



GLOSSAIRE DE L'AVIRON



SOMMAIRE

Glossaire aviron avec photos.....	p03
Comment tenir les avirons	p10
Manœuvres et termes techniques.....	p11
Les différents types de bateaux.....	p13
Catégories d'âges	p14
Les 10 commandements du rameur	p15
Tuto vidéo : les capsules techniques de la fédération & comment utiliser un rameur / ergomètre	p16
Mes objectifs loisirs	p17



AVIRON

Rowing/Oar

Également 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**.



ARMEMENT EN COUPLE

Sculling

Chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main.



ARMEMENT EN POINTE

Sweep rowing

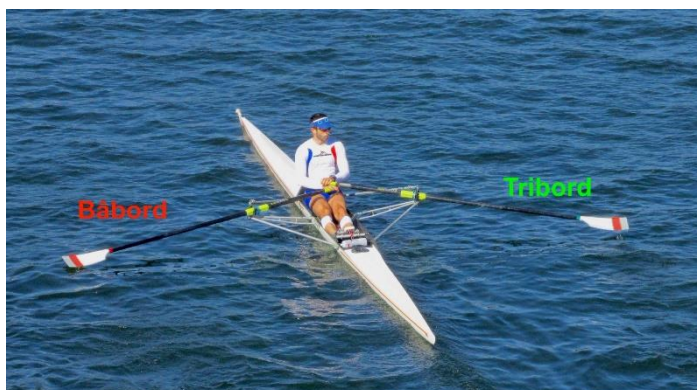
Chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il manipule avec les deux mains.



BÂBORD ET TRIBORD

stroke side or portside/bow side or starboard

Termes de marine pour désigner sans ambiguïté le côté gauche et le côté droit du bateau quand on se place 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.



BARRE

Rudder

Instrument de direction situé à la poupe d'une yolette ou sous la coque d'un bateau, actionné par le barreur.



BARRETTE

Oarlock

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.



BOULE DE PROTECTION

Bow ball

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.



CAHIER DE BORD (ORDINATEUR)

Logbook

À REMPLIR IMPÉRATIVEMENT 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 OBSERVATIONS.



CALE-PIEDS

Foot stretcher

Emplacement réglable sur lequel les pieds sont fixés et prennent appui. Une fois sur l'eau, l'éloignement du cale-pied est à régler prioritairement pour l'adapter à la morphologie du rameur (vous entendrez aussi planche de pieds).



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.



CARREAU

Partie supérieure plane de la coque d'une yolette ceinturant le bordage à hauteur des genoux.



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.



COX BOX

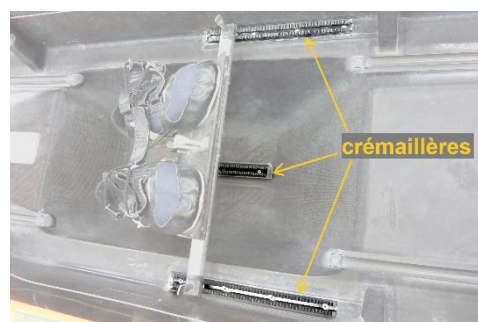
Cox box

Dispositif électronique utilisé par le barreur pour amplifier sa voix et la diffuser via des haut-parleurs disposés dans l'embarcation. Certains modèles donnent aussi la cadence (nombre de coups par minute).



CRÉMAILLÈRE

Pièce en métal ou en nylon permettant de fixer le cale-pied (deux crémaillères latérales supérieures et une crémaillère centrale inférieure) et de l'avancer ou le reculer pour régler correctement la position du rameur.



CROISILLON

Latte de bois placé en diagonale en forme de « X » reliant les préceintes opposées du bateau et prenant appui sur les traverses. En aucun cas le rameur ne doit poser son pied sur les croisillons.



DAME DE NAGE

Gate

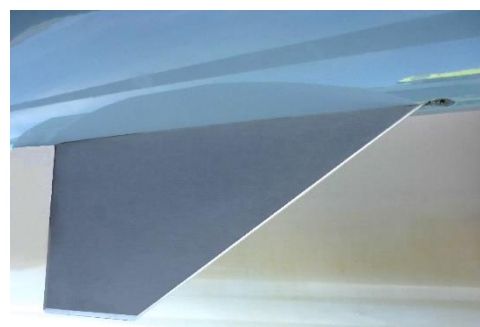
Système en forme de U, fixé à l'extrémité des portants et dans lequel on place l'aviron. La dame de nage est fermée par une barrette et tourne librement autour d'un axe fixe.



DÉRIVE

Fin

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.



ERGOMÈTRE

Erg/Ergometer

Appareil servant à mesurer le travail musculaire. En aviron, il est utilisé comme outil d'entraînement.



GENOU

Pièce forte en forme de U ou de V, formant l'ossature du bateau et reliant la carlingue à la préceinte, aux carreaux et au liston. Les portants tubulaires sont fixés sur les genoux.



GOUVERNAIL

Rudder

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-veille.



HILOIRE

Splash board

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.



LISTON

Baguette en bois profilée placée sur le dessus du carreau d'une yolette. C'est sur le liston qu'il faut marcher lors du changement de barreur.



MANCHON

Sleeve

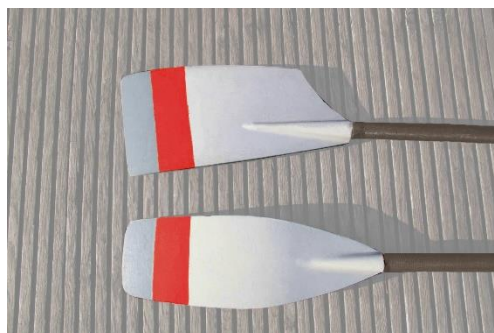
Protection en plastique sur le manche de l'aviron où est fixé le collier. Il facilite la rotation de l'aviron dans la dame de nage. Il est profilé de façon à donner une inclinaison à la palette pendant la phase propulsive.



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.



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).



POIGNÉE

Handle

Partie d'un aviron tenue par le rameur.



PORTANT

Rigger

Système composé de tubes métalliques ou en matériaux composites, fixé à l'extérieur de la coque et sur lequel est installée le dame de nage.

NE JAMAIS PORTER LE BATEAU PAR LES PORTANTS !



PRÉCEINTE

Renfort horizontal qui court le long de la coque à l'intérieur des voilettes en bois. C'est le seul endroit suffisamment solide pour soulever une voilette lorsqu'elle est à l'endroit.



SIÈGE

Seat

Le siège à coulisse, également appelé sellette, est muni de roulettes pour coulisser sur des rails (runners).

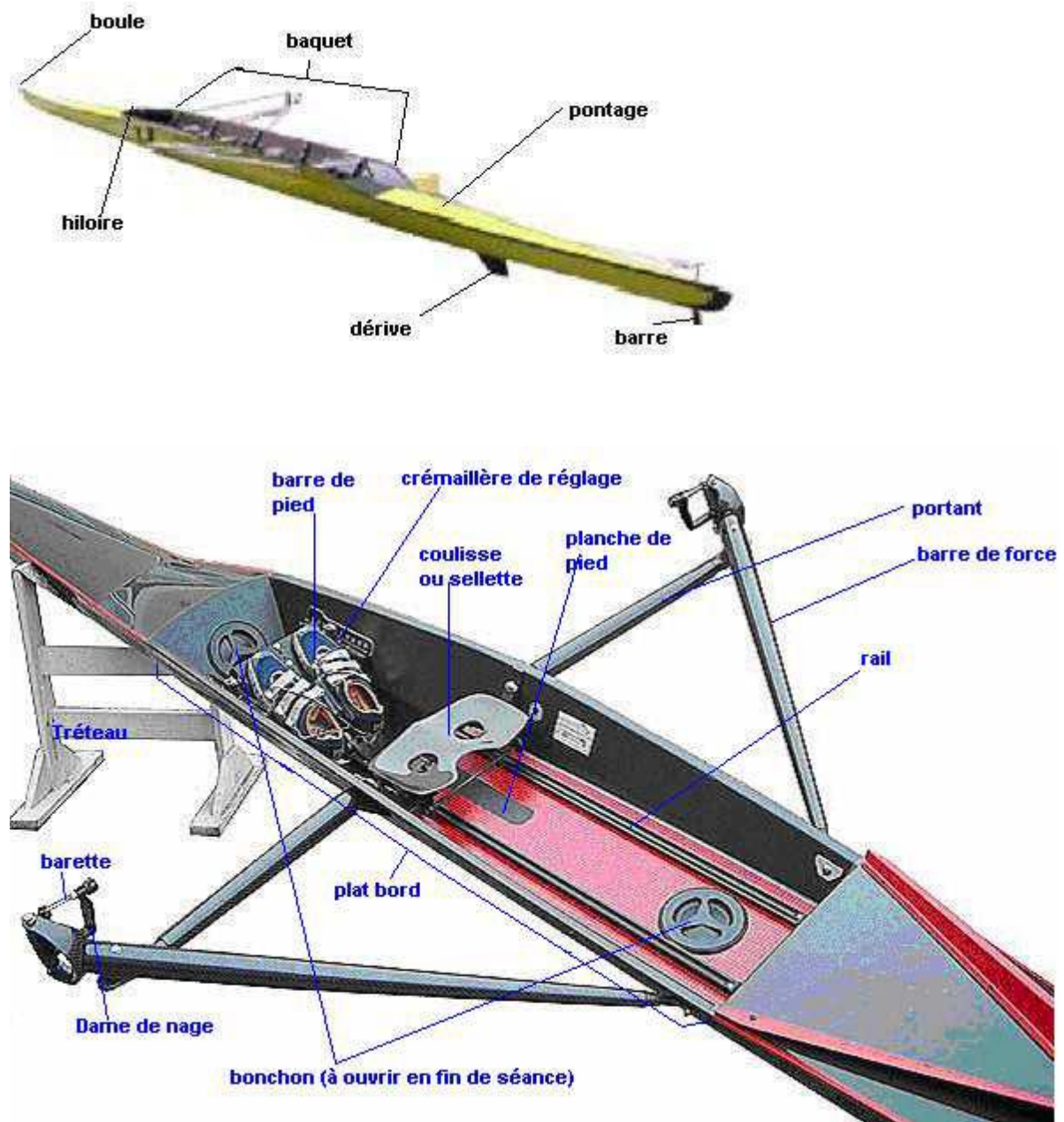


Inventé en 1871, il permet d'utiliser toute la force des jambes et d'augmenter l'amplitude du coup d'aviron. Il peut être à roulements à billes (axes fixes sous le siège) ou à débattement (les axes reliés par un chariot roulent d'une dizaine de cm sous le siège).

TANK À RAMER

Rowing tank

Installation d'intérieur composée d'un bassin de type piscine, de plusieurs sièges coulissants et d'un accastillage (couple et/ou pointe) qui permet de reproduire le geste technique, l'instabilité de la coque en moins.



TENUE DES AVIRONS

ATTAQUEZ les poignets souples,
en ligne avec les avant-bras,
TENEZ l'aviron des doigts.



NE SERREZ-PAS le manche à pleines paumes
NE CONTRACTEZ PAS les poignets.



ELLE CONDITIONNE :

- La bonne réalisation du geste
- La bonne utilisation des segments
- Un haut du corps décontracté

I. CROCHETAGE DES DOIGTS

Le bon crochetage des doigts pendant la phase d'appui, conditionne la position naturelle des coudes.

II. POSITION DANS L'AXE

La position dans l'axe conditionne l'aisance dans le bateau (aplomb) et l'utilisation des deux jambes en même temps.

III. POSITION DE LA TÊTE

La position de la tête (regard vers l'horizon) conditionne le placement du dos.

IV. LES HAUTEURS DE MAINS SYMÉTRIQUES

À l'attaque, elles conditionnent la simultanéité des appuis.

En fin de coup, les poignets horizontaux, les hauteurs de mains symétriques et les coudes orientés naturellement vers le bas conditionnent : l'efficacité des deux bras en même temps et l'équilibre du bateau.

V. LE CROISEMENT DES AVIRONS

La différence de hauteur de mains au croisement ne provoque pas de tombée si le bateau est fixé au dégagé grâce à l'égalité des pressions en fin de coup.

Pendant la phase d'appui, les mains se croisent pratiquement sur un même plan.

C'est le facteur d'égalité des tractions.

MANŒUVRES ET TERMES TECHNIQUES

BORDER LES AVIRONS

Les pousser à fond pour que les colliers soient en contact avec les dames de nage.

CADENCE

Nombre de coups d'aviron par minute. Autour de 20 coups/mn à l'entraînement et 40 en compétition.

CARRÉ

Une palette est dite « au carré » quand elle est tournée en position verticale, hors ou dans l'eau.

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.

NAGER

Ramer, propulser le bateau en marche avant.

NUMÉROTATION

Chaque siège correspond à un poste numéroté en partant de l'avant du bateau.

Le numéro 1 est donc celui qui coupe la ligne d'arrivée le premier.

Le dernier rameur est appelé la nage.

Il est important de retenir son numéro pour répondre aux ordres du barreur lors des manœuvres.

POSITION DE SÉCURITÉ

Notamment utilisée lors du passage de péniches, 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.

PPG

Préparation Physique Généralisée.

PLUMER

Effleurer la surface de l'eau avec le plat de la palette pendant la phase de retour.

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.

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).

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. Les rameurs doivent obéir sans hésitation.

PENSEZ AU COACH :

Aidez à ranger le bateau de sécurité (lourd !)



LES BÂTEAUX

BÂTEAUX	LONGUEURS	POIDS MINIMUM
1 rameur en couple sans barreur <i>(skiff)</i>	7 m	14 kg
2 rameurs en couple sans barreur <i>(double)</i>	10 m	27 kg
2 rameurs en pointe sans barreur <i>(Pair-oar)</i>	10 m	27 kg
2 rameurs en pointe avec barreur <i>(Deux barré)</i>	11 m	32 kg
4 rameurs en couple sans barreur <i>(Quatre)</i>	13 m	52 kg
4 rameurs en pointe avec barreur <i>(Quatre plus)</i>	14 m	53 kg
4 rameurs en pointe sans barreur <i>(Quatre sans)</i>	13 m	52 kg
8 rameurs en couple ou en pointe avec barreur <i>(Huit)</i>	18 m	96 kg
Yolette à 4 rameurs en pointe ou en couple avec barreur	12 m	85 kg

CATÉGORIES D'ÂGE

Catégories	Sous catégories	Âges dans l'année civile	Distance de course (course en ligne)
JEUNES	J10	10 ans	500m
	J11	11 ans	
	J12	12ans	
	J13	13 ans	1000m
	J14	14 ans	
JUNIORS	J15	15ans	1500m
	J16	16 ans	2000m
	J17	17 ans	
	J18	18 ans	
SENIORS	Senior B ou U23	19 à 23 ans	500 et/ou 2000m
	A	24 ans et plus	
MASTER	A	27 ans et plus	1000m
	B	Moyenne de l'équipage 36 ans ou plus	
	C	Moyenne de l'équipage 43 ans ou plus	
	D	Moyenne de l'équipage 50 ans ou plus	
	E	Moyenne de l'équipage 55 ans ou plus	
	F	Moyenne de l'équipage 60 ans ou plus	
	G	Moyenne de l'équipage 65 ans ou plus	
	H	Moyenne de l'équipage 70 ans ou plus	
	I	Moyenne de l'équipage 75 ans ou plus	
	J	Moyenne de l'équipage 80 ans ou plus	
	K	Moyenne de l'équipage 85 ans ou plus	

RAPPEL DES 10 COMMANDEMENTS DU RAMEUR

- I. Pour chaque sortie, le bateau et sa composition doivent être renseignés sur le cahier
- II. Le sens de navigation doit être obligatoirement respecté
- III. Quoiqu'il arrive, vous n'êtes pas prioritaires
- IV. Les avirons doivent toujours être tenus quand le bateau est sur l'eau
- V. En cas de chavirage, rester accroché au bateau ou aux avirons sauf danger immédiat
- VI. Poser le bateau sur les tréteaux, et vérifier l'état du matériel avant de partir
- VII. Fermer les bouchons des bateaux avant de monter sur l'eau
- VIII. Laver, rincer (intérieur /extérieur) et sécher la coque au retour
- IX. Retourner le bateau, ouvrir les bouchons après chaque sortie
- X. Quoiqu'il arrive, aidez ceux qui se trouvent en difficulté à terre comme sur l'eau

TUTO VIDÉO : LES CAPSULES TECHNIQUES DE LA FÉDÉRATION & COMMENT UTILISER UN RAMEUR / ERGOMÈTRE

Vous trouverez sur le site de la fédération les «**capsules techniques**».

Elles sont au nombre de 12 et vous montrent comment ramer correctement, de manière simple, compréhensive et détaillé.



LA LISTE DES CAPSULES :

1. Le croisement des mains
2. Préparer ses avirons
3. L'amplitude et les postures de référence
4. Une propulsion sans gaspillage
5. Réussir son emplacement
6. Gérer sa vitesse de remplacement
7. Réussir son dégagé
8. La prise d'eau
9. Partir du dos, un villain par défaut ?
10. Prendre des bras, c'est grave docteur ?
11. Partir des fesses, un excès de zèle ?
12. Réussir sa propulsion : les temps d'addition

LE LIEN POUR VISIONNER LES CAPSULES :

<https://www.ffaviron.fr/ffa/impulse-aviron/capsules-techniques>

UNE VIDÉO POUR APPRENDRE À UTILISER UN RAMEUR / ERGOMÈTRE :

<https://www.dailymotion.com/video/x4p5fs>

QUELQUES RESSOURCES POUR APPRENDRE :

- **Le Livret du Débutant** sur le site du club **Aviron Strasbourg 1881**
- **Le Guide du Rameur** sur le site du club **Aviron Strasbourg 1881**

<http://www.avironstrasbourg.fr/>

Mes objectifs LOISIRS

Bâteaux

- ☐ Ramer en skiff
- ☐ Ramer double
 - ☐ pointe per-oar
 - ☐ couple
- ☐ Ramer en triple
- ☐ Ramer en quatre
- ☐ Ramer en cinq
- ☐ Ramer en 8
- ☐ Ramer en pointe
- ☐ Ramer en couple
- ☐ Ramer en Yolette
- ☐ Ramer en bateau de compétition

Technique

- ☐ Faire un départ compétition
- ☐ Apprendre à remonter sur un bateau (en été)
- ☐ Ramer sans plumer
- ☐ Réussir un appontage
- ☐ Être à l'aise en skiff
- ☐ Barrer au pied
- ☐ Être à la nage

Événements

- ☐ Participer à une tête de rivière | Date : _____
- ☐ Participer au test ergo | Date : _____
- ☐ Participer à une randonnée | Date : _____
- ☐ Participer au Nautill'fest | Date : _____

Vie de club

- ☐ Organiser un événement récréatif
 - ☐ Barbecue
 - ☐ Soirée à thème
- ☐ Organiser un événement inter-club
- ☐ Organiser un événement public
- ☐ Organiser une randonnée
- ☐ Participer aux portes-ouvertes

À VOUS DE JOUER, BONNE GLISSE !



*Document inspiré du mémento du Rameur manceau, des mémentos du rameur du Sud-Grésivaudan et de l'ACCB : merci.
Aviron Strasbourg 1881. Réalisé en 2023.*