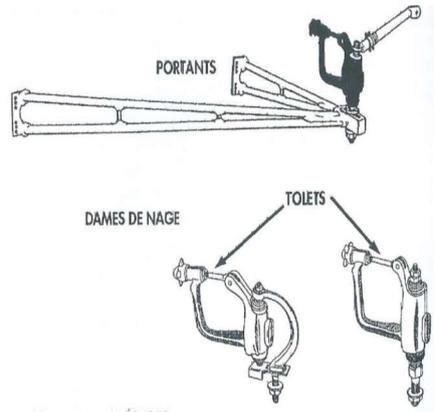
3 * Solo mer	3 * Double mer	2 * Quatre barrée mer
		

E. Description

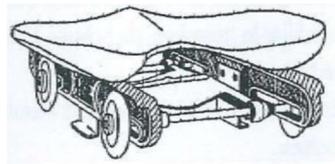


Sur tous les bateaux qu'ils aient une coque en bois en en matériel composite, nous trouvons :

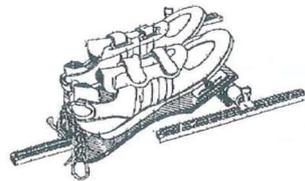
- Des **portants** constitués de tubes qui supportent la dame de nage, mobile autour d'un axe fixe. La dame de nage est verrouillée par le tolet (ou barrette)



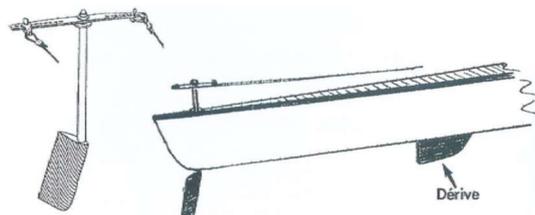
- Un **siège** muni de roulettes qui se déplace sur des rails : La coulisse



- Entre les rails, la planchette ou planche de pied. Il est impératif de monter dans les bateaux en mettant le pied sur la planchette, car les bordés de bateau sont très fins et fragiles,
- Une **barre de pied** réglable en fonction de la taille du rameur



- Un **gouvernail** (ou **barre**) placé à l'arrière du bateau actionné par le barreur qui dirige l'embarcation. Une **dérive**, placée dans l'axe du bateau permet de maintenir une trajectoire rectiligne (uniquement sur les quatre)



Les bateaux sont insubmersibles, homologués et armés en sixième catégorie de navigation.

L'armement de sécurité minimale comprend des gilets de flottabilité (1 par personne) et 1 bout de remorquage.

Un emplacement dans le hangar est réservé à chaque bateau conformément aux indications. Cet emplacement doit être respecté et les bateaux rangés avec soin.

Lors de la mise à l'eau et de la remise à terre, les bateaux doivent être portés et non tirés.

Ces manœuvres se font à l'aide de chariots de mise à l'eau et exigent un nombre suffisant de personne afin d'éviter toute détérioration.

Avant de sortir, chaque personne doit vérifier soigneusement le bon fonctionnement de l'ensemble des accessoires. Il revient à chacun, soit de réparer aussitôt, soit de signaler les déficiences constatées ou avarie sérieuse aussitôt.

En rentrant, le matériel et les bateaux doivent être rincés à l'eau douce (récupérateur d'eau de pluie dans le hangar).

Les bateaux doivent être vidés, dames de nages fermées et rangés à leur emplacement. Les pelles doivent également être rangées à leurs emplacements.

4.9. Les avirons

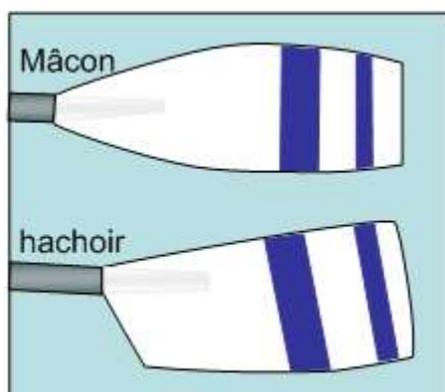
Un aviron est constitué d'un long tube en bois, en métal, en fibre de verre ou de carbone, appelé le manche, terminé à une extrémité par la poignée que le rameur tient dans ses mains, et à l'autre extrémité par une palette, partie élargie qui permet de prendre appui sur l'eau. Les avirons sont aussi communément appelés « rames » ou « pelles ».

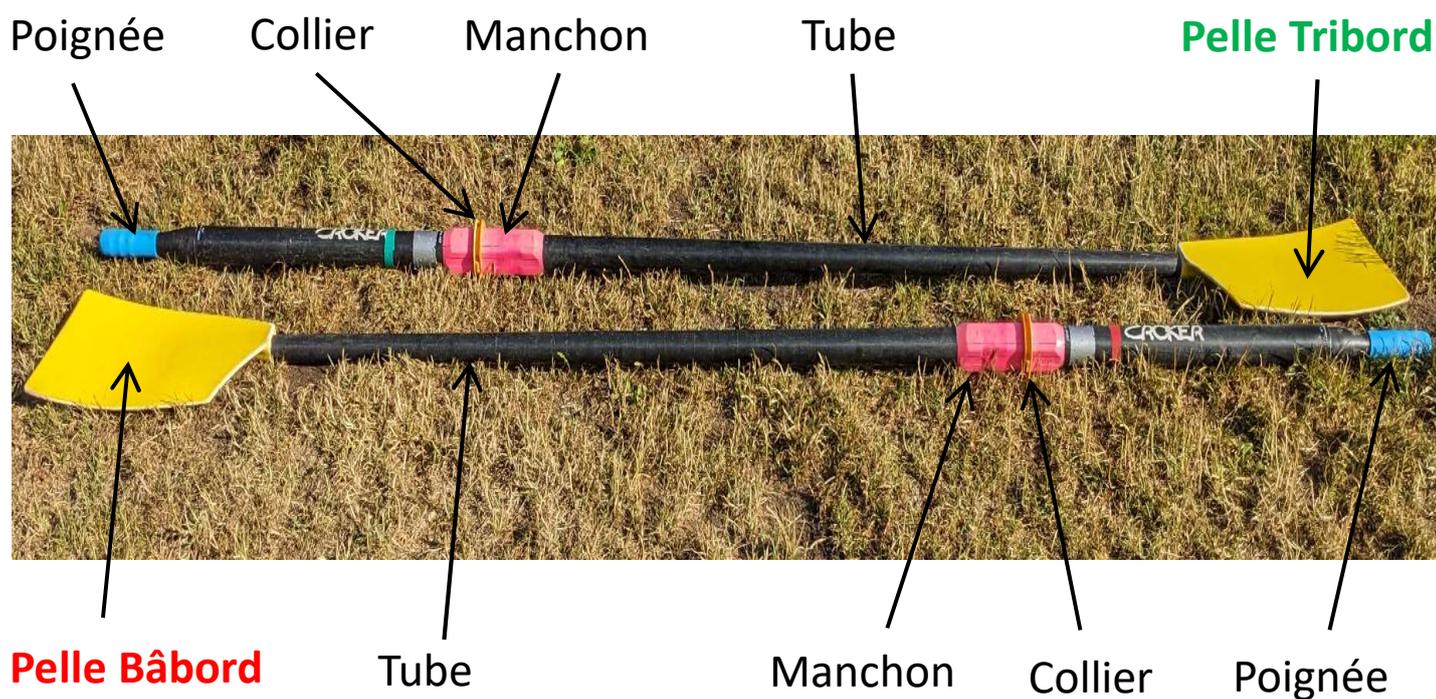
Les avirons bâbord et tribord ne sont pas identiques. Il convient donc de repérer la couleur du collier ou du ruban adhésif collé sur le manche (rouge pour l'aviron bâbord, vert pour l'aviron tribord)

Les palettes sont de 2 types :

La palette traditionnelle, dite « Mâcon », est de forme symétrique ; elle reste majoritairement utilisée pour l'aviron de loisir et chez les jeunes catégories.

Les palettes dites H « hachoir », sont principalement utilisés en compétition, permettent au rameur d'obtenir un meilleur appui dans l'eau. Au TCA les pelles « Mâcon » servent à l'initiation et à l'entraînement. Les pelles haches aux rameurs confirmés.





Rendez-vous sur l'eau !

5. LES 10 COMMANDEMENTS DU RAMEUR

1

Se préparer physiquement, ne pas sortir seul en cas de mauvaise condition physique,

2

Inscrire sa sortie et celle de son équipage sur le cahier de sortie,

3

Respecter impérativement les consignes du responsable de sortie concernant les interdictions liées aux conditions météorologiques (brouillard, vent ou orage). Rentrer impérativement avant la nuit,

4

Vérifier le bon état du matériel avant d'embarquer, veiller à bien fermer les bouchons du bateau avant de monter sur l'eau,

5

Respecter impérativement le sens de navigation et le balisage,

6

Ne pas gêner les autres embarcations sur le plan d'eau et respecter les règles de priorité (tous les bateaux ont priorité). Se déporter lorsqu'un bateau plus rapide arrive vers vous. Se retourner régulièrement pour éviter les obstacles.

7

En cas de chavirage, rester accroché au bateau (sauf danger immédiat), sortir la poitrine hors de l'eau ou monter sur la coque retournée,

8

Aider ceux qui sont en difficulté sur l'eau, surveiller les autres embarcations qui peuvent être en danger,

9

Signaler les avaries, les anomalies ou réglages nécessaires au retour,

10

Laver le bateau et les poignées des avirons soigneusement, l'aérer après chaque sortie en ouvrant les bouchons, rentrer les avirons, noter la rentrée en précisant la distance parcourue.