



LIVRET DU DÉBUTANT



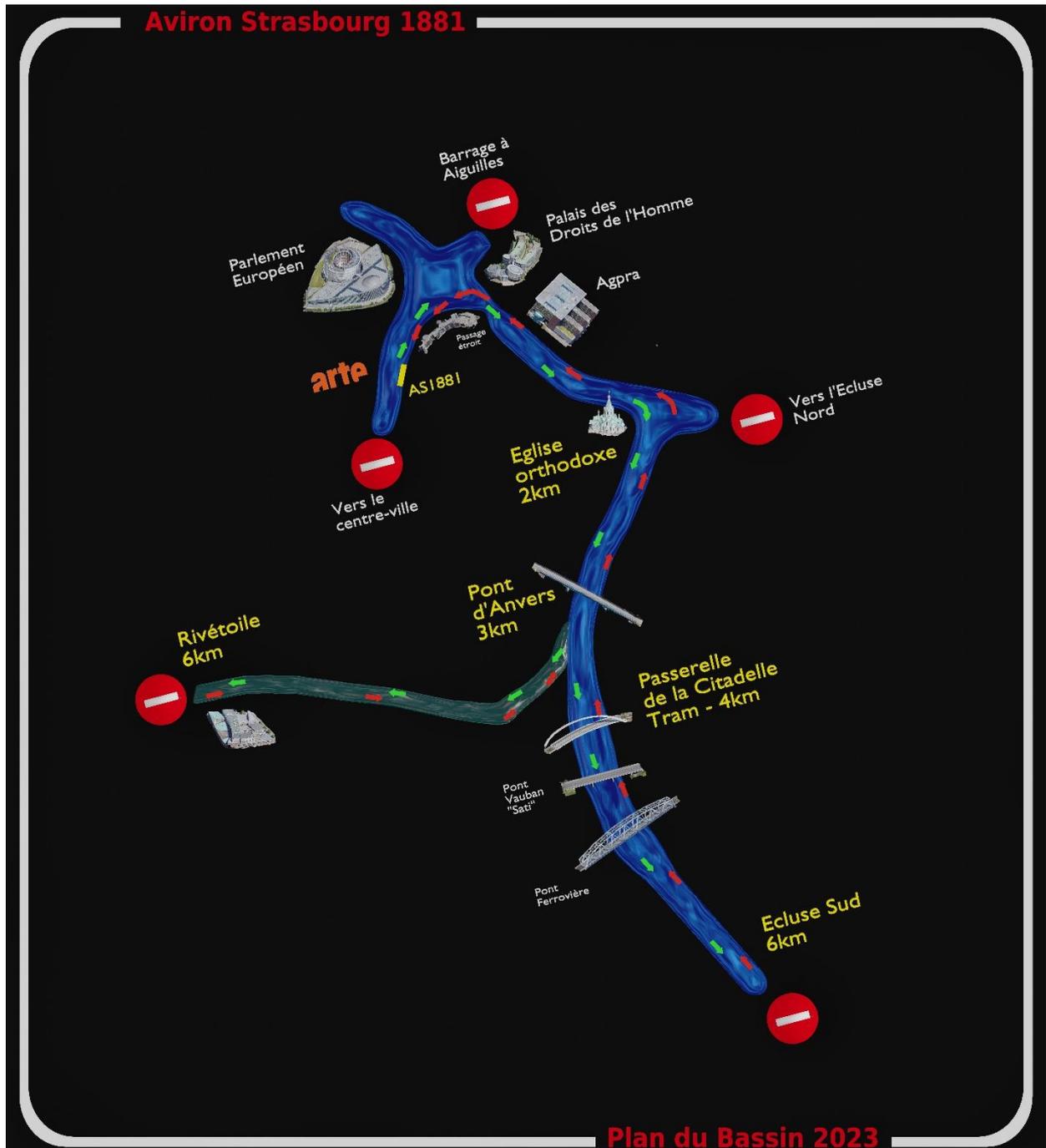
SOMMAIRE

Introduction et carte du parcours bateau.....	p03
Le minimum de vocabulaire à connaître absolument	p04
Réglage de base	p07
Déroulement de la sortie	p08
Embarquement et débarquement en autonomie.....	p09
Se diriger	p11
La sécurité	p12
Technique des tenues des avirons	p13
Catégorie d'âge	p18
Rappel des dix commandements du rameur	p19
Tuto vidéo : les capsules techniques & comment utiliser un rameur / ergomètre	p20
Mes objectifs loisirs	p21



Pour devenir autonome, il y a un minimum de connaissances à acquérir :

- **Savoir** porter bateaux et avirons
- **Savoir** faire les réglages simples de son embarcation
- **Savoir** embarquer et accoster de manière autonome
- **Savoir** se diriger et rester en sécurité sur l'eau
- **Connaître** le vocabulaire spécifique

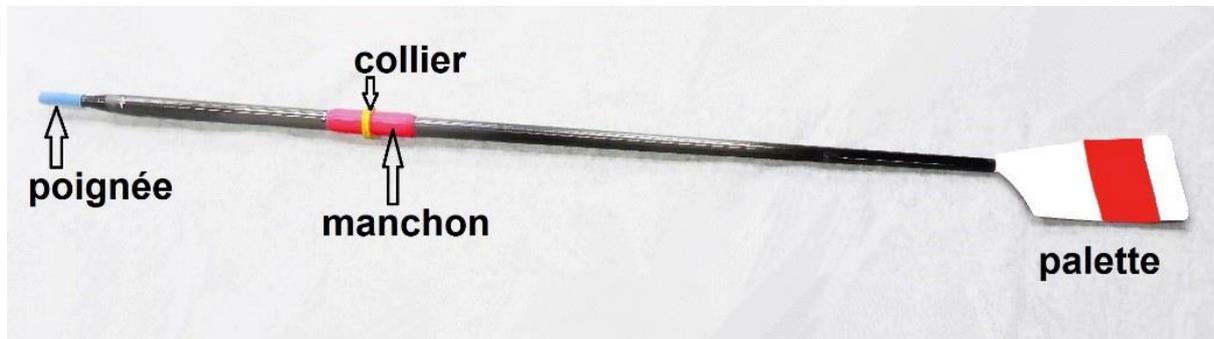


1 / Le matériel :

- L'**aviron** comprend : la **poignée**, le **manche**, le **manchon**, le **collier** et la **palette**.

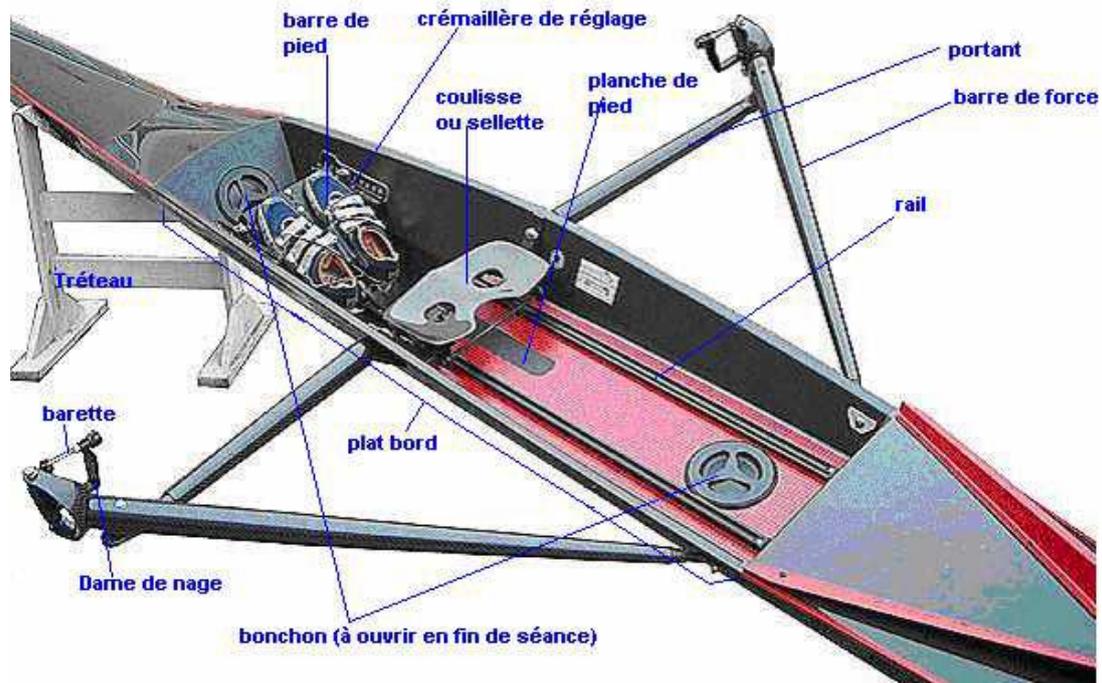
Le manche comprend deux parties séparées par le manchon : le levier intérieur (entre la main et le collier) et le levier extérieur (entre collier et palette).

Le collier (qui se cale contre la dame de nage) est fixé sur le manche par le manchon.



- Les portants, supports fixés à l'extérieur du bateau, se terminent par la dame de nage dans laquelle tournent les manchons des avirons.

- La coulisse (le siège) est mobile sur des rails.



- Les pieds sont posés dans des cale-pieds, eux-mêmes fixés sur une planche à pieds réglable en fonction de la longueur des jambes

- **Planchette** : partie renforcée, entre les rails, seul endroit du bateau où on est autorisé à poser le pied pour monter puis s'asseoir et pour descendre, car le reste de la coque est trop fragile.

Il existe deux catégories de bateaux :

1. bateaux de pointe : chaque rameur a un aviron.
2. bateaux de couple : chaque rameur a deux avirons.

2 / Les moments du cycle de rame :

Nous parlerons toujours en fonction de la position du rameur

L'avant du bateau s'entend dans le sens de la marche (dans votre dos).

L'arrière du bateau se trouve devant vous quand vous ramez. Cependant, il est préférable de se positionner par rapport au corps, donc au regard du rameur.

- **La prise d'appui** (couramment appelée l'attaque) : le moment où on va immerger la palette dans l'eau et inverser le mouvement de la coulisse.



- **L'accélération des masses** bateau-tronc-aviron (ou propulsion ou poussée dans l'eau).



- **Le lâcher de l'appui ou dégagé** : le moment où la palette sort de l'eau, à la fin de l'accélération.

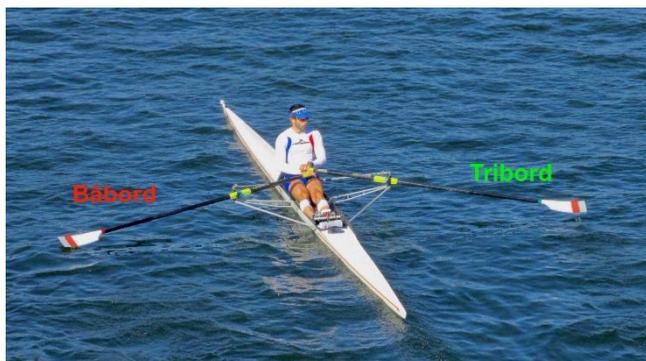


- **Le remplacement (ou retour)** : le temps pendant lequel, une fois les palettes sorties de l'eau et mises à plat, on tend les bras, on ramène naturellement le tronc très légèrement en avant de la verticale puis on plie les genoux en tirant légèrement sur les pointes de pied pour ramener le corps vers l'avant et préparer l'immersion des palettes.



3 / Sur le bateau :

- **BÂBORD** = rouge = main droite
- **TRIBORD** = vert = main gauche



- **Border les avirons** : les engager entièrement de sorte que le collier soit en contact avec la dame de nage.



- **Palette au carré** : palette perpendiculaire à la surface de l'eau



- **Nager** : ramer

- **Dénager** : inversion du geste qui permet de faire reculer le bateau dans le sens du regard ; pour cela : amener les poignées à hauteur de l'estomac ; mettre les palettes au carré dans l'eau et étendre les bras ; quand ils sont tendus, abaisser les poignées pour sortir les palettes de l'eau et ramener les poignées à l'estomac.

- **Scier ou freiner** : engager rapidement les palettes, d'abord à plat sur l'eau, puis en les inclinant progressivement, jusqu'à ce qu'elles soient au carré dans l'eau, pour arrêter le bateau en cas d'urgence, en étendant les bras devant soi.

- **Partout** : signal de départ pour ramer ensemble.

- **Palettes à plat** : on pose les palettes sur l'eau. Cela stabilise le bateau.

- **Position de sécurité** : bras tendus, jambes tendues, palettes à plat sur l'eau.



- **Plumer** : laisser les palettes effleurer la surface de l'eau pendant le retour. Cela stabilise le bateau mais le freine.

- **Ramer bras-corps** : ramer uniquement avec les bras et le buste.

- **Demi-coulisse, quart de coulisse** : ramer en utilisant la moitié ou le quart du parcours de la coulisse.

- **Hauteur des mains (ou hauteur de nage)** : c'est la hauteur de la poignée à maintenir lors de l'accélération et pendant le retour. Pour la repérer : le bateau est réglé de manière que pendant l'accélération, le bord supérieur de la palette immergée affleure la surface de l'eau et que les poignées effectuent une trajectoire horizontale.

- **Rien dans l'eau** : continuer d'effectuer le mouvement en ramant avec la coulisse, mais sans mettre de force. Permet d'avancer très lentement (au moment d'accoster par exemple).

II - RÉGLAGES DE BASE

1 / Régler le cale-pied :

Idéalement, on règle sur l'eau, pour que les deux palettes soient libres (au ponton, la palette côté ponton est bloquée).

Se régler, c'est bien positionner son corps par rapport aux avirons. Il faut donc déplacer la barre de pieds en fonction de la longueur des jambes. Le réglage se fait en position de dégagé : pieds dans la barre de pieds, jambes tendues, dos légèrement incliné sur l'arrière, les pouces (aux extrémités des poignées) doivent venir au contact du buste, les poignées séparées de la largeur d'une main.

Si les mains s'enfoncent dans l'estomac, il faut rapprocher la barre de pieds de son corps.



Si au contraire les poignées passent trop facilement vers l'arrière des côtes, il faut éloigner la barre de pieds de son corps.



En pratique, on fait quand même plus facilement le réglage au ponton.

Pour un réglage sur l'eau : ne jamais lâcher les avirons : se mettre en position de sécurité, puis caler les avirons entre cuisses et aisselles, puis mettre les pieds sur les bords du bateau.



2 / Régler la hauteur de la dame de nage :

Sur certains bateaux, c'est facile à faire grâce à des anneaux amovibles ; le repère est que, au dégagé, la palette au carré sur l'eau, vos mains doivent être à hauteur des dernières côtes. Si vos mains sont trop hautes, enlevez un anneau sous la dame de nage et remplacez-le au-dessus. Inversement si vous êtes plus grand et que vos mains sont trop basses.

3 / Régler la hauteur des cale-pieds sur la planche à pieds est possible sur certains bateaux. À régler si vos talons sont au fond du bateau et que cela vous empêche d'étendre les jambes.

Si vous utilisez souvent le même bateau ou le même type de bateau, repérez quel est le réglage qui vous convient, pour gagner du temps lors des sorties suivantes.

III - DÉROULEMENT DE LA SORTIE

Tout le monde doit arriver à l'heure, afin que l'entraîneur puisse organiser les équipages et suivre ensuite les rameurs depuis son bateau à moteur.

Chacun doit s'efforcer d'être le plus autonome possible.

Chacun doit savoir demander de l'aide pour le portage des bateaux et participer au portage des bateaux des autres.

Tenue du rameur : vêtements assez près du corps mais souples ; pas de poches dans lesquelles on peut accrocher les pouces ; vêtements légers mais couvrants en été (protection contre les coups de soleil) ; en hiver, rester bien couvert jusqu'à l'embarquement.

TOUT EFFORT PHYSIQUE produit une déshydratation qui peut être responsable de crampes ou de tendinites. **PENSEZ À PRENDRE UNE BOUTEILLE D'EAU.**

IV - L'EMBARQUEMENT ET LE DÉBARQUEMENT EN AUTONOMIE

1 / Mettre le bateau à l'eau

1. Préparation des avirons

Le type d'aviron dépendra du bateau. Se référer au tableau qui est à côté du cahier de sortie ; ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de doute.

On porte les avirons la palette devant soi, à bout de bras, un dans chaque main. On les pose soit au râtelier qui se trouve sur le dernier manche du panton.

Pour ne pas gêner le passage, on les pose côté concave de la palette vers le haut.

2. Portage du bateau

Les **bâteaux** sont fragiles, la coque est très fine ; on ne doit pas faire de pression sur la coque. On ne porte pas un bateau aux pointes, on se rapproche du **milieu du bateau**.



Les 4 et 8 se portent retournés, coque vers le haut. Attention : dans la pente, les pointes peuvent toucher, il peut être nécessaire de les hausser sur l'épaule à ce moment-là.



Les bateaux simples ou doubles se portent à l'épaule, verticalisés, la tête à l'intérieur, le bras entourant la coque



Mise à l'eau : on place le bateau parallèlement au ponton de manière à poser toute la longueur du bateau en même temps.



ATTENTION À NE PAS COGNER LA DÉRIVE : si la dérive est tordue, le bateau ira de travers. Pour éviter cela, il faut s'avancer bien au bord du ponton, placer l'avant du pied un peu au-delà du bord, poser le bateau en l'écartant du bord du ponton.

2 / Armer le bateau :

Fermer tous les **bouchons**.

Les **dames de nage** doivent être positionnées devant l'axe de dame de nage (vers la barre de pieds).

On place d'abord l'**aviron côté ponton (BÂBORD côté CLUB)** pour stabiliser le bateau.

Pour fixer l'aviron **côté eau (TRIBORD côté ARTÉ)** : on pose l'aviron en travers du bateau, palette au-dessus de l'eau, devant les dames de nage ; puis il faut mettre le pied gauche sur le bateau (sur la planchette exclusivement), jambe fléchie, le pied droit restant sur le ponton. Attention : le poids du corps doit être transféré en majeure partie **sur le bateau** ; s'il est réparti entre les deux pieds, le bateau s'écartera du bord...

PENSER À ÉLOIGNER un peu le bateau du bord du ponton avant de mettre le pied dessus, afin que **LES PORTANTS NE FORCENT PAS** trop sur le ponton.

Avant de monter sur le bateau vérifier tout, desserrer les lacets si nécessaire.

3 / Embarquer

Lors des premières sorties vous serez aidé : on tiendra le bateau pour que vous vous asseyiez facilement. Mais il faut rapidement apprendre à embarquer seul.

On se place parallèlement au bateau, le pied droit derrière le portant, le regard vers la pointe arrière du bateau ; les deux rames, bordées, sont réunies dans la main gauche, le bras tendu pour dégager de la place ; on recule le siège puis on place le pied gauche sur la planchette, devant le siège, le poids du corps passant en quasi-totalité sur ce pied ; la main droite se tient au portant droit (pas au ponton : risque que le bateau s'écarte). Il faut ajuster la hauteur des poignées pour que l'aviron tribord soit à la surface de l'eau. On s'assied.



ATTENTION : NE JAMAIS METTRE LE PIED DANS LES PORTANTS.

4 / S'écarter du ponton

Au début, on vous aidera : quand vous serez prêt(e) à partir, vous rentrerez à l'intérieur du bateau le manche de l'aviron côté ponton ; quelqu'un au ponton poussera vers vous la palette et vous résisterez jusqu'à ce que l'aviron soit totalement dégagé du ponton, le collier appliqué contre la dame de nage.

Par la suite, vous partirez seul(e) ; on peut partir étant déjà assis dans le bateau : dans ce cas on repousse le ponton avec la main droite puis, comme précédemment, on rentre l'aviron dans le bateau jusqu'à pouvoir caler le bord de la palette, vertical, contre le bord du ponton (attention : la palette ne doit pas glisser sous le ponton) ; on repousse le ponton jusqu'à ce que l'aviron soit de nouveau complètement bordé.

Avec de l'expérience (elle arrive vite) on peut partir debout : les deux poignées sont dans la main gauche, la main droite se tient au portant, le pied gauche est sur la planchette, le poids du corps sur ce pied. On repousse le ponton avec le pied droit.

5 / Accoster

Il faut arriver à vitesse réduite (rien dans l'eau), presque parallèlement au ponton, se retourner fréquemment pour éviter les chocs. Au dernier moment, on penche le bateau vers la gauche, l'aviron passe au-dessus du ponton, palette à plat et convexité vers le ciel.



Pour sortir du bateau : les avirons sont bordés ; les deux poignées sont dans la main gauche, bras tendu vers les pieds ; on dégage les deux pieds des cale-pieds ; on place le pied gauche sur la planchette ; la main droite se tient au bord du bateau, à hauteur du bassin. On s'appuie sur cette main pour se dresser lentement sur la jambe gauche et on pose lentement le pied droit puis le gauche sur le ponton ; on ramène vers le ponton la poignée de l'aviron gauche sans cogner la palette dans la dame de nage.

ATTENTION : NE PAS POSER LE PIED DANS LES PORTANTS ET AU FOND DU BÂTEAU !

V - SE DIRIGER

Lors des premières sorties, pour faire demi-tour : se mettre sur l'arrière, poser une rame à plat sur l'eau, ramer de l'autre côté.

Pour s'éloigner d'un obstacle ou de la rive : on rame du côté dont on veut s'éloigner.

Quand vous serez plus à l'aise, pour faire demi-tour sur place :

En canoë ou skiff : positionné sur l'arrière, on rame d'un côté et on dénage de l'autre.

En double : le chef de nage dénage d'un côté, le rameur n° 2 rame de l'autre côté.

VI - LA CIRCULATION SUR LE BASSIN

La règle générale de navigation est de naviguer côté **TRIBORD**.

ATTENTION AUX BATEAUX À MOTEUR

VII - LA SÉCURITÉ

1 / Avant chaque sortie :

Remplir le cahier de sortie ; puis au retour notez l'heure de retour et d'éventuelles observations sur l'état du bateau ; cela permettra au responsable de séance de vérifier que tout le monde est bien rentré et de prévoir et d'effectuer ou de faire faire les réparations si nécessaire.

2 / Sur l'eau :

Retournez-vous régulièrement pour vérifier qu'aucun obstacle ne se trouve sur votre trajectoire (morceaux de bois qui peuvent vous surprendre ou endommager le matériel). Attention en particulier aux pêcheurs et à leurs lignes qui ne se voient pas et qui plongent loin du bateau.

N'hésitez pas à crier pour vous signaler, surtout au début, quand vous ne savez pas encore très bien diriger le bateau.

Quand une péniche ou un bateau à moteur rapide passe à proximité et fait des vagues, mettez-vous en position de sécurité (bras tendus, jambes tendues, palettes à plat sur l'eau), et de préférence parallèlement aux vagues.

Ne lâchez jamais vos avirons car cela garantit l'équilibre du bateau (cf. position de sécurité).

EN CAS DE CHAVIRAGE : NE JAMAIS LÂCHER LE BATEAU ; remonter sur la coque du bateau, allongé ou à cheval, et attendre le bateau de sécurité, ou (en été seulement) essayer de palmer vers la berge, dans le sens du courant. Un bateau retourné flotte +++.

Tout bateau témoin d'un chavirage doit aller vers le bateau chaviré pour lui porter secours.

La connaissance du vocabulaire minimal est une condition de sécurité quand on rame en équipage : en cas d'urgence, il ne doit pas y avoir d'hésitation sur la compréhension des consignes.

Il est également indispensable, en cas d'urgence, de savoir parfaitement scier, dénager, faire demi-tour. (Entraînez-vous)

VIII - 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.

Les pouces sont posés à l'extrémité de la poignée, perpendiculairement aux autres doigts, de manière à exercer en permanence une légère poussée dans l'axe de l'aviron pour caler le collier contre la dame de nage, et participer, avec les autres doigts, à la rotation de la palette (à plat/ au carré). Cela permet aussi d'éviter que la main glisse vers le manche.



2/ La prise d'appui (l'attaque)

C'est le moment où la palette va s'immerger. La palette a déjà été replacée en position verticale (au carré) ; les genoux sont groupés sur l'avant, tibias verticaux, le bassin se rapproche des talons. Le dos est droit et tenu, le regard horizontal, les abdominaux gainés. On inspire.



Action : on immerge la palette dans l'eau simplement en soulageant les poignées du poids des bras par l'ouverture de l'angle tronc-bras.

A savoir : le bateau est d'autant plus stable et la vitesse du bateau d'autant plus grande que les palettes sont écartées de l'axe du bateau. C'est pour cela qu'il est important de garder le dos droit et le regard horizontal : en effet, quand on redresse la tête, le dos se creuse un peu dans la région entre les omoplates, la position des omoplates se modifie, cela entraîne les clavicules et permet une meilleure ouverture des bras.

ERREURS FRÉQUENTES CHEZ LES DÉBUTANTS :

1 / Se pencher excessivement en avant.

C'est une erreur car les palettes se rapprochent de l'axe du bateau.

2 / Écarter les genoux pour se pencher en avant.



Les genoux doivent rester groupés, l'écart entre les genoux étant le même qu'entre les pieds.

3 / Dos droit ne veut pas dire cambré : un dos droit, c'est au contraire un dos dont toutes les courbures (convexes ou concaves) tendent à s'effacer.

3/ L'accélération des masses bateau/ rameur/ aviron (la poussée)

C'est la phase active, qui doit être progressive et rapide.

Action : dès que la palette a pris appui dans l'eau, la poussée consiste à lancer le bateau par une impulsion progressive des jambes dans le cale-pied tandis que le dos est tenu en planche, vertical, grâce à la contraction des muscles abdominaux et pelviens et à l'inspiration ; la résistance de la palette dans l'eau se ressent dans les doigts.



Puis, quand les poignées arrivent au niveau des genoux, les bras se plient ; le buste s'ouvre progressivement vers l'arrière. À la fin de l'accélération, les bras vont amener les poignées au tronc, en les maintenant toujours à la même hauteur, les palettes dans l'eau. On expire à ce moment-là.

Précision : les avirons sont réglés de manière à ce que dans l'eau, si les poignées ne sont soumises à aucune pression verticale, le bord supérieur de la palette affleure l'eau.

La hauteur des mains quand la palette est dans cette position est celle qui doit être maintenue jusqu'au bout.

NB / 1 / Un point important surtout chez les femmes : La contraction du diaphragme et des muscles abdominaux à l'inspiration augmente la pression intra-abdominale, ce qui tend à fragiliser le périnée. Donc pensez, à l'inspiration, à tenir la musculature du périnée (en contractant les sphincters). La poussée dans l'eau sera aussi plus efficace.

NB / 2 / La respiration : on arrive à la prise d'appui en inspiration, on maintient cette inspiration pendant la première partie de l'accélération puis on commence à expirer quand les poignées arrivent au buste. Pendant le remplacement, on inspire et expire naturellement.

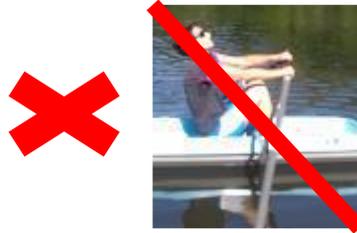
ERREURS FRÉQUENTES CHEZ LES DÉBUTANTS :

1 / Tenir la poignée à pleines mains (et sans placer le pouce au bout) et tirer avec les bras.

Solution : se concentrer sur le recul de la coulisse, la tenue du dos et l'accélération sur le cale-pied (voir plus bas aspects neurocognitifs).

2 / Vouloir mettre de la force dans son geste. Si vous voulez faire cela, vous ne mettez de force, en réalité, que dans vos biceps, ce qui est beaucoup moins efficace que dans les jambes, les cuisses et le dos. (Voir aspects neurocognitifs), et vous ne parviendrez jamais à bien ramer.

3 / Basculer trop vite le buste vers l'arrière : quand on fait cela les poignées des avirons montent vers le ciel et la palette s'enfonce. Or le maximum d'efficacité de la poussée s'obtient quand la palette reste, dans l'eau, à l'affleurement de la surface.



4/ Le lâché de l'appui (dégagé)

C'est le moment, en fin d'accélération, où on sort la palette de l'eau en abaissant les avant-bras et en tournant les palettes. Ce geste doit être rapide.

A ce moment-là, les jambes sont tendues, le buste légèrement incliné en arrière de la verticale.



5/ Le remplacement (retour)

C'est un temps qui doit être contrôlé : le retour doit être deux fois plus lent que l'accélération.

C'est pendant ce moment-là que le bateau avance le mieux, il « glisse sur l'eau ». Il faut s'efforcer de ne pas contrarier cette avancée passive.

A ce moment-là, la palette vient de sortir de l'eau ; le buste est très légèrement incliné vers l'arrière, on est en fin d'expiration.

Action : On tourne rapidement les palettes à plat. Cela permet de limiter la prise au vent et de ne pas accrocher l'eau.



Les bras se retendent, sans raideur. Le corps repasse un peu en avant du bassin.

Puis quand les mains atteignent les genoux, les membres inférieurs commencent à se plier dégressivement pour ramener le siège vers l'avant.



La tension des bras et la flexion contrôlée des jambes vont replacer le dos, c'est-à-dire le ramener en position avant.

Puis, avant d'arriver à la phase d'appui (l'attaque), on replace rapidement les palettes au carré, afin qu'elles soient prêtes à être immergées dès que les jambes finissent de se grouper sur l'avant.

ERREURS FRÉQUENTES CHEZ LES DÉBUTANTS :

1/ Renvoyer immédiatement le buste penché en avant, en donnant de l'élan au buste et en utilisant le ressort du siège.

Solution : c'est seulement quand les bras sont tendus que le buste repasse un peu en avant du bassin, sans élan. Cela permet de respecter la glisse du bateau.

2 / Retour rapide.

Ne permet pas d'avoir le temps de contrôler sa technique et de préparer correctement le coup d'aviron suivant et d'inverser le mouvement.

Pour approfondir votre pratique vous trouverez en ligne de nombreuses vidéos et de nombreux manuels très intéressants.

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 Glossaire de L'aviron](#) 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.*