



GUIDE DU RAMEUR



SOMMAIRE

Consignes & carte de sorties bateaux	p03
Déroulement d'une séance	p04
Condition météo	p04
L'environnement de la sortie	p04
La sécurité sur l'eau	p04
Le matériel et les types de bateaux	p05
Le coup d'aviron	p07
La manipulation du bateau : préparer le bateau	p08
La manipulation du bateau : la mise à l'eau	p11
La manipulation du bateau : le rangement	p12
Quelques erreurs à éviter quelque soit le bateau lors de la mise à l'eau	p13
Lexique	p15
Rappel des Dix Commandements du Rameur.....	p16
Catégories d'âges	p17
Tuto vidéo : les capsules techniques de la fédération & comment utiliser un rameur /ergomètre ..	p18
Mes objectifs loisirs	p19



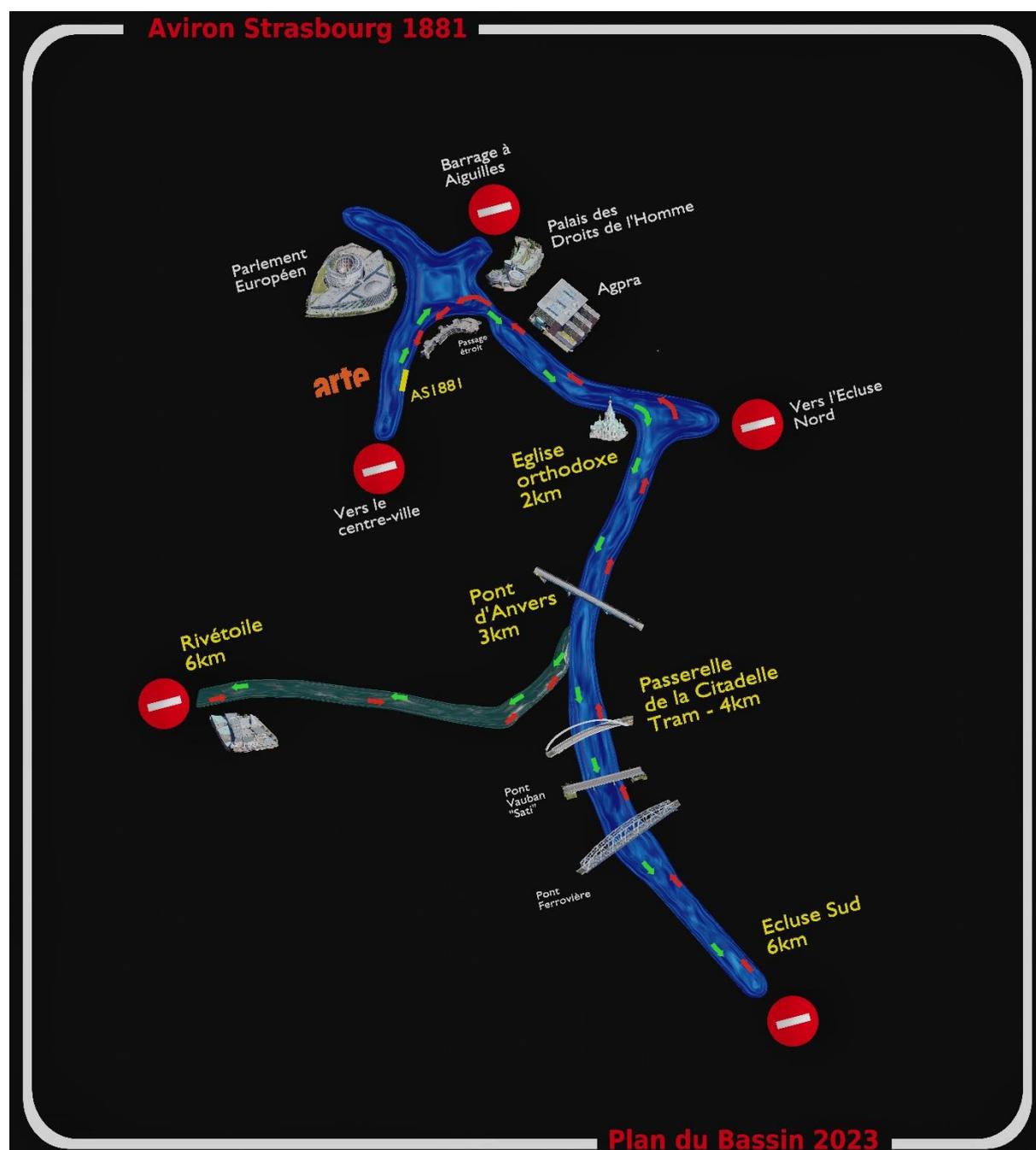
Vous trouverez dans ce guide quelques conseils et consignes utiles pour vos prochaines sorties et l'utilisation du matériel.

Tous les mots indiqués en **BLEU** dans les prochaines pages font partie du **LANGAGE COMMUN ET COURANT UTILISÉ PAR L'ENSEMBLE DES RAMEURS.**

LES 10 COMMANDEMENTS DU RAMEUR SONT ÉCRITS EN ROUGE

Faites-en bon usage !

*Le club fonctionne toute l'année **sauf** entre Noël et le jour de l'an et certains jours de l'année.*



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE :

Il est important d'arriver au club un quart d'heure avant le début de la sortie sur l'eau afin de former les équipages en fonction du nombre de présents. **Le coach décidera si le retardataire peut intégrer la séance et accéder au plan d'eau.**

Dès que vous savez dans quelle embarcation vous allez ramer, notez sur le cahier de sortie (l'ordinateur) présent dans le hall.

Pour chaque sortie, le bateau et sa composition, ainsi que les heures de départ et d'arrivée, doivent être renseignés sur le cahier.

Matériel à avoir : bouteille d'eau, lunettes, casquette ou bonnet en hiver, crème solaire et montre.

En début et fin de séance, tout le monde **aide à sortir et rentrer le bateau de sécurité.**

Aucune sortie n'est autorisée sans encadrement.

CONDITIONS MÉTÉO :

En cas de **brouillard** important (berge opposée non perceptible), de **crue** (pontons inaccessibles), de **Gel** (0°C), de **grande pluie** ou de **menace d'orages.**

L'ENVIRONNEMENT DE LA SORTIE :

Le sens de navigation doit être obligatoirement respecté : il faut circuler à droite, ce qui signifie :

- **de toujours garder la berge du côté gauche des rameurs (droite pour le barreur)**
- **de ne jamais rester au milieu (sauf passage de pont)**

Lors des sorties, il est important d'être vigilant aux lignes et bateaux de pêcheurs, aux différentes bouées et au passage des péniches qu'il est préférable de croiser en mettant le bateau en position de Sécurité (voir paragraphe suivant) et en restant à bonne distance.

Quoiqu'il arrive les péniches sont prioritaires sur l'eau.

LA SÉCURITÉ SUR L'EAU :

Pour éviter les collisions et les chavirages, quelques règles de base :

Les avirons doivent toujours être tenus quand le bateau est sur l'eau (position de sécurité : pelles à plat sur l'eau, bras et jambes tendus).

Veiller à naviguer à proximité des berges et anticiper toute dégradation des conditions météorologiques.

Il convient de **respecter les règles de circulation** et de toujours rester **vigilant, en se retournant régulièrement** pour **éviter les obstacles. Au besoin, sciez ! Scier** est un arrêt d'urgence. Le bateau est stoppé en immergeant et en maintenant la palette à la verticale dans l'eau (bras tendus, jambes tendues).

Au passage de bateaux, veiller à placer impérativement le bateau parallèle aux vagues et à se mettre en **position de sécurité** si la situation le nécessite.

Ne jamais lâcher ses avirons, ce sont eux qui maintiennent l'équilibre du bateau !!!

Conseils **en cas de chavirage** :

- Ne pas paniquer
- Vérifier que tout le monde a refait surface
- **Rester accroché au bateau ou aux avirons sauf danger immédiat**
- Garder la poitrine hors de l'eau

Sécurité pour les barreurs : Ne jamais passer les **tire-veilles** autour de votre corps au risque de ne pas pouvoir vous dégager en cas de retournement du bateau.

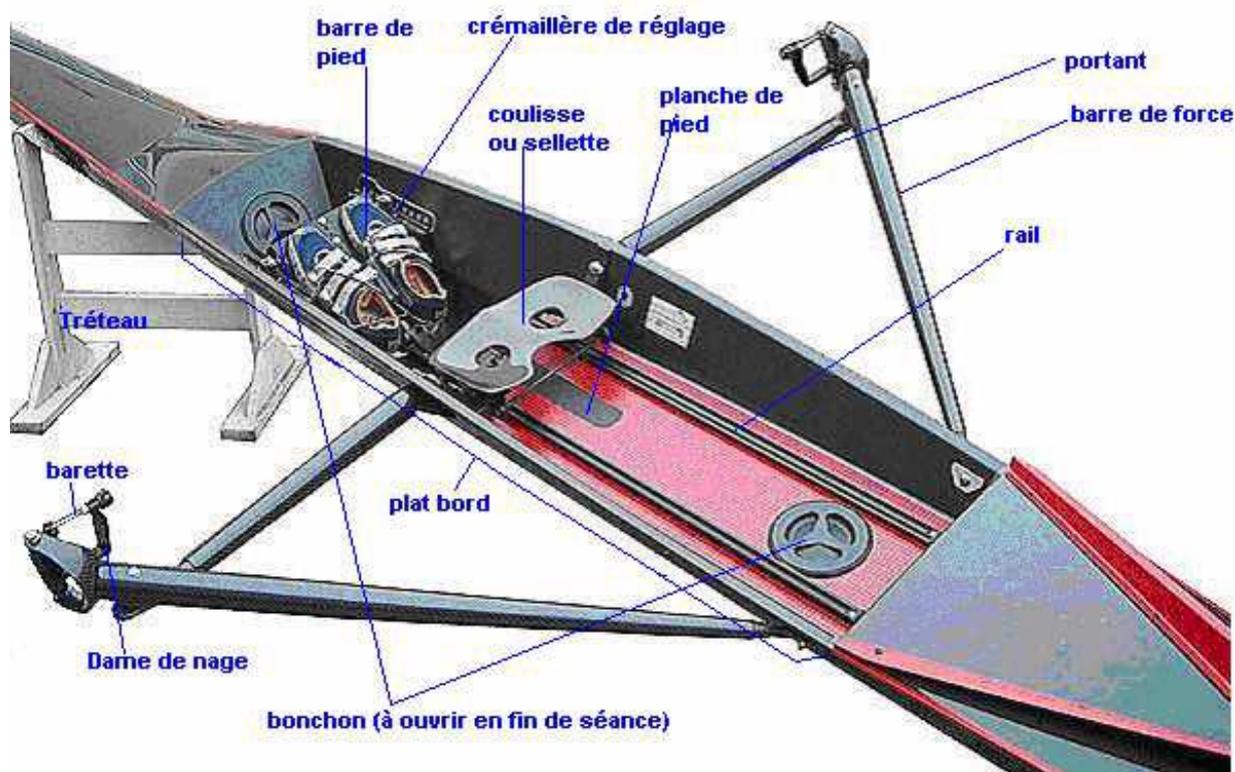
LE MATÉRIEL ET LES TYPES DE BATEAUX :

Les avirons /Les rames / Les pelles :



Pour chaque paire de pelle, l'une a un **collier rouge**, l'autre un **collier vert**

LE BATEAU



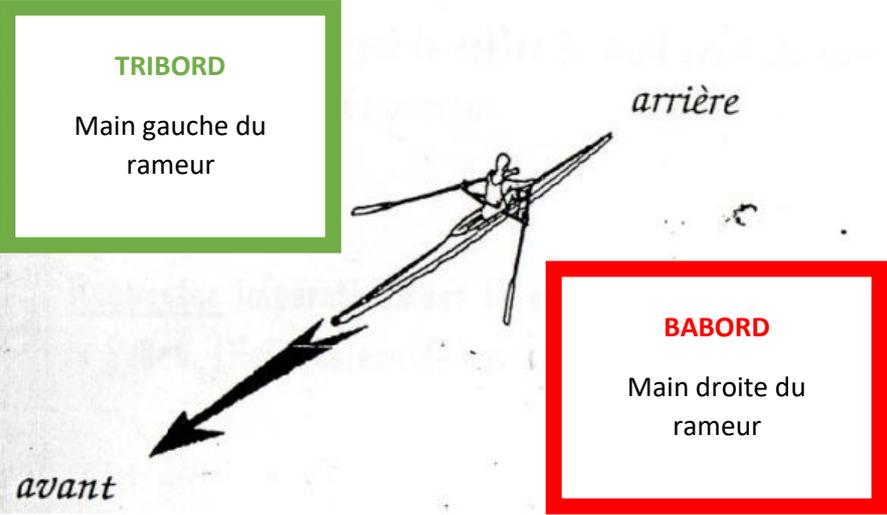
LES BÂTEAUX

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

LE COUP D'AVIRON

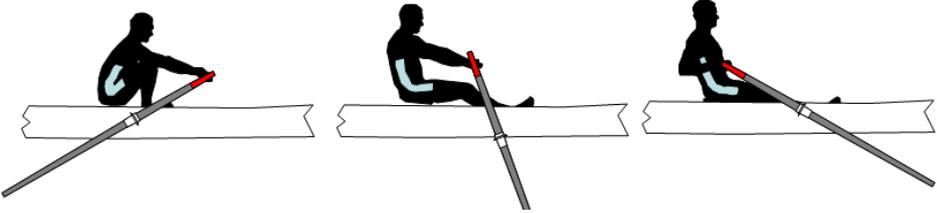
L'aviron est un sport de glisse* où le rameur tourne le dos à l'avancement du bateau.

TRIBORD* désigne la droite du navire dans le sens d'avancement, **BÂBORD***, tout ce qui se trouve à gauche dans le sens d'avancement.

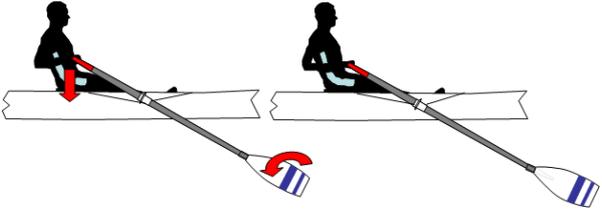


Le coup d'aviron se décompose en 4 phases :

La phase d'appui, a pour but de propulser le bateau par une poussée continue des jambes puis des bras. Lors de cette phase, les palettes sont totalement immergées dans l'eau.

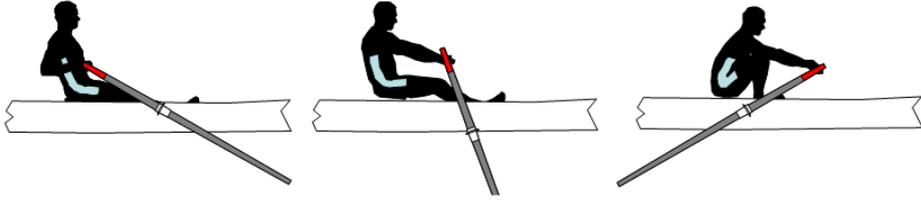


La phase de dégagé, consiste à sortir ses palettes à la verticale de l'eau, puis de les mettre à plat au-dessus de l'eau.

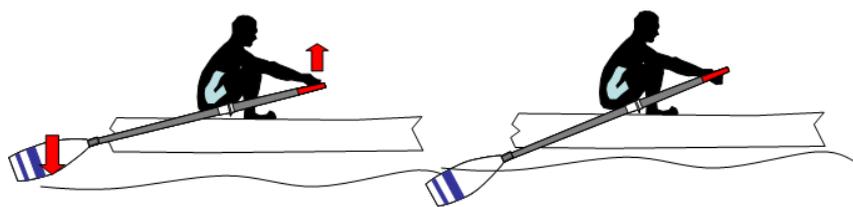


La phase de remplacement est le moment où le rameur vient se replacer sur l'avant. Cette phase se caractérise par :

- l'extension des bras
- puis la flexion des jambes
- la rotation des palettes d'un quart de tour pour les replacer à la verticale de l'eau, et préparer ainsi la prise d'eau.



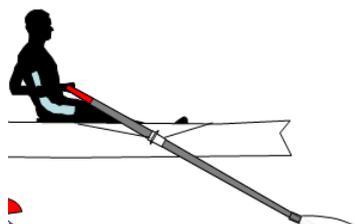
Et enfin, **la prise d'eau** qui consiste à immerger les palettes dans l'eau



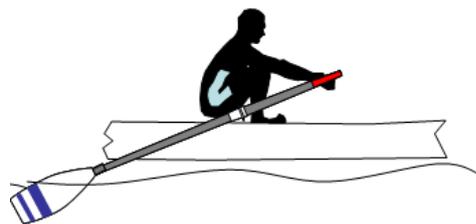
Au cours de l'entraînement, il est nécessaire de suivre les ordres du **barreur*** ou de la **nage*** pour avoir la meilleure sensation de **glisse*** possible.

Deux positions de départ :

Au dégage !



À l'attaque !



Bras seuls ! : buste droit fixe, jambes tendues fixes, le rameur se sert uniquement de ses bras pour propulser le bateau.

Bras corps ! : jambes tendues fixes, le rameur se sert de l'action combinée du buste et des bras.

Demi-coullisse ! / $\frac{3}{4}$ de coullisse ! / pleine coullisse ! sont les termes employés avant de décliner **l'amplitude*** à avoir sur la coullisse

- **Geste** à maîtriser pour éviter un obstacle : **Dénager**.
Cela consiste à faire reculer le bateau en ramant en sens inverse avec les bras uniquement, jambes tendues.

LA MANIPULATION DU BATEAU : PRÉPARER LE BATEAU

J'arrive à l'heure au début de la séance avec une tenue de sport en adéquation avec les conditions météo. En particulier, je pense à prendre des vêtements suffisamment chauds pour passer à la barre.

J'ai des vêtements de rechange dans un sac.
J'indique ma présence au responsable de séance.

J'aide à la sortie du matériel de sécurité.

Lorsque les équipages sont constitués, je me note sur le cahier de sortie.

Je sors les bons avirons correspondant au bateau. Je regarde bien l'emplacement afin de les ranger ensuite au bon endroit en fin de séance.

Je porte mes rames correctement, une rame dans chaque main, la palette vers l'avant en veillant à ne rien heurter dans le hangar.

Chaque rameur participe à la préparation du bateau en se répartissant les tâches suivantes :

- Sortir une paire de tréteaux par bateau.
- Identifier les **avirons** correspondant au bateau choisi. Apporter sa paire d'aviron au ponton, un dans chaque main, pour ne pas entrechoquer et abîmer les **palettes**. Poser les rames et les polettes contre le ratelier.

• **Sortir le bateau du hangar au moyen des commandements appropriés, puis le retourner et le placer sur les tréteaux, coté coque, et vérifier l'état du matériel avant de partir.**

Une fois sur les tréteaux, attention de ne pas le poser sur l'hiloire* (lorsqu'il est à l'envers) ou sur la dérive* (lorsqu'il est à l'endrait)

POUR RETOURNER LE BATEAU :

2 POSSIBILITÉS

Depuis la position « **en tête*** ». Poser le bateau sur l'épaule, puis allonger le bras pour passer sous la coque, puis faire rouler le bateau sur le bras tendu. En même temps, avec le bras libre, retenir le bateau en le maintenant par les préceintes. Cette partie est la seule pièce du bateau capable de supporter son poids.

Depuis la position « **à bras*** ». Définir le côté sur lequel on veut tourner. Les rameurs placés de ce côté laissent le bateau rouler sur leur bras, tandis que les autres rameurs soulèvent le bateau. Quand il a suffisamment tourné, tous les rameurs le saisissent par les préceintes pour le retenir.

POUR VISUALISER



- Vérifier le fonctionnement de la barre lorsqu'elle est présente.
- **Fermer les bouchons si le bateau en dispose**
- Les rameurs se répartissent dans le bateau, et règlent **cale-pieds*** et **rails*** respectifs en suivant les conseils du coach. On affina au besoin sur l'eau.
- Vérifier l'attache des chaussures à la **planchette**. La cordelette qui les relie doit être détendue, et accrochée aux deux extrémités. **Ce dispositif est un élément de sécurité qui permet de s'extraire du bateau en cas de chavirage. Si son absence est constatée, le coach doit être immédiatement alerté.**

Réglage barre de pieds :

Il faut pouvoir se régler sans jamais lâcher les avirons. Il faut donc coincer les poignées sous les aisselles.

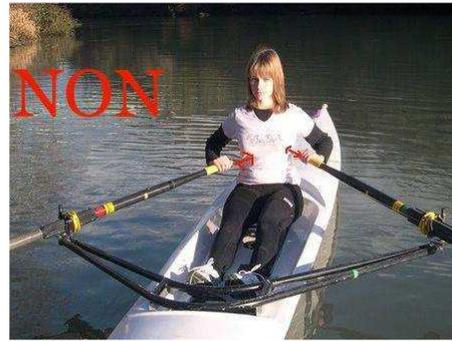
Si l'on ne peut mettre les pieds dans le fond du bateau (ex : yolette) les placer sur les plats-bords pendant le réglage.

Bien se régler, c'est bien positionner son corps par rapport aux rames. Il faut donc déplacer la barre de pieds en fonction de la longueur des jambes.



Réglage en position au dégagé :

Pieds sur la barre de pieds, jambes tendues, dos légèrement incliné sur l'arrière, les pouces doivent venir frotter les côtes flottantes.



Navigation :

Sur une rivière, on "roule à droite" comme en voiture. Je longe donc la berge côté tribord. Je me retourne régulièrement pour éviter les bateaux ou les obstacles. Si je suis débutant, je reste en vue du ponton.

Si un bateau plus rapide que moi me rattrape, je me signale en criant fortement " DIRECTION". En effet, il me tourne le dos et c'est donc à moi de l'avertir.

LA MANIPULATION DU BATEAU : LA MISE À L'EAU

ETAPES

Pour visualiser

1

Pour «**arracher**» le bateau des tréteaux, les rameurs se répartissent du même côté sur toute la longueur du bateau.

On place ensuite les mains comme suit :

- pour aller à droite, on met la main gauche sur le bord du bateau le plus près, la main droite sur le bord le plus éloigné
- pour aller à gauche, on met la main droite sur le bord du bateau le plus près, la main gauche sur le bord le plus éloigné

Au commandement, on soulève le bateau pour l'amener **en tête** (photo).

Pour la yolette, se mettre de part et d'autre de la yolette et face à face. Prendre le bateau par les préceintes et au signal le soulever.



2

Sortir le bateau à l'aide des autres rameurs en le portant **à l'épaule ou à bras**, en le tenant par le liston (bord du bateau).



3

Les rameurs s'approchent au bord du ponton, retournent le bateau en formant un berceau avec leur bras et en mettant la main sous la **coque** ; Le bateau est toujours placé avec la boule orientée à contre-courant.

Les rameurs écartent ensuite le bateau du ponton et le déposent délicatement sur l'eau en veillant à ne pas choquer **la coque, les portants*, la dérive***, ou bien encore les **dames de nage***.

Dans le cas des yolettes, le bateau est soulevé par les préceintes et le bateau est glissé sur l'eau, la dérive à l'avant.



4

Armer le bateau avec les avirons : mettre en premier la pelle **BABORD*** coté ponton pour stabiliser le bateau et le maintenir au ponton.

Bien penser à fermer les barrettes des dames de nage.



5

Installer la pelle **TRIBORD*** en prenant appui sur sa jambe gauche positionnée sur la **planchette***, la jambe droite tendue au ponton.

Un moyen mnémotechnique pour retenir cela est d'associer ces deux principes : **TGV**

T (Tribord) G (Gauche du rameur) V (Vert)



6

Embarquer en **bordant** bien ses avirons (**colliers plaqués contre les dames de nage**). Le pied gauche sur la **planchette** en tenant les deux **poignées** dans la main gauche, la main droite restant sur le **plat bord*** du bateau puis pousser avec la jambe droite qui doit demeurer en dehors du portant.

En équipage, l'embarquement doit se faire en même temps, sous les ordres du barreur qui monte en premier ou bien du dernier rameur. L'ordre donné au moment du départ est « **Au large, large** »

Se positionner ensuite du bon côté de la rive en respectant les consignes données par le coach.



LA MANIPULATION DU BATEAU :

LE RANGEMENT

- Utiliser les chiffons prévus pour nettoyer les rails de coulisse
- Laver, rincer (intérieur et extérieur) et sécher la coque
- Retourner le bateau, ouvrir les bouchons, puis le retourner de nouveau
- Veiller toujours à ne pas faire porter le bateau sur l'hiloire ou la dérive

• Confirmer son retour sur le **cahier de sortie**, noter les avaries sur la fiche et les mentionner à l'entraîneur pour réparation

- Ranger son bateau puis ramener les pelles au hangar.
- Veiller à ce que le matériel « collectif », portants, tuyau d'eau, chiffons etc. soit rangé à sa place.

Pour sa manipulation ou son utilisation, le coach saura vous conseiller.
Pour plus de sécurité, le manipuler à deux.

Quoiqu'il arrive, aidez ceux qui se trouvent en difficulté à terre, comme sur l'eau.

QUELQUES ERREURS À ÉVITER QUELQUE SOIT LE BATEAU LORS DE LA MISE À L'EAU :

- **METTRE LES PIEDS À L'INTÉRIEUR DES PORTANTS**
= *risque de blessures ou de tombée à l'eau*
- **MAUVAISE PELLE, DU MAUVAIS CÔTÉ !**
= *risque de déséquilibre*
- **DAME DE NAGE À L'ENVERS !**
= *risque de casse de matériel ou de tombée à l'eau*
- **COLLIER DU MAUVAIS CÔTÉ !**
= *risque de tomber à l'eau !*
- **LA FAUSSE PELLE !**
= *risque de déséquilibre du bateau ou de tombée à l'eau !*

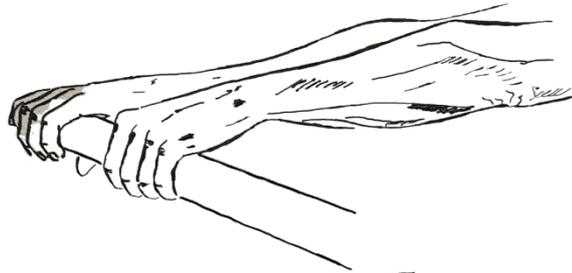
PENSEZ AU COACH :

Aidez à ranger le bateau de sécurité (lourd !)



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.

LEXIQUE

- Amplitude** : écart entre l'entrée de la palette dans l'eau et sa sortie
- À l'épaule** : consiste à porter le bateau sur l'épaule
- À bras** : consiste à porter le bateau à bout de bras
- Bâbord** : côté gauche d'un bateau dans son sens d'avancement
- Barre** : dispositif qui commande le gouvernail
- Barreur** : il guide le bateau en actionnant la barre
- Barre de pieds** : pièce fixée aux crémaillères qui supporte le cale-pied
- Barrette** : pièce métallique qui sert à fermer la dame de nage
- Bateau court** : expression désignant les plus petits bateaux (skiff ou double)
- Bouillon** : mouvement agité de l'eau dû à l'action de la pelle
- Cadence** : vitesse à laquelle une série de coup d'aviron est exécutée (nombre de coups par minute)
- Cale-pieds** : ensemble de pièces permettant de maintenir les pieds solidaires au bateau
- Coulisse** : siège
- Couple** : se dit de l'armement à deux avirons par rameur
- Croisement** : chevauchement des deux poignées en couple
- Dame de nage** : accessoire articulé autour d'un axe servant d'appui à l'aviron
- Dérive** : pièce mince et immergée fixée à la coque du bateau qui sert à maintenir une direction rectiligne
- En tête** : consiste à porter le bateau à bout de bras au-dessus de la tête
- Fausse pelle** : lorsqu'en fin de coup d'aviron, on ne parvient pas à extraire l'aviron de l'eau (manque de vitesse ou manque d'inclinaison de l'aviron), ce qui déséquilibre le bateau.
- Glisse** : qualité d'avancement de la coque
- Gouvernail** : appareil orientable, fixé à l'arrière du bateau, permettant de le diriger
- Hiloire** : pièce en forme de « V » à l'avant du bateau, empêchant les entrées d'eau
- Nage ou chef de nage** : rameur situé à l'extrémité arrière du bateau, rameur en position une.
- Nager** : faire avancer le bateau en tirant sur les poignées des avirons
- Palette** : pièce large de forme variable fixée au bout du manche
- Plat bord** : bord du bateau ou liston (voir schéma)
- Planche de pieds** : pièce en bois ou composite sur laquelle sont fixées les chaussures ou les talonnettes
- Planchette** : partie renforcée située entre les rails sur laquelle le rameur pose le pied pour embarquer ou débarquer
- Pointe** : extrémité des bateaux, souvent fine et aiguës pour les bateaux d'aviron. Se dit de l'armement à un seul aviron par rameur
- Portant** : support de la rame
- Préceintes** : armatures principales latérales
- Rails** : support de la coulisse
- Scier** : terme technique indiquant qu'un arrêt d'urgence est nécessaire. Pelle verticale dans l'eau en résistance pour freiner le bateau
- Tribord** : côté droit d'un bateau dans son sens d'avancement
- Plumer** : se servir des *palettes* comme point d'appui horizontal sur l'eau lors de la phase de remplacement. *Plumer* est nécessaire par sécurité dans le cas de vagues ou de fort vent ou au début pour essayer de maintenir l'équilibre.
- Tire-veilles** : câbles ou cordelettes actionnés par le barreur pour diriger le bateau

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

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	
	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	

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 Glossaire de l'Aviron](#) sur le site du club **Aviron Strasbourg 1881**
- [Le Livret du Débutant](#) sur le site du club **Aviron Strasbourg 1881**

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.*