



# Livret d'accueil

Adresse : 51 rue de la navigation 68400 Riedisheim

Téléphone du club : 03 89 61 94 65

Email : [aviron.mulhouse@gmail.com](mailto:aviron.mulhouse@gmail.com)

Site internet : <http://www.avironmulhouse.fr/>

Site de la Fédération Française d'Aviron : <http://avironfrance.fr/>

## Un mot su président

*Je suis heureux de vous accueillir au sein de notre association : le Rowing Club de Mulhouse. Que vous soyez jeune ou adulte, débutant ou chevronné, que vous soyez attiré par l'aviron de loisir ou de compétition, les membres du club, l'encadrement, le comité directeur et moi-même espérons vous faire partager pleinement et selon votre propre conception de la vie, toutes les joies que l'aviron apporte.*

*Bien amicalement*

Florian Woerner

## Premiers coups d'aviron

### Du skiff au huit

L'aviron peut être un sport individuel lorsque le rameur est seul dans son bateau, mais il est plus souvent un sport d'équipe : deux, quatre ou huit rameurs s'employant alors à propulser l'embarcation. L'aviron peut se pratiquer à partir de 10 ans et il n'y a pas de limite d'âge.

### Un short et des tennis

Le club fournit les embarcations, il suffit de se munir de vêtements de sport (short et tee-shirt, lunettes de soleil, casquette pour l'été ; collants et pull-over sont de rigueur en hiver). Ne pas oublier d'emporter de l'eau : tout effort physique produit une déshydratation qui peut être responsable de crampes ou de tendinites.

### Différentes catégories d'embarcations

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

**Les bateaux découverte** : C'est un bateau destiné aux initiations. Il est fabriqué en polyéthylène, insubmersible, auto-vidable, stable et robuste

**Le canoë français** : C'est un bateau en fibre de verre et résine polyester, solide et stable. Il est utilisé pour l'initiation en solo.

**La yolette** : C'est un bateau collectif de 5 places, quatre rameurs et un barreur. La yolette est utilisée pour l'initiation, mais aussi pour les entraînements, les randonnées, les compétitions amicales en catégorie loisir.

**Le skiff** : c'est un bateau fin et long de 7 à 9 mètres, très léger pour un seul rameur

**Les bateaux pour ramer en équipe**: il existe aussi des bateaux pour deux, quatre ou huit rameurs

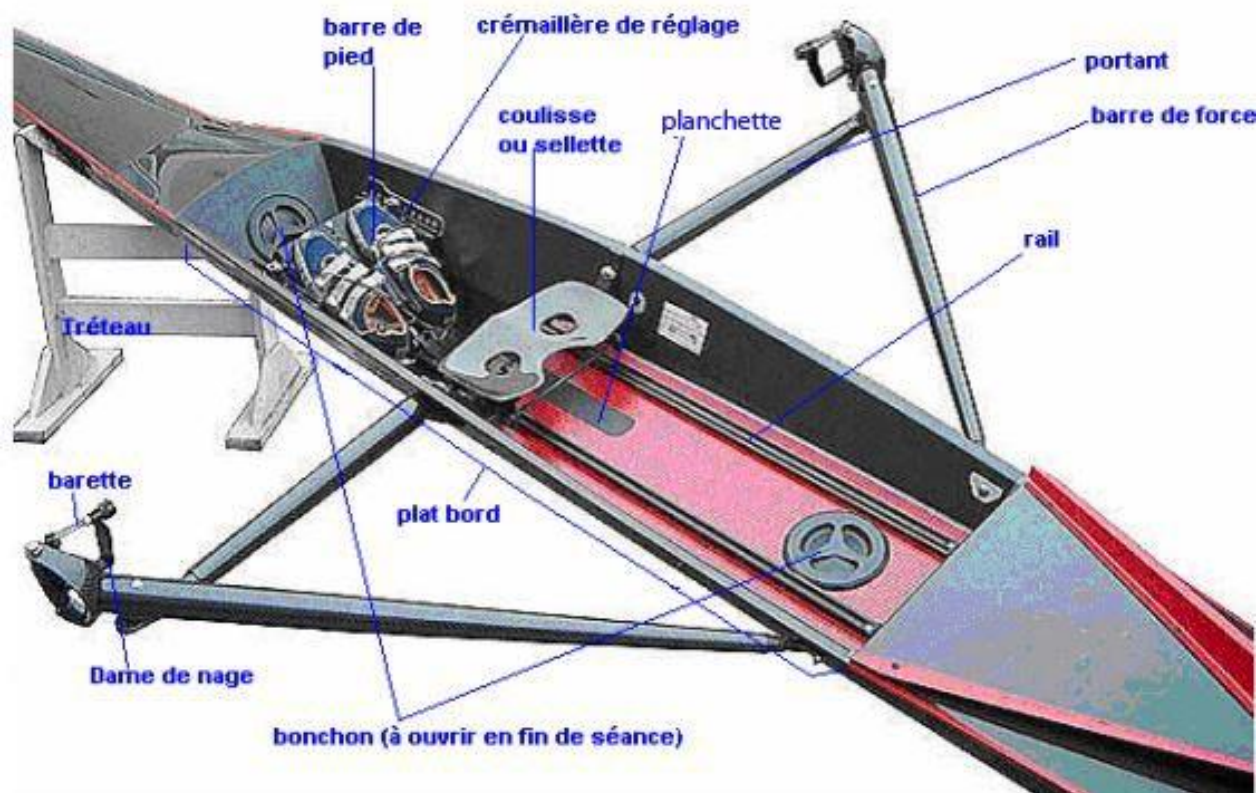
### La Couple ou la pointe ?

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

### Bois ou matériel composite

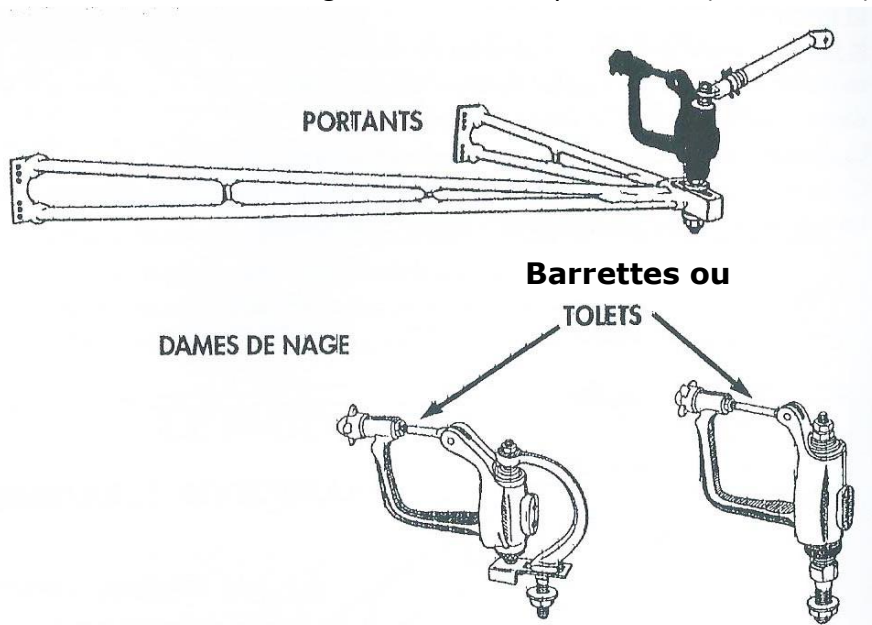
Jusqu'à la fin des années 70, les bateaux étaient tous construits en bois. Les années 80 ont vu apparaître puis se généraliser les constructions en matériaux composites. Le club dispose de bateaux anciens en bois qui restent parfaitement fonctionnels et aussi de bateaux plus récents en matériel composite.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

## Le matériel

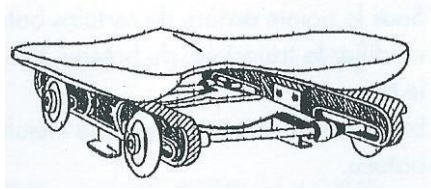


Sur tous les bateaux qu'ils aient une coque en bois en en matériel composite, on trouve :

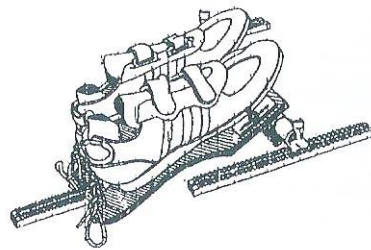
- Des **portants** constitués de tubes qui supportent la dame de nage, mobile autour d'un axe fixe. La dame de nage est verrouillée par le tolet (ou barrette)



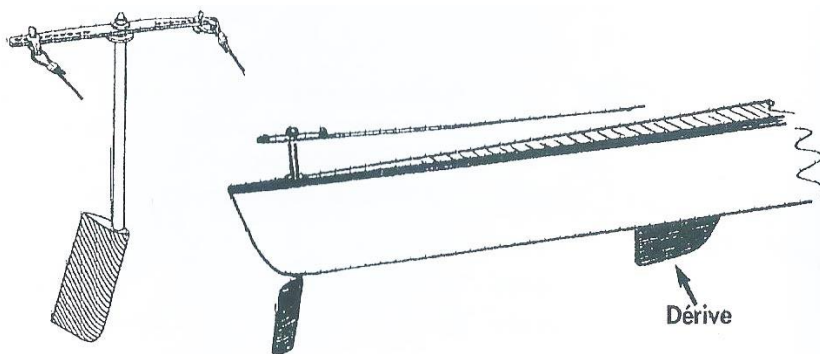
- Un **siège** muni de roulettes qui se déplace sur des rails



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

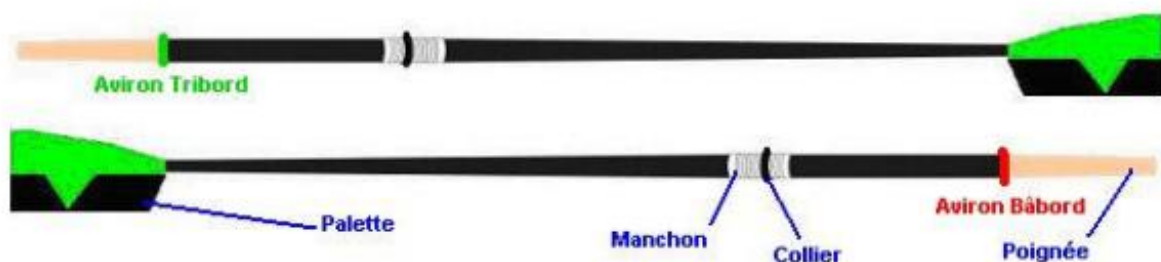


- Un **gouvernail** (ou **barre**) placé à l'arrière du bateau actionné par le barreur qui dirige l'embarcation. Une **dérive**, placée dans l'axe du bateau permet de maintenir une trajectoire rectiligne



Les **avirons** mesurent environ 3 mètres en couple et 3,80 mètres en pointe.

**Les avirons = Les rames = « Les Pelles »**



# La technique

## Porter les avirons

Les avirons sont portés un dans chaque main, avec la palette devant en veillant à ne rien heurter



## Poser les avirons

On pose les avirons avec la palette au-dessus de l'eau, à côté du ponton.

## Armer un bateau

Commencer par installer les pelles situées du côté du ponton pour stabiliser le bateau.

Les pelles vertes vont du côté tribord, soit à gauche du rameur. On s'en souvient avec le moyen mnémotechnique : **TGV** : Tribord, Gauche du rameur, Vert. Le tolet de la dame de nage est positionné vers l'arrière du bateau.

Ne pas oublier les coulisses et le gouvernail !

## Monter dans le bateau

### *L'embarquement*



*J'embarque en bordant bien mes avirons ( en calant les colliers des rames contre les dames de nage).*



*Je tiens ensuite les deux poignées dans la main gauche. Je mets le pied gauche sur la planchette ( partie solide du bateau)*



*Je me tiens avec la main droite sur le plat bord du bateau pour ne pas tomber, et **je n'appuie pas** sur la main gauche pour garder la palette en surface de l'eau.*



*Je me retiens avec la main droite au bateau pour ne pas m'effondrer sur mon siège.*

### Erreur à éviter :



Ne pas embarquer, sans avoir bordé ses avirons et toujours tenir ses rames dans sa main gauche.

Ici, le bateau n'a pas d'appui sur tribord = risque de baignade !

**En équipage**, le embarquement doit se faire en même temps, sous les autres du barreur ou du dernier rameur : « On borde ses avirons - pied planchette – debout – on s'assoit »

### Pour se dégager seul du ponton :



Je tiens bien mes avirons et je pousse avec la main droite. Si ce n'est pas suffisant, je me pousse avec la rame en me maintenant bien en équilibre sur la pelle tribord. Je peux ensuite reborder ma rame pour ramer et m'éloigner du ponton.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le [memento du rameur](#) :

[http://www.aviron-sud-gresivaudan.fr/images/stories/Doc\\_PDF/memento\\_du\\_rameur1.pdf](http://www.aviron-sud-gresivaudan.fr/images/stories/Doc_PDF/memento_du_rameur1.pdf)

### Tenue des avirons

Sans se crisper sur les poignées : la main en crochet

En couple, les pouces au bout des poignées

Lorsque les mains se croisent, la main gauche passe légèrement devant et au-dessus de la main droite. Elle touche le dessus de la main droite.

En pointe, le petit doigt de la main "extérieure" en bout de pelle est au bout de la poignée, la main "intérieure" se situe à deux mains d'écart de la main "extérieure", on dit aussi à "largeur d'épaule"

### Le mouvement du rameur

Le rameur effectue un mouvement cyclique comprenant deux phases principales : appui (propulsion) et remplacement. Ces phases sont reliées par deux phases de transition : le dégagé et la prise d'eau.

Vous découvrirez progressivement le mouvement du rameur sur l'eau.

Vous trouverez une description complète de la technique sur le site de la FFA :

<http://avironfrance.fr/pratiquer-aviron/decouvrir-aviron/la-technique>.

Des vidéos présentant la technique sont aussi disponibles sur Youtube : par exemple :

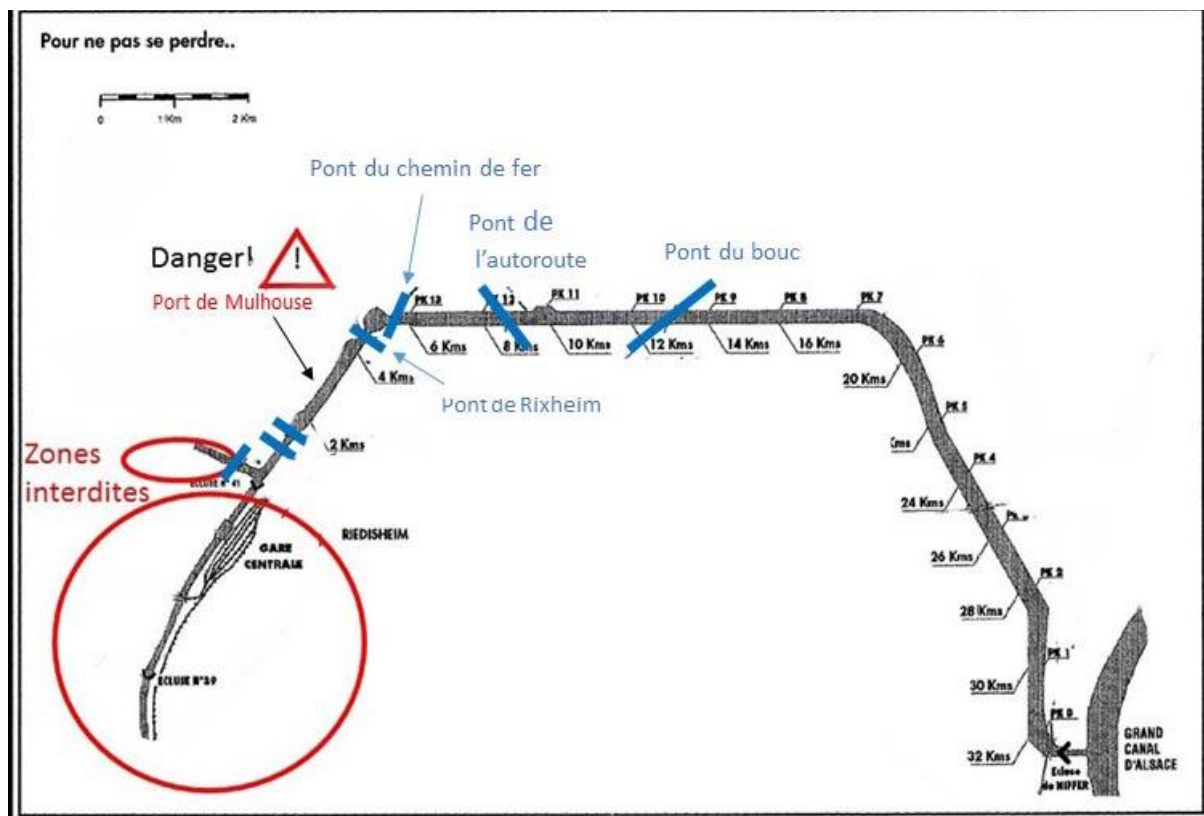
<https://www.youtube.com/watch?v=uMsMygVKc38>

Mais des dizaines d'autres vidéos sont présentes sur le web comme :

<https://www.youtube.com/watch?v=esxd5u61yjk>

## Le parcours

Les zones interdites : le canal à droite du ponton du RCM et le canal en face du ponton avec l'écluse



On circule toujours à droite du canal en longeant la berge sauf exception (voir page suivante)

### Quelques pièges à éviter !

- Les pêcheurs en embuscade tout le long du canal
- Les péniches qui stationnent dans le port et peuvent manœuvrer en quittant le port. Elles ont priorité.
- Le décrochement dans le port au retour. Au retour, suivre le milieu de port pour éviter les péniches garées en double file et le décrochement (qui a causé déjà plusieurs avaries !)
- Les piles de pont avec un rétrécissement brutal
- Le virage au bout du port : au retour, la visibilité est mauvaise dans le virage de l'entrée du port. Ne pas couper sous le pont pour rentrer dans le port, une péniche peut arriver et vous ne la verrez pas !



## 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 l'ordinateur,
- 3- Respecter impérativement les consignes du responsable 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 du bassin, rester à droite (sauf dans le port ou le retour se fait en suivant le milieu du bassin),
- 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 (péniche qui manœuvre, pilier de pont, pêcheur...),
- 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.

## Progresser en aviron

Des brevets de rameurs permettent d'évaluer la progression technique pour utiliser des embarcations de plus en plus performantes, de l'initiation à jusqu'à la maîtrise de bateaux de compétition. Leur obtention détermine également le niveau d'autonomie et le matériel que l'on est capable d'utiliser en toute sécurité.

Trois niveaux sont sanctionnés par un **brevet d'aviron de bronze, d'argent ou d'or**. Les épreuves de ces brevets consistent à effectuer un parcours semé de manœuvres techniques, en bateau individuel, lors de parcours aménagés. Ils sont validés par un éducateur fédéral.

La description de ces épreuves est disponible sur le site de la Fédération :

<http://avironfrance.fr/pratiquer-aviron/programmes-federaux/brevets-de-rameurs>

## L'aviron Indoor

En hiver, lorsque les conditions météorologiques ne permettent pas de sortir, on peut pratiquer l'aviron indoor sur des ergomètres. Ces appareils sont le moyen idéal d'entretenir sa forme physique et de perfectionner son endurance. L'entraînement sur ergomètre peut être complété par des séances de préparation physique générale (PPG).



Plus d'informations sur le site FFA :

<http://avironfrance.fr/pratiquer-aviron/pratiques/aviron-indoor>

## Quelques termes du vocabulaire du rameur

Le vocabulaire du rameur comprend quelques termes particuliers qu'il est utile de savoir. Ces mots et expressions vous deviendront familiers en pratiquant l'aviron.

**Attaque** : moment où la palette rentre dans l'eau

**Babord** : droite du rameur, pelle rouge

**Border un aviron** : mettre en contact le collier contre la dame de nage

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

**Coulisse** : siège sur lequel est assis le rameur

**Demi-coulisse** : ramer en utilisant la moitié du parcours de la coulisse

**Dénager** : repousser les avirons de la position arrière vers la position avant pour faire reculer le bateau

**Hauteur de nage** : c'est la hauteur de la poignée à maintenir lors de la traction sur les avirons et pendant le retour

**Nage** : premier rameur à partir de l'arrière du bateau, c'est lui qui donne le rythme, l'impulsion, la cadence (venir à la nage ne nécessite pas forcément de se mettre à l'eau !)

**Nager** : ramer

**Plumer** : toucher l'eau avec le dos de la palette pendant toute la phase de retour

**Préparer les pelles** : mettre les palettes verticales avant de les plonger dans l'eau

**Quart de coulisse** : ramer en utilisant le quart du parcours de la coulisse

**Ramer au carré** : ramer en gardant les palettes perpendiculaires par rapport à la surface de l'eau

**Scier** : engager rapidement les palettes perpendiculairement à la surface de l'eau pour arrêter le bateau en cas d'urgence

**Position de sécurité** : caler les pelles à plat sur l'eau bras et jambes tendus

**Tribord** : gauche du rameur, pelle verte

## L'AVIRON : un sport complet

### + L'aviron est un sport de glisse et une activité de plein air

La pratique de l'aviron offre de nombreux bénéfices à tous les âges. C'est une activité complète qui combine développement aérobic et musculaire, souplesse, équilibre, coordination. L'aviron est bon pour le moral et pour la santé! C'est un sport pratiqué aussi bien par les femmes que par les hommes . Il n'est pas indispensable d'avoir une préparation physique préalable



- + Le Club accueille les personnes de tous niveaux (et bien sûr les débutants), de tous âges à partir de 10 ans. Seule condition : savoir nager 25mètres
- + Le club est ouvert toute l'année. On peut ramer les week-end en toutes saisons, mais aussi en soirée au printemps et en été. En hiver, les séances de musculation se font en salle (rameur, préparation physique générale) animées par le permanent du Club en semaine.
- + Un parc à bateaux, adapté à chaque niveau de pratique ainsi qu'un encadrement expérimenté vous attendent !
- + Des randonnées se déroulant en France et à l'étranger sont organisées pour les rameurs entraînés