



TREGUNC CORNOUAILLE AVIRON



© CanStockPhoto.com

LIVRET DU RAMEUR

Rédacteur : Luc

Avec la participation d'Édouard et Olivier

Sommaire

1. LE MATERIEL	4
1.1. Les bateaux	4
1.1.1 La Couple ou pointe ?	4
1.1.2 La flotte du club	4
1.1.3 Description du bateau	5
1.2. Les avirons	5
2. LA TECHNIQUE	6
2.1. Comment bien ramer ?	6
2.2. Pratique de l'aviron	6
2.3. Tenue des avirons	7
2.4. Comment ramer ?	7
2.5. Comment stopper le bateau ?	9
2.6. Comment reculer le bateau ?	9
2.7. Comment faire demi-tour ?	9
2.8. Position de sécurité	9
2.9. Rôle du barreur	9
2.10. Rectification de cap	10
3. COMMENT SE DERoule LA SORTIE	10
3.1. Préparation	10
3.2. Avant d'embarquer	10
3.3. Mise à l'eau des bateaux	11
3.4. L'Embarquement	11
3.5. Départ	11
3.6. Réglage barre de pieds	11
3.7. Navigation	11
3.8. Retour	12
3.9. Débarquement	12
3.10. Nettoyage matériel	12
3.11. Rangement du matériel	12
4. LE PETIT LEXIQUE DU RAMEUR	13
5. LE PETIT MEMENTO DU RAMEUR	16
5.1. ROLES DES EQUIPIERS	16
5.2. POSITIONS DE SECURITE	16
5.3. ORGANISER UNE SORTIE	16

5.4.	COMMANDEMENTS	16
5.5.	EMBARQUEMENT SUR BABORD	17
5.6.	DEBARQUEMENT SUR BABORD	17
5.7.	TENIR UN CAP	17
5.8.	ERREURS CLASSIQUES.....	17
6.	LES 10 COMMANDEMENTS DU RAMEUR	19

TREGUNC CORNOUAILLE A VIRON



1. LE MATERIEL

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

1.1. 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

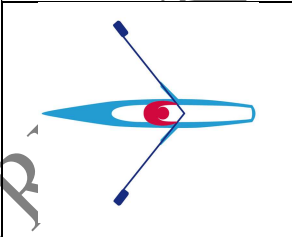
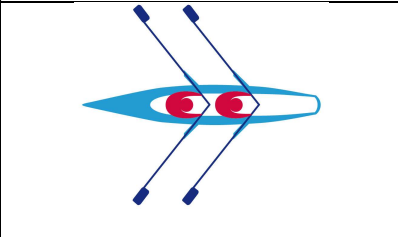
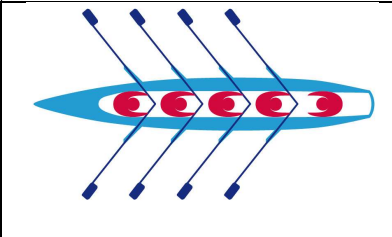
1.1.1 La Couple ou pointe ?

	COUPLE : le rameur dispose de deux avirons, un bâbord (à sa droite) un tribord (à sa gauche).
	POINTE : Le rameur n'a qu'un aviron dans ses deux mains. Les rameurs en nombre pairs ont soit un aviron bâbord soit un aviron tribord. Il y a autant de rameurs « bâbord » que de « tribord ».

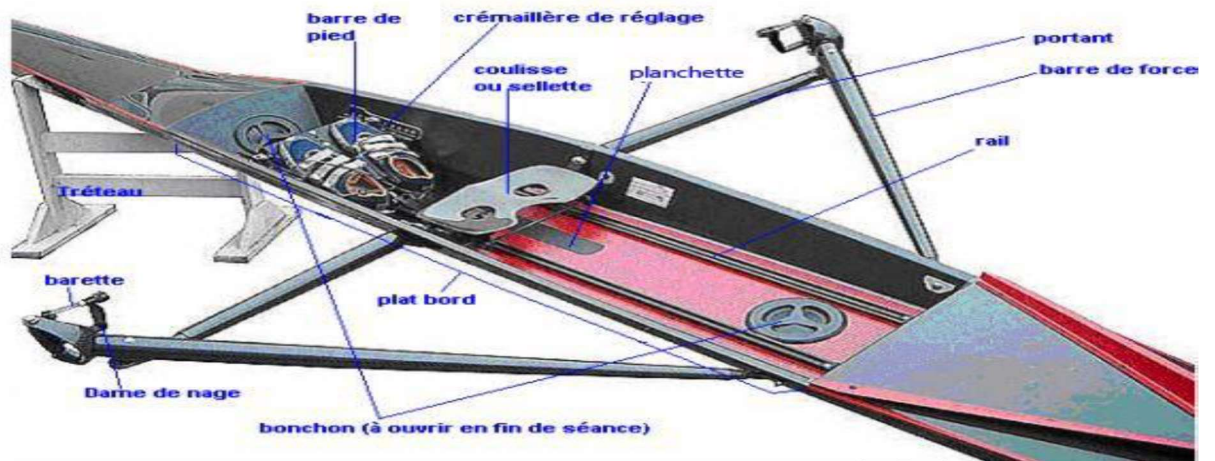
Au TCA nous ne ramons qu'en couple.

1.1.2 La flotte du club

Le club dispose de 8 bateaux représentant un total de 19 sièges dont 2 barreaux pour les sorties loisirs, d'une double réservée à la « compétition » et de 2 « virus » pour les initiations en solo.

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

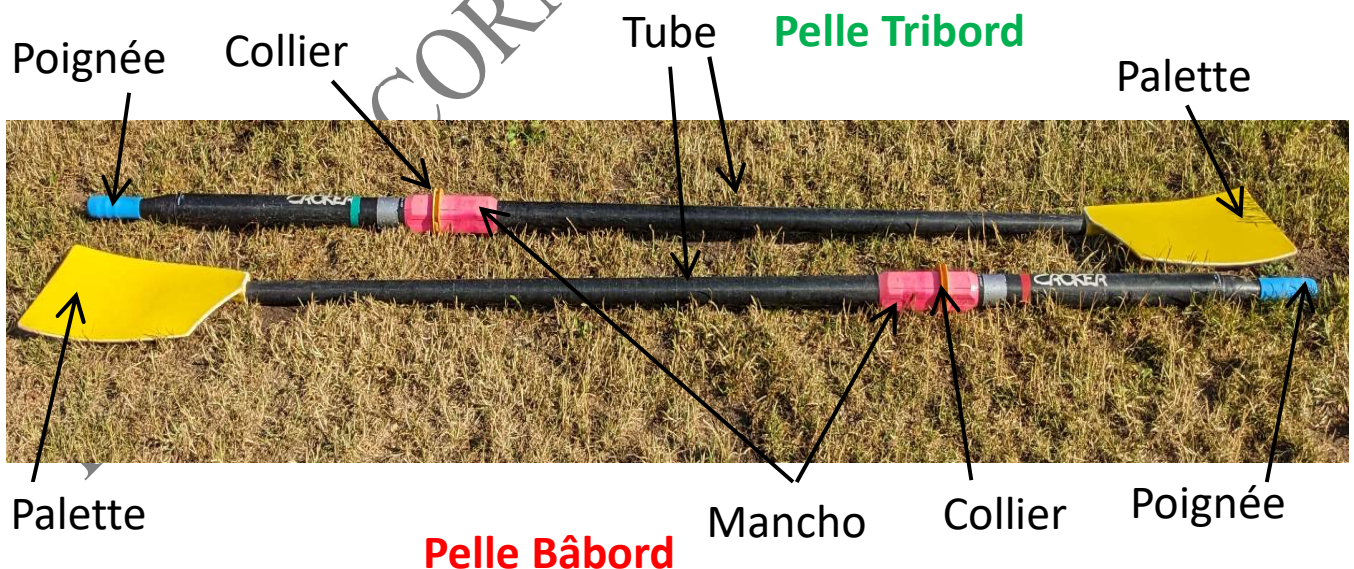
1.1.3 Description du bateau



Les « quatre barrées » sont équipées d'un **gouvernail** (ou **barre** ou **safran**) amovible placé à la poupe du bateau actionné par le barreur qui dirige l'embarcation. Les solos et doubles sont équipées d'une **dérive** fixe ou amovible, placée dans l'axe du bateau permettant de maintenir une trajectoire rectiligne.

L'armement de sécurité minimal comprend des gilets de flottabilité (1 par rameur ou barreur) et 1 Boot de remorquage.

1.2. Les avirons



les palettes sont de 2 types :

- ✓ La palette symétrique dite « Mâcon ».
- ✓ La palette asymétrique dite hachoir « H ».

2. LA TECHNIQUE

2.1. Comment bien ramer ?

L'aviron est caractérisé par son geste. Les rameurs étant assis sur des sièges à coulisses, leur mouvement est complet et ample, passant d'une position jambes repliées et bras tendus à une extension complète, les bras ramenés sur la poitrine. Cette gestuelle lui vaut d'ailleurs d'être considéré comme "**le sport le plus complet du monde**", puisque plus de 90% des muscles du corps sont sollicités dans le geste. En plus, c'est un sport porté, donc non traumatisant pour les articulations !

Si la technique paraît simple lorsque vous voyez les sportifs s'échiner sur des appareils en salle de sport, elle nécessite en fait de l'équilibre, de la précision et de la coordination dans vos gestes. Ajoutez à tout cela de la **synchronisation avec vos partenaires** si vous ramez à plusieurs, et vous obtenez un sport qui associe dépense physique et beauté du geste. Si l'**équilibre** est important, il est très rare que les rameurs, même débutants, tombent à l'eau. Ces derniers démarrent sur des bateaux stables, et au fil de leurs progrès, utilisent des embarcations de plus en plus profilées pour la vitesse (solo en mer ou skiff en eaux intérieures)).

Vous l'aurez compris, en aviron, le geste et la synchronisation sont le plus important. Ce sont ces deux paramètres qui vous font naviguer plus ou moins vite, avec plus ou moins de fluidité, et permettent d'avoir une bonne stabilité du bateau sur l'eau.

2.2. Pratique de l'aviron

Les 4 phases du coup d'aviron :

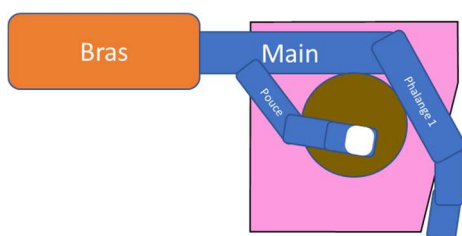
	Position de départ	Sur l'avant	Talon décollé, Tibias à la verticale ? Bras tendues, Mains écartées vers les extérieurs ? Buste droit incliné // aux cuisses
Phase 1	Prise d'eau	sur l'avant	Bras tendus, les mains se lèvent les palettes tombent à l'eau (repère de la bonne profondeur des pelles = absence de poids dans les mains)
Phase 2	Propulsion	Jambes	Dès que les palettes sont dans l'eau puis calées, bras et buste avec les abdominaux contractés qui ne bougent pas, je pousse sur les jambes en appuyant sur la barre de pieds les palettes restent immergées
		Tronc	Le geste se poursuit en ouvrant le tronc de manière progressive qui va durer jusqu'à la fin de la propulsion
		Bras	Cette phase se termine par les bras qui amènent les poignées au niveau des côtes flottantes en gardant la pression sur les palettes dans l'eau pour maximiser l'appui. La traction est horizontale afin de garder les palettes à hauteur constantes. (Elle peut être variée en cas de mer agité)
Phase 3	Dégagé	sur l'arrière	Les palettes, tout en restant à la verticale, sont sorties de l'eau avec un mouvement des mains du haut vers le bas

Phase 4	Replacement Importante +++ pour une prise d'eau et une propulsion optimale	Bras	Remise à plat des palettes par un mouvement des doigts et sans casser le poignet, Début du remplacement complet des bras tendus vers l'avant rapide
		Tronc	Le tronc s'incline vers l'avant tout en restant gainier pour se replacer complètement dès le début du remplacement de manière rapide
		Jambes	Une fois les bras et le dos replacés complètement replacées, les jambes se plient lentement et finissent de se replacer de manière adaptée sans accélération brutale afin de ne pas faire d'à-coup qui stoppe le bateau (ce qui permet de devoir seulement entretenir la vitesse du bateau et non le relancer à chaque coup d'aviron, ce qui nécessite beaucoup plus d'énergie)
			Les palettes sont remises à plat lorsque les mains franchissent les genoux.

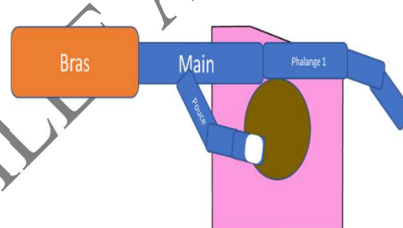
2.3. Tenue des avirons

Les bras et les poignets ne forcent pas, la 3^e phalange non plus.

Palettes au carré



Palettes à plat



Le **pouce** est placé à l'extrémité de la poignée, pour maintenir le collier en butée dans la dame de nage (« border » les avirons).

Croisement des mains (chevauchement des poignées sur 20 cm)

- La main gauche passe au-dessus de la main droite
- La main gauche est en avant de la main droite
- Le dos de la main droite frôle le dessous du poignet gauche

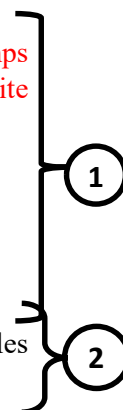


2.4. Comment ramer ?

Cette action se dit : « nage ».

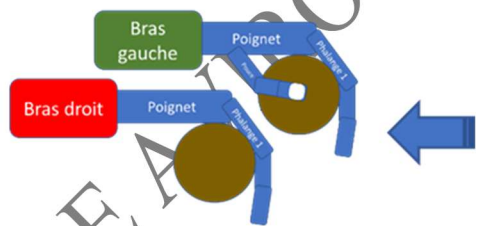
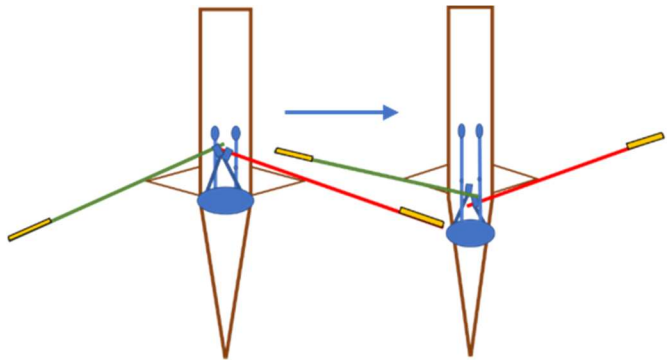
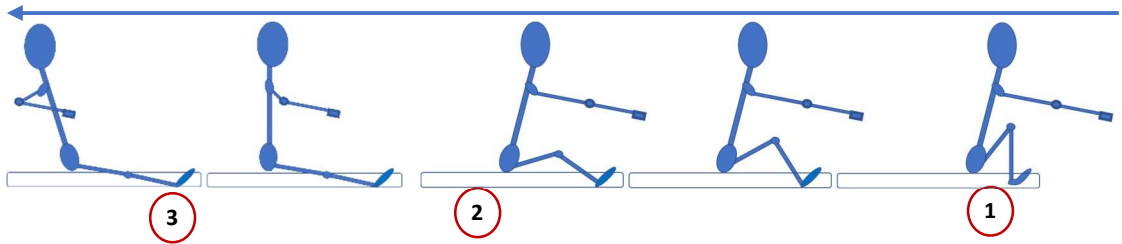
➤ Propulsion (Poussée)

- a. Je me place sur l'avant,
- b. la main droite sur l'aviron bâbord et la gauche sur l'aviron tribord, (lors des temps de croisement la main gauche est légèrement plus en avant que la main droite afin de ne pas accrocher lors du croisement),
- c. Palettes à la verticale et orientées vers la poupe,
- d. Jambes pliées, tibias verticaux et talons décollés de la barre de pieds,
- e. Bras tendus et écartés vers l'extérieur du bateau,
- f. Dos droit incliné (~15°) vers les cuisses,
- g. Je lève les mains pour mettre les palettes dans l'eau à la verticale,
- h. Je pousse sur les jambes (les bras et le dos ne bougent pas), les épaules accompagnent le fessier,



- i. J'ouvre le tronc (mains au-dessus des chevilles),
- j. Je plie les bras (mains au-dessus des genoux).

} ③



➤ **Remplacement (Retour)**

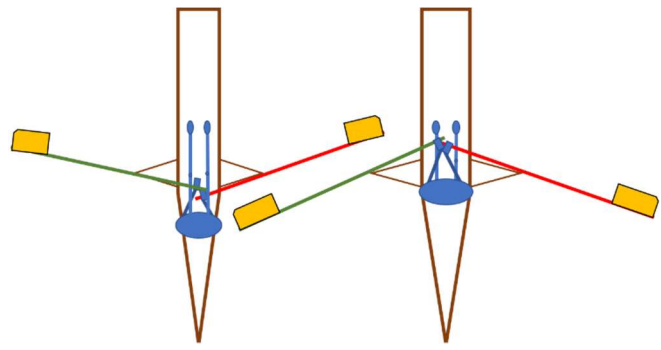
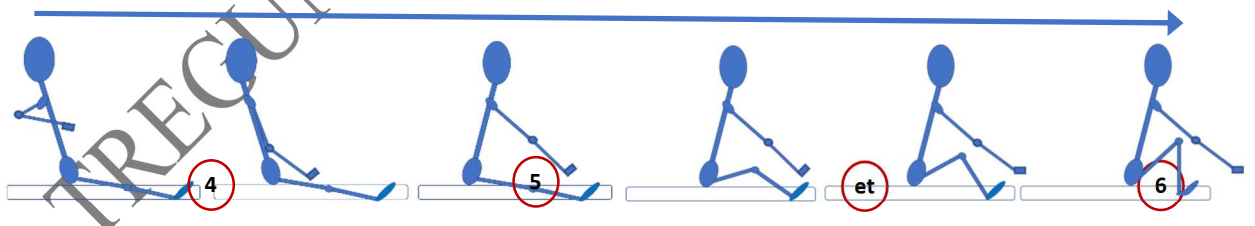
Étant sur l'avant du bateau jambes tendues dos en arrière et bras pliés,

- a. Je baisse les mains pour sortir les palettes de l'eau à la verticale,
- b. Je **renvoie** les bras vers l'avant (dynamique),
- c. Je **replace** le tronc vers l'avant,
- d. Je **plie** les jambes,
- e. Pour revenir à la phase de poussée.
- f. **La trajectoire des avirons est horizontale**

} ④

} ⑤

⑥



2.5. Comment stopper le bateau ?

Je mets les palettes à la verticale dans l'eau, bras tendus.

Généralement sur les bateaux en équipage pour donner l'ordre d'arrêt, on crie « **SCIER** »

2.6. Comment reculer le bateau ?

Cette action se dit : « DENAGER ».

- Palettes hors de l'eau, j'amène les mains à la poitrine,
- Je mets les palettes à la verticale dans l'eau,
- Je tends les bras en poussant,
- Et je recommence à l'étape 1



2.7. Comment faire demi-tour ?

Cette action se dit « **RABATTRE** ».

Pour faire demi-tour, je « **nage** » d'un côté et je « **dénage** » de l'autre.

Demi-tour bâbord

- Position de départ : Palettes à la verticale dans l'eau, bras gauche tendu et bras droit plié,
- Je tends le bras plié et je plie le bras tendu (en même temps)
- Je sors les palettes de l'eau ,
- Je plie le bras tendu et je tends le bras plié (en même temps)
- Et je recommence au temps de fois que nécessaire.



Pour un demi-tour sur tribord, la position de départ est l'inverse du demi-tour bâbord.

2.8. Position de sécurité

Cette position permet également de tenir l'équilibre du bateau. A utiliser en cas de difficulté (solo) ou sur un ordre (double ou 4).

Jambes tendues plaquées sur le fond du bateau, bras tendus, dos droit, pelles à plat sur l'eau.

2.9. Rôle du barreur

En aviron de mer, le poste de barreur n'existe que sur les 4. Il est assis dans le sens du déplacement du bateau, son rôle consiste à diriger le bateau avec le gouvernail (barre ou safran).

C'est le seul également qui donne les consignes / coacher/corriger/encourager. Tous les rameurs du club seront amenés à barrer, apprentissage dans la formation.

2.10. Rectification de cap

Sur ordre du barreur, lorsque la barre n'est pas assez efficace, il appellera à ramer avec plus de puissance d'un côté que de l'autre pour aider à faire tourner le bateau : forcer bâbord ou rouge, forcer tribord ou vert. C'est également le moyen de rectifier la direction sur bateaux non barrés (solo ou double).

3. COMMENT SE DEROULE LA SORTIE

- a. Au préalable (24h avant), je m'inscris sur le planning du club (Framadate).
- b. Avant la sortie je consulte systématiquement la météo et l'horaire des marées.
- c. **J'arrive à l'heure au début de la séance en tenue** de sport en adéquation avec les conditions météo. En particulier, je pense à prendre des vêtements suffisamment chauds pour passer à la barre.
- d. Le club disposant de vestiaires, prévoir des vêtements de rechange.
- e. Le responsable de sortie indiquera la zone de navigation en fonction de la météo.

3.1. Préparation

- a. Une fois les équipages constitués, je participe à la préparation de mon bateau, attention lors du déplacement de ne pas cogner la coque,
- b. Vérifier l'absence d'anomalie ou élément manquant ou endommagé sur le bateau et la remorque et sortir le bateau du hangar en étant vigilant à ne pas cogner les bateaux,
- c. Je sors une paire d'avirons correspondant à mon niveau.
- d. Je regarde bien l'emplacement afin de les ranger ensuite au bon endroit en fin de séance.
- e. Je porte mes rames correctement (palettes en avant).
- f. Je pose les avirons dans mon bateau.
- g. je vérifie qu'il y a autant de brassières et de paires d'aviron sur le bateau que de rameurs.
- h. Je renseigne le cahier de sortie
- i. Départ pour le point d'embarquement.

3.2. Avant d'embarquer

- a. J'équipe mon bateau correctement sans me tromper de position pour les avirons, aviron rouge à bâbord et aviron vert à tribord,
- b. Les dames de nage sont orientées vers la barre de pieds,
- c. J'installe la ou les brassières,
- d. Si je connais mon réglage, je positionne ma barre de pieds, sinon je dévisse les molettes de la barre de pieds,
- e. Je ferme le bouchon à la poupe du bateau,

3.3. Mise à l'eau des bateaux

Les doubles et les solos ont des chariots de mise à l'eau qui peuvent être immergés donc pas de portage de bateau,

Les 4 sont posées sur des remorques qui **ne doivent pas aller dans l'eau** donc l'équipage doit porter le bateau pour le poser sur l'eau.

3.4. L'Embarquement

- Je borde mes avirons et Je les mets à plat l'eau
- Je saisi les deux poignées des avirons avec ma main extérieure (côté bateau),
- Je pose mon pieds extérieur (côté bateau) entre les rails de la coulisse (planche de pieds),
- Je m'assois délicatement sur la coulisse en poussant sur ma jambe en appui sur la planche de pieds,
- Je pose mes deux pieds sur la barre de pieds,
- Le bateau conserve son équilibre.

3.5. Départ

Les deux lieux de départ du club se situent sur une plage avec des mouillages. Il convient donc de faire preuve de prudence au milieu des bateaux. A Pors Breign il y a un chenal de zone de baignade donc il faut l'utiliser surtout pour les 4.

3.6. Réglage barre de pieds

Ce réglage permet d'avoir la bonne position pour rameur par rapport aux pelles. Cette position est obtenue en suivant les étapes suivantes :

- Se positionner jambes allongées, buste légèrement en arrière (position au dégagé) , mains sur les poignées tirer les pelles vers la poitrine en les gardant bordées,
- Déplacer la barre de pieds pour libérer un espace de la largeur d'une main entre les deux poignées,
- Pendant ce réglage **NE PAS LACHER SES PELLEES**, glisser les sous les bras.



Correct



Barre de pied trop sur l'avant



Barre de pied trop sur l'arrière

3.7. Navigation

Respecter les consignes données par le responsable de la sortie, naviguer en flottille.

- a. En général je pars face au vent (bateau) pour profiter de celui-ci au retour.
- b. Si un bateau (sans barreur) vous rattrape je n'hésite pas lui crier « DIRECTION », idem si je vois qu'un bateau s'approche d'une zone dangereuse (rocher par exemple).

3.8. Retour

Comme au départ, j'utilise le chenal (Pors Breign),

Je ne « beach » pas (arrivée sur le sable)

3.9. Débarquement

- a. En mer, toujours descendre les deux pieds en même temps tout en tenant les 2 poignées avec la main du côté opposé à la descente. Sinon risque de chute et de blessure,
- b. Je désarme le bateau retrait des avirons des dames de nage,
- c. Je remets le bateau sur son chariot ou sa remorque,
- d. Je rentre au club.

3.10. Nettoyage matériel

- e. Je retire les coulisses des rails,
- f. Je déverrouille les molettes des barres de pieds (ne pas les retirer !),
- g. Je pose les brassières sur les portants ainsi que les avirons,
- h. Je rince le bateau,
- i. Je savonne à l'éponge les poignées des avirons, les rails des coulisses et les dames de nage ainsi que les surfaces du bateau si elles sont sales,
- j. Je rince tout,
- k. Je vide l'eau des barres de pieds,
- l. Ouvrir le bouchon et la trappe pour aérer et sécher l'intérieur de la coque.

3.11. Rangement du matériel

- a. Les brassières restent sur le bateau, accrochées aux portants,
- a. Je range les avirons dans l'emplacement d'où je les ai pris,
- b. Je relève les portants s'ils sont amovibles,
- c. Je range le bateau dans le hangar à son emplacement,
- a. Je renseigne le cahier de sortie **en signalant tout incident ou avarie.**

4. LE PETIT LEXIQUE DU RAMEUR

Aviron	Désigne à la fois le sport correspondant et l'équivalent des rames (pelles)
Bâbord Tribord	(appelés bords). Pour tous les bateaux, la terminologie est basée sur le sens d'avancement. Désigne un côté du bateau par rapport à sa proue.
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.
Border les avirons	les pousser à fond dans les dames de nage, collier de l'aviron au contact de la dame de nage.
Cadence	Nombre de répétitions du coup d'aviron par minute (par exemple
Cale pieds ou barre de pieds	Emplacement réglable sur lequel on attache ses pieds.
Collier	pièce montée sur la pelle pour venir dans la dame de nage
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.
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.
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.
Double	Bateau avec deux rameurs
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.
Laisser glisser / Laisser filer	Ne plus propulser le bateau (ne plus ramer) et laisser les pelles à plat sur l'eau.
Nager	ramer, se propulser en marche avant.
Palettes	Extrémité élargie de la pelle

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 le tribord ou rouge pour les bâbords.
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).
Pelles au carré dans l'eau	Garder les palettes à la verticale dans l'eau (en général pour être prêt à démarrer ensemble ou pour arrêter le bateau).
Planchette ou Planche de pieds	Partie renforcée entre les rails de coulisse sur laquelle il faut poser les pieds pour monter et descendre du bateau (le fond est trop fragile).
Plat-bord	Partie haute renforcée de la coque.
Plumer	Laisser les pelles à plat sur l'eau, lors du temps retour (après la propulsion), de façon à équilibrer le bateau.
Pointe	Type d'aviron. Chaque rameur sur le bateau de pointe n'a qu'un aviron.
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 les bouées de la ligne d'eau ou un ponton à l'arrivée.
Quart/demi/trois-quart/pleine coulisse	Utilisation plus ou moins grande de la coulisse (par flexion plus ou moins importante des jambes), citée dans l'ordre d'avancement sur la coulisse. Noter que la position du rameur en avant dépend de l'utilisation faite de la coulisse, mais que la position en arrière est toujours la même.
Quatre	Bateau composé de 4 rameurs et 1 barreur
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, ou, obligatoirement, dans le port.
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.
Solo	Bateau avec un seul rameur

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 et buste, bras par-dessus. Pour tenir l'équilibre en cours d'exercice, se positionner sur la coulisse pour ne pas gêner les pelles des autres rameurs.

TREGUNC CORNOUAILLE AVIRON

5. LE PETIT MEMENTO DU RAMEUR

5.1. ROLES DES EQUIPIERS

- « **Pointe** » : rameur à la proue, qui guide le bateau si pas de « barreur ».
- « **Nage** » : rameur à la poupe, qui donne la cadence, c'est sur son rythme que se calent tous les autres rameurs. Sa régularité est la clé pour que l'équipe en profite pleinement !
- « **Chef de bord** » : celui qui mène la navigation et donne les ordres en situation de détresse.

5.2. POSITIONS DE SECURITE

- Bras et jambes tendus, pelles à plat dans chaque main ou tenues dans une seule main,
- Jambes fléchies, pelles à plat, coincées entre les cuisses et les aisselles pour régler a barre de pieds par exemple

5.3. ORGANISER UNE SORTIE

- Consulter la météo, vérifier le vent, l'état de la mer, les hauteurs et heures de marée, choisir la destination en fonction du vent (consulter la carte), avertir un responsable à terre si sortie en solo.
- Remplir le cahier de sortie : équipages, bateaux, vent, destination, heures de départ et de retour prévue.
- Préparer les bateaux...
- Au retour remplir le cahier : heure d'arrivée et commentaires sur sécurité ou matériel.
- Signaler le retour au responsable à terre, si sortie solo.

5.4. COMMANDEMENTS

- Pour démarrer : « **en avant, pelles au carré, couleurs dans l'eau, partout !** » (x coups en demi-coulisse... force égale des deux côtés ; sinon, « rouge » ou « vert »)
- Pour arrêt d'urgence : « **sciez** » (palettes au carré dans l'eau, bras et jambes tendus)
- Virer sur tribord ou virer une bouée par tribord : « **rouge** » (bras et jambe droits)
- Virer sur bâbord ou virer une bouée sur bâbord : « **vert** » (bras et jambe gauches)
- Pour virer plus fort : « **engagez** » (« scier » avec la palette intérieure)
- Pour reculer : « **dénagez** »
- Pour virer sur place : « **rabattez tribord** » (nager rouge, dénager vert), « **rabattez bâbord** » (nager vert, dénager rouge)

5.5. EMBARQUEMENT SUR BABORD

- Palettes bordées (à fond sur les dames de nage), à plat sur l'eau, tenues main gauche
- Coulisse vers la proue,
- Pieds gauche sur la planche de pieds,
- Mettre le poids sur le pieds gauche, monter les deux pieds sur la planchette et s'asseoir.

5.6. DEBARQUEMENT SUR BABORD

- Palettes bordées, à plat, sur l'eau, tenues de la main gauche
- Pivoter sur la coulisse, mettre les deux jambes par-dessus le plat-bord côté droit, appui main droite sur le plat-bord (jambe droite seule pour un solo)
- Glisser dans l'eau sur ses deux pieds (sauf pour une solo)

5.7. TENIR UN CAP

- Position de sécurité, repérer la destination derrière soi
- En cas de vent ou courant, prendre un objectif décalé de la destination côté vent ou courant, pour anticiper la dérive prévisible
- Aligner le bateau, étrave vers l'objectif
- Repérer vers l'arrière un point de l'horizon aligné avec le bateau
- Ramer en maintenant l'alignement entre l'arrière du bateau et ce repère, vérifier la rectitude du sillage
- Corriger les écarts en forçant (pressions) sur une jambe ou l'autre
- Vérifier le cap en tournant la tête pendant la propulsion, le nombre de coups entre chaque vérification dépend du trafic sur la plan d'eau et l'environnement immédiat

5.8. ERREURS CLASSIQUES

- Dos voûté, ou qui se voûte à l'attaque, corps tassé au dégagé : rester gainé, tête haute, regard sur l'horizon
- Mise au carré tardive : mettre au carré au moment où les mains passent au-dessus des chevilles
- Mains contractées à la prise d'eau (palettes trop profondes, ou pas assez) : lever les avant-bras tendus, mains « légères », jusqu'à ce que les palettes flottent
- Départ « du dos » ou « des fesses » à l'attaque : gagner au moment de la propulsion
- Début du mouvement des bras trop tôt : au plus tôt au passage des genoux
- Mouvement des mains « en cloche » en appui : tirer horizontalement de la prise d'eau à la sortie de l'eau
- Inclinaison du buste trop forte au dégagé (perte de puissance, de temps...) : pas plus de 10°

- Mise à plat prématurée au dégagé : baisser les bras avant de « trevirer »
- Retour des mains + dos trop lent après le dégagé : légère pression vers le haut des orteils sur les cale-pieds, pour enchaîner dynamiquement l'extension des bras et le retour du buste (retour dynamique)
- Retour coulisse brutal (accélération forte puis butée) : lancer doucement le retour dès que le buste est en bonne position ; amortir la fin de retour coulisse avec les chevilles
- Bras contractés pour dénager : tenir les avirons avec les mains légères (deux doigts suffisent), faire des gestes lents et courts
- « Lacets » en essayant de tenir le cap :
 - Corriger l'objectif pour prendre en compte le vent et/ou le courant
 - Maintenir le regard sur l'horizon ou un amer en ramant, ne pas regarder le tableau arrière
 - Corriger le cap

NB : la mise au carré tardive, la mise à plat prématurée et le mouvement des mains « en cloche » à la propulsion rendent le geste moins efficace, mais surtout :

- **Ils affectent l'équilibre du bateau**
- **Ils peuvent provoquer un chavirage sur une solo (attaque et appui palette en biais)**

6. 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.