



# Aviron Loisir



# Aide-mémoire pour rameurs et rameuses

CAV version 2024

# Table des matières

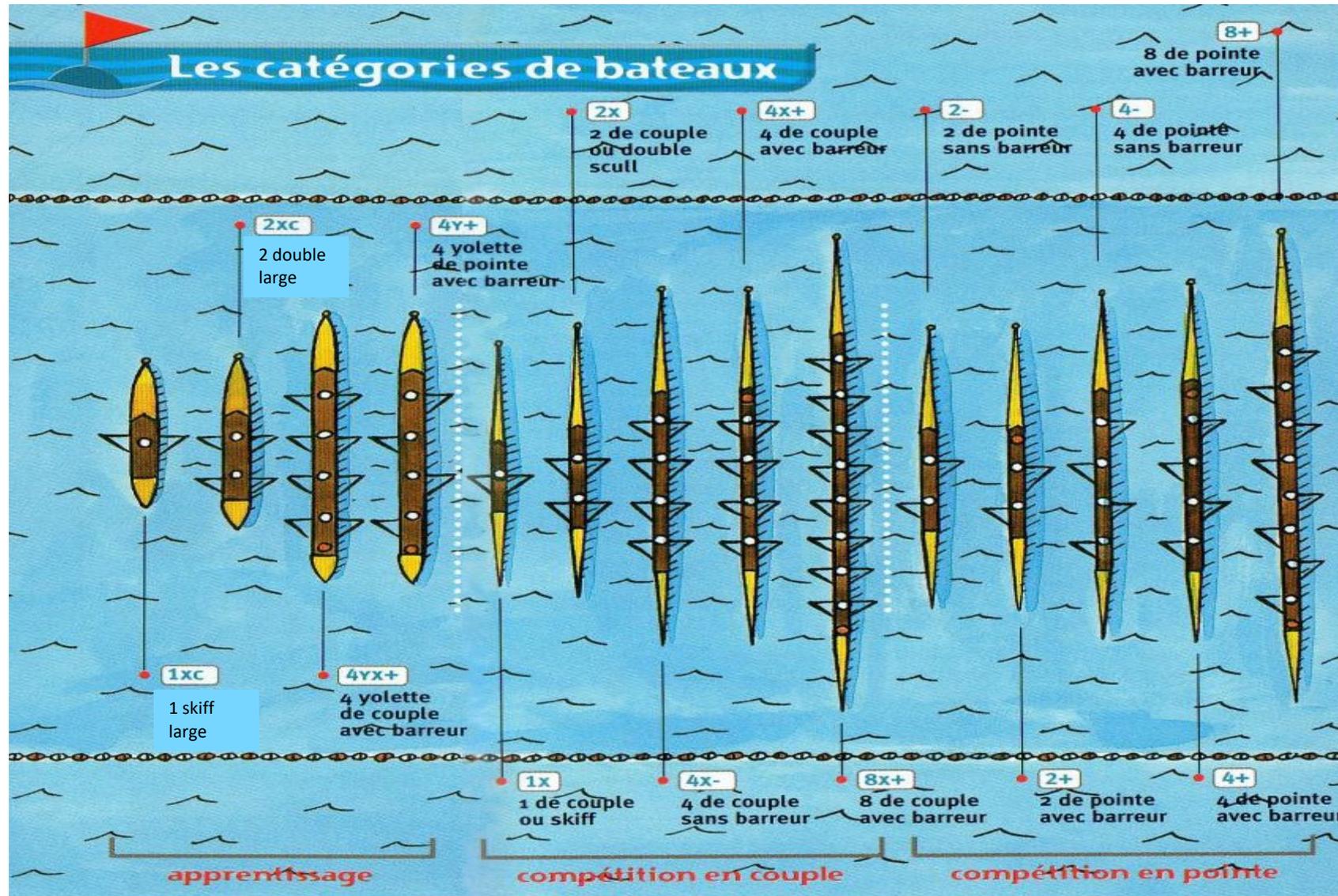
1. Titre
2. Table des matières
3. Equipement pour ramer
4. Les différents bateaux d'aviron
5. Glossaire : les parties du bateau
6. Glossaire : explications
7. Les rames ou avirons
8. Dans les garages ou hangars
9. En aviron, on avance à reculons
10. Sens de circulation
11. Les priorités sur l'eau
12. Recommandations de sécurité
13. Organisation d'une sortie
14. Sortir les rames
15. Préparer les chevalet avant de sortir un bateau
16. Pour sortir ou rentrer un bateau au garage
17. Avant la mise à l'eau
18. Réglages du cale-pieds
19. Porter une yolette
20. Les bateaux fins
21. Mise à l'eau et sortie de l'eau
22. Monter sur un bateau
23. Descendre d'un bateau au ponton
24. Entretien du matériel

# Équipement pour ramer

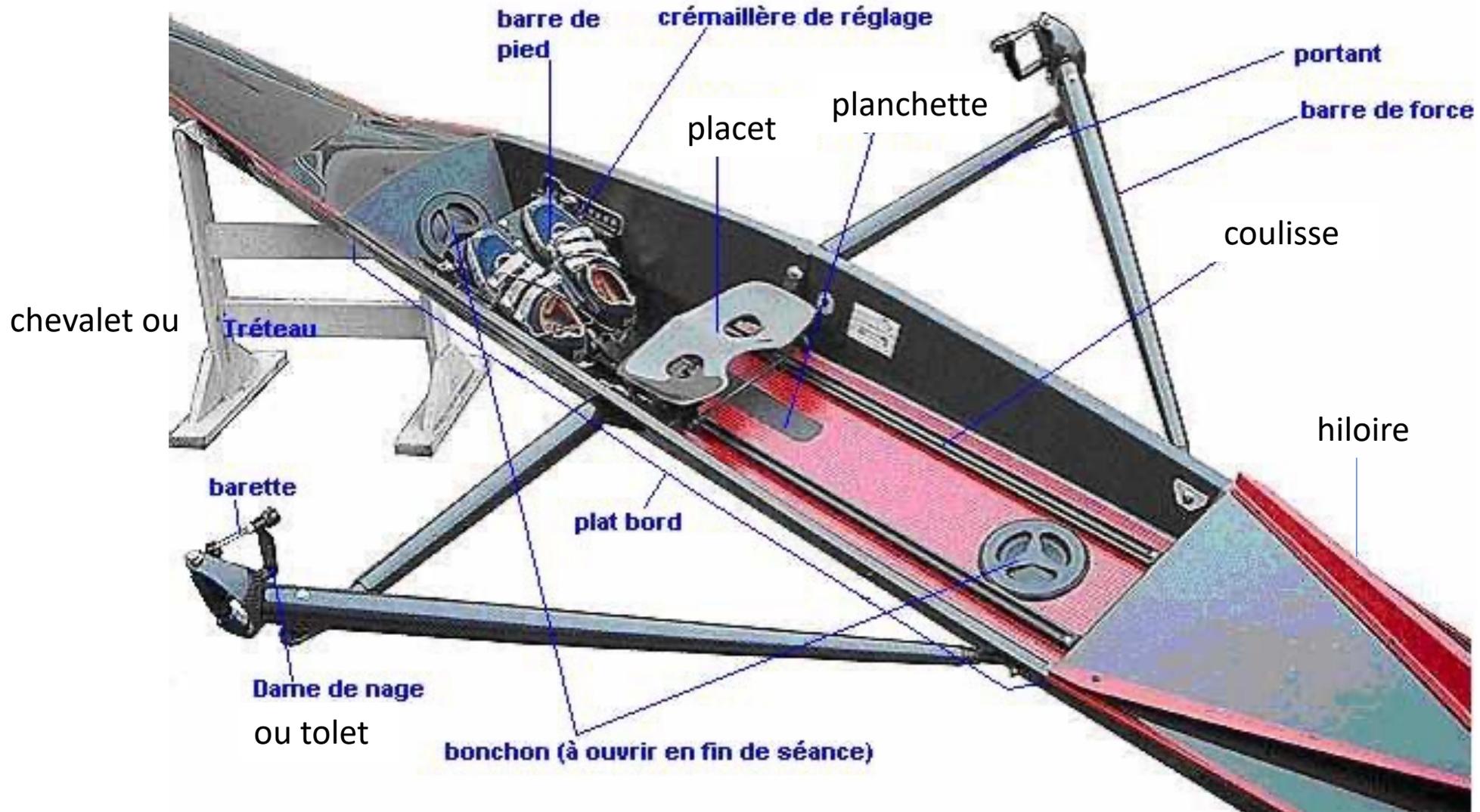
- Choisir des vêtements près du corps dont les seront poches fermées ( = les vêtements trop amples peuvent se coincer dans les coulisses et gêner vos mouvement, les poignées de rames peuvent s'accrocher dans les poches ouvertes) et des baskets (=qu'on laisse généralement sur le ponton, pendant la sortie).
- Pensez aussi à **une gourde ou une petite bouteille d'eau.**
- **Protégez-vous du soleil** (casquette, lunettes, crème solaire).
- Par prudence prévoyez une tenue de rechange (= il arrive qu'on se mouille ou passe à l'eau).
- Éviter les gants (= la tenue de la poignée est plus précise entre les doigts nus et le haut de la paume de la main).



# Les différents bateaux d'aviron



# Glossaire : les parties du bateau



# Glossaire : explications

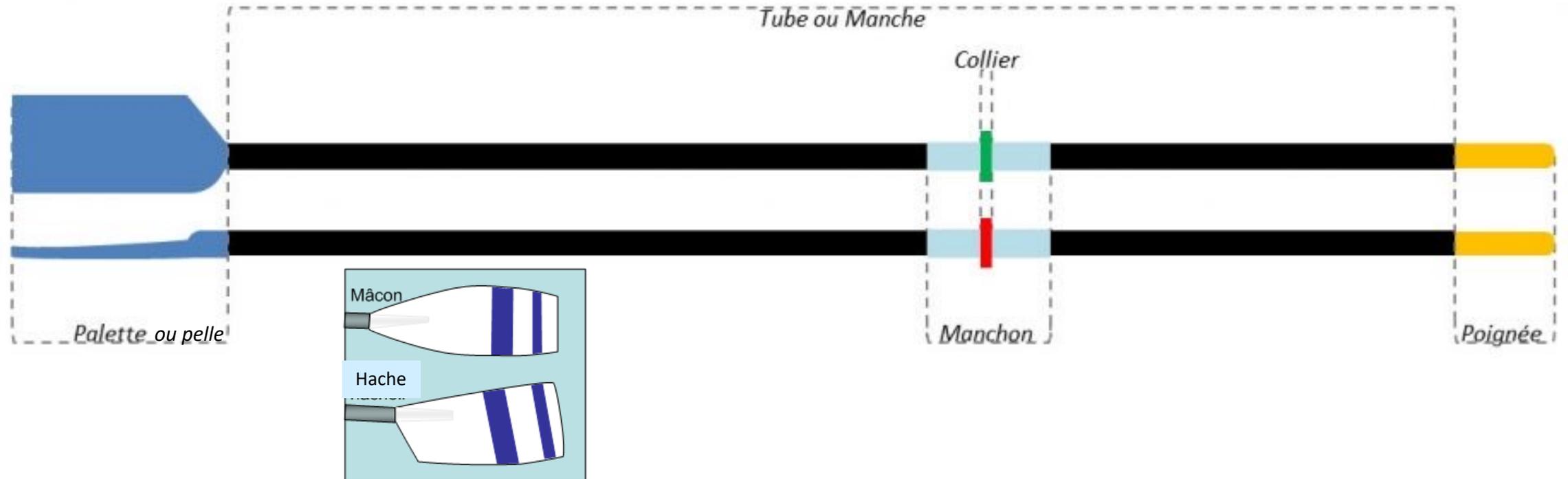
- Hiloire : (ou partie brise-lame) en forme de V sert à repousser l'eau si une vague passe sur le bateau. C'est une **pièce FRAGILE** !
- Proue : pointe avant du bateau, comporte une boule.
- Poupe : pointe arrière du bateau.
- Bordage : ou ceinture, pièce de la charpente d'un bateau.
- Tolet : cheville où l'on fixe la rame et qui sert de point d'appui lorsqu'on rame.

En fixant les rames, **la barrette et sa vis** doivent pointer **en direction des pieds du rameur** (= vers l'arrière du bateau).



**On porte toujours un bateau par le bordage ou par les poignées, jamais en le tenant par les portants !**

# Les rames ou avirons



Par convention, la rame de tribord est **verte**, celle de bâbord est **rouge**.

# Dans les garages (= hangars)

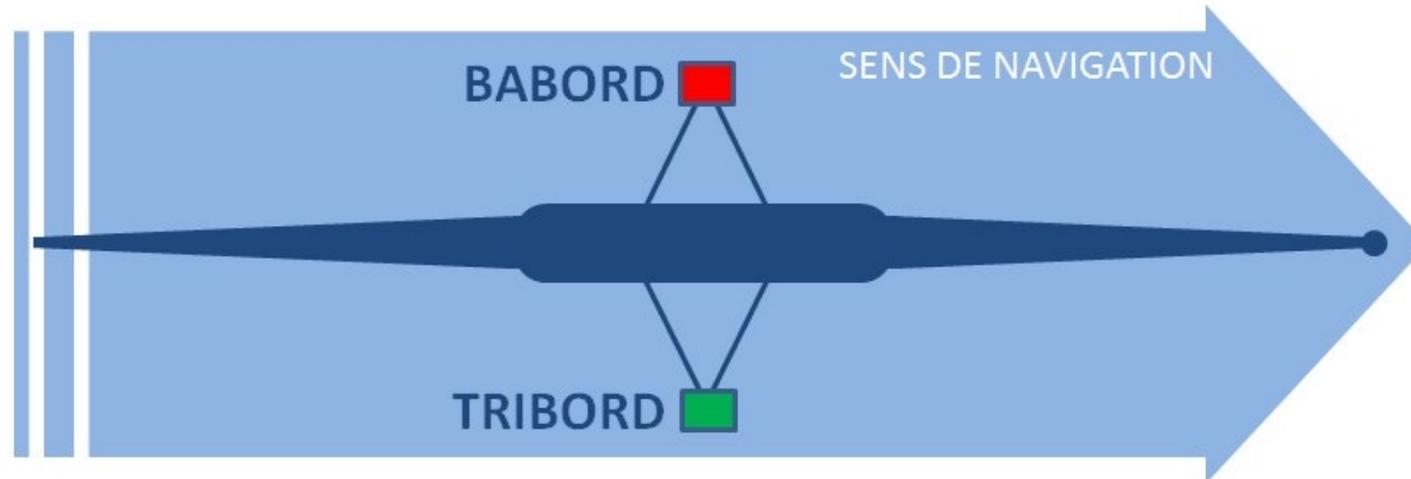


- Chaque bateau possède ses propres rames rangées dans les support de part et d'autre des portes.
- Chaque embarcation a une place, marquée à son nom.
- Chaque bateau repose sur des supports métalliques capitonnés ou sur des charriots en bois.
- La plupart des bateaux sont rangés, la pointe (= boule) en direction de Lausanne.



**Les bateaux reposent sur le bordage, jamais sur l'hiloire, ni sur les portants !**

# En aviron, on avance à reculons ...



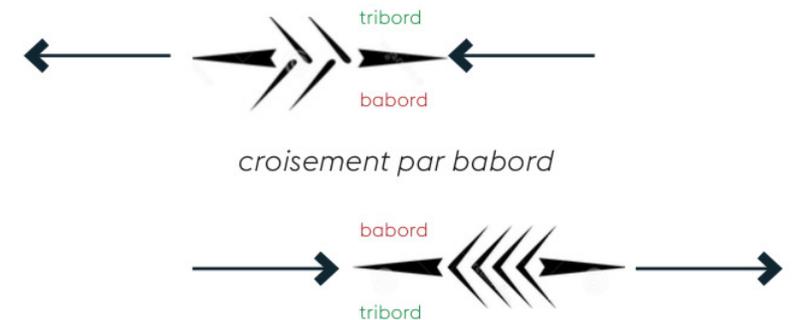
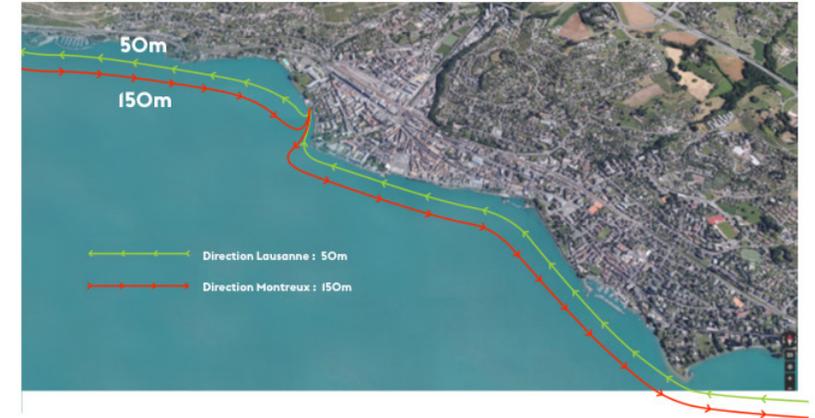
- Sur une yolette et sur les bateaux barrés, c'est le barreur qui vise la direction et prend garde aux obstacles.
- Sur les bateaux non-barrés, le rameur qui est à la nage vise un point de repère pour garder la direction et c'est le rameur qui est en dernière position (= à l'avant du bateau) qui se retourne régulièrement pour observer s'il y a des obstacles.
- Important de convenir d'avance comment signaler les changements de direction (= par exemple : vers le large ou le bord, à bâbord ou tribord, vert ou rouge ...).

# Sens de circulation

- Similaire au sens de navigation de tous les bateaux sur le lac.
- On navigue à moins de 300 m de la rive.
- Dans le sens Villeneuve-Lausanne, on est proche des rives (= environs à 50 m).
- Dans le sens Lausanne- Villeneuve, on est plus éloigné des rives (= environs à 150 m).
- Le croisement se fait par bâbord (= on circule à droite comme sur la route).



## Sens de circulation



# Les priorités sur l'eau

Les bateaux d'aviron doivent laisser priorité aux bateaux suivants :

- Lignes régulières (=CGN)
- Bateaux de transport de marchandises
- Bateaux professionnels (= pêcheur, plongeurs) signalés comme tels (= boule blanche ou jaune)
- Bateaux à voile.



**On garde une distance d'au moins 50 m avec les bateaux prioritaires !**

# Recommandations de sécurité

## Avant de commencer une sortie :

- Vérifier la météo.
- Observer l'état du lac et le sens du vent.
- Partir contre le vent permet de voir venir les changements et de revenir avec le vent (= car on est plus fatigué en fin de sortie).
- Sortie possible par temps de bise, à condition de naviguer tout près du bord (dès qu'on s'éloigne du bord, la bise a plus de force et on risque d'être emmené vers le large).



**On annule la sortie si les feux tournent, si le lac moutonne ou si le vent est fort !**

## Ramer en sécurité



### Responsabilité dans le bateau

- Inscrire chaque sortie dans l'ordinateur EFA.
- Signaler les dommages dans EFA.
- Désigner un-e responsable de sortie.

### Responsabilité individuelle

- Savoir nager 300 m.
- Connaître le règlement du club.
- Matériel de sauvetage conseillé :
  - écope
  - sifflet
  - sangle ou cordelette
  - gilet de sauvetage

### Matériel

- L'équipage contrôle son bateau avant la sortie.
- Avoir une clef de IO et un tournevis dans ses affaires

### Météo

- Avant chaque sortie, vérifier les prévisions et observer l'état du lac.
- Au cours d'une sortie, si les conditions se dégradent rapidement, s'abriter dans un port.
- Connaître les refuges possibles.
- Si les feux tournent, on ne sort pas !

### Sur l'eau

- Respecter le sens de circulation direction Lausanne on reste côté rive, direction Villeneuve, on reste au large.
- Entre bateaux d'aviron, on se croise à bâbord (on circule à droite comme en voiture).
- Connaître les priorités de navigation.
- On rame à moins de 300 m du bord.

### Risques spécifiques

- Les sorties nocturnes sont interdites.
- En hiver, il est conseillé de sortir en yolettes et bateaux larges.
- Lors des sorties hivernales, attention au risque d'hypothermie en cas de chavirage.

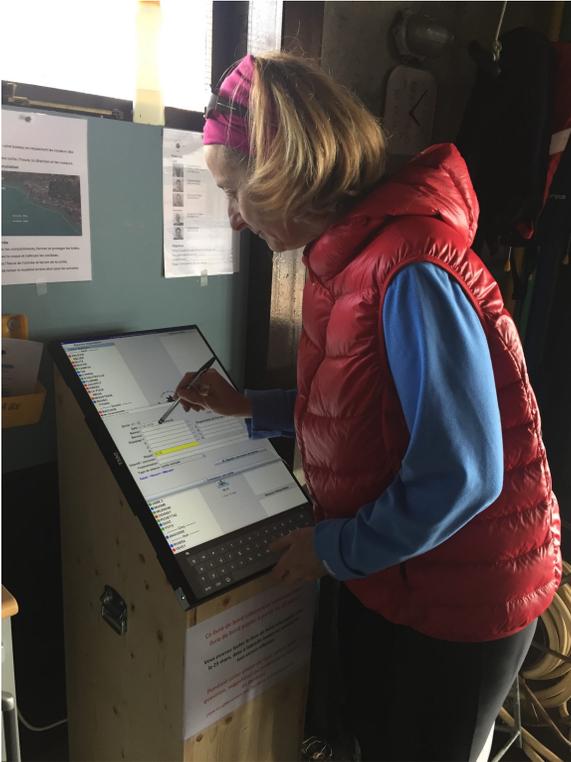
### En cas d'URGENCE SOS

→ Composer le numéro 117

- En cas de danger, sortez de l'eau au plus vite !
- En cas de chavirage, ne quittez pas le bateau.
- Essayez d'y remonter ou accrochez-vous au bateau, il vous servira d'aide à la flottaison.

Club Aviron Vevey 2023

# Organisation d'une sortie

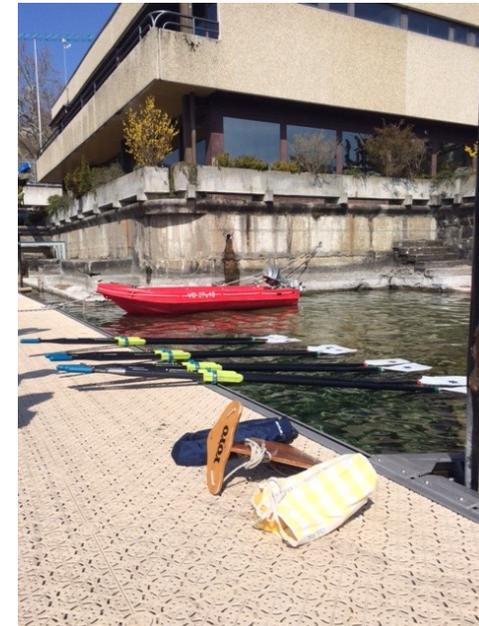


- Avant chaque sortie, notez la sortie sur le livre de bord informatisé (système EFA).
- Notez le nom du bateau, les noms des rameurs et la direction choisie.
- Après chaque sortie, noter que le bateau est rentré et le nombre de km effectués.
- Signaler tout dégât ou avarie dans le logiciel.
- Voir le manuel d'utilisation.

[https://aviron-vevey.ch/wp-content/uploads/2019/02/Manuel\\_EFA.pdf](https://aviron-vevey.ch/wp-content/uploads/2019/02/Manuel_EFA.pdf)

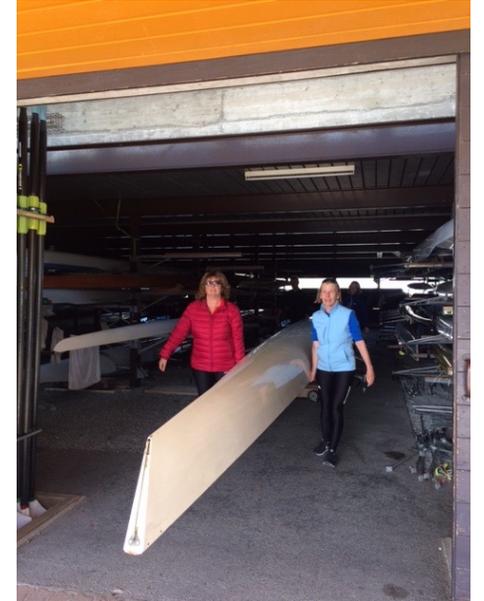
# Sortir les rames

- Chaque bateau a ses propres rames étiquetées et rangées verticalement sur des supports, à côté des portes.
- Porter **deux rames à la fois, les pelles dirigées vers l'arrière**, en prenant garde qu'elles ne se cognent pas entre elles et ni ne raclent le sol.
- Avant et après la sortie, on les pose au bord du ponton.



# Préparer les chevalets avant de sortir le bateau

- Placer les chevalets décalés vers la gauche ou vers la droite par rapport aux portes du garage (= afin de laisser le passage libre pour sortir et retourner le bateau).
- Sortir le bateau droit devant, le retourner en dehors des chevalets, et ensuite le déposer sur les chevalets.
- On manœuvre dans le calme et de manière coordonnée.



# Pour sortir ou rentrer un bateau du garage



- C'est un-e moniteur-trice ou un-e rameur-se expérimenté-e qui dirige la manœuvre, par des consignes claires et brèves.

 **Le bateau est long, les portants sont larges et les obstacles multiples** (= portants des autres bateaux, embrasures de portes, poteaux et autres rameur-se-s).

# Avant la mise à l'eau

- Ouvrir les barrettes



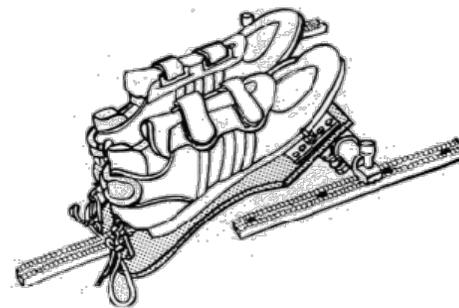
- Contrôler les coulisses et le placet



- Fermer les couvercles et bouchons **sans forcer**



- Prérégler le cale-pieds.



# Réglages du cale-pieds (sur l'eau)

- A terre, on règle approximativement le cale-pieds.
- Sur l'eau, on ajuste pour permettre une bonne position du rameur-se par rapport aux pelles.
- Les réglages s'effectuent en coinçant les pelles sous les bras (=entre les cuisses et le buste, pour assurer la stabilité du bateau, mains libres). **On ne lâche jamais les rames !**



- Deux manières de vérifier le réglage :
    1. Les jambes tendues, le buste à angle droit, les 2 poignées se touchent, il y a place pour un poing à plat sur le sternum, entre le sternum et les poignées.
    2. Les jambes tendues, le buste légèrement incliné vers l'arrière (= position au dégagé), les pouces viennent frotter les côtes flottantes (= largeur 20 cm entre les deux pouces \* ).
- \* écart trop grand = éloigner le cale-pieds de soi ; écart trop petit = rapprocher le cale-pieds de soi.

# Pour porter une yolette = 5 ou 6 personnes

- 2 personnes se placent en vis-à-vis, entre la proue (= la pointe) et les portants avant et 2 personnes idem entre la poupe et les portants arrière.
- 2 personnes se placent l'une à la pointe et l'autre à l'arrière du bateau ou 1 personne se place devant pour descendre le ponton, derrière pour le remonter.
- On porte toujours un bateau par le bordage ou les poignées, jamais par les portants !



# Les bateaux fins

- Les bateaux fins (=bateaux pastille bleue) sont plus étroits, plus fins et plus délicats que les bateaux larges.
- Ils sont réservés aux rameur-ses confirmés. Un équipage de bateau fin se compose au minimum de 50% de rameur-ses confirmés.
- On les porte en tête, bras tendus (consignes : on sort des chevalets, on pose sur le genou, on soulève et on porte bras tendus).



# Mise à l'eau et sortie de l'eau

- Une fois sur le ponton, tous-tes se mettent du même côté, on change les mains.
- On approche un pied du bord du ponton, on fait glisser le bateau sur un genou et on pose délicatement le bateau sur l'eau en faisant **attention à la dérive.**
- Ni cogner ni racler le bord du ponton !



# Monter sur le bateau

- Placer la rame côté ponton en premier, fermer la barrette en direction du cale-pied.
- Placer la rame côté lac, en se tenant d'une main au bordage, un pied, jambe fléchie sur la planchette et l'autre jambe tendue sur le ponton pour fermer la barrette.
- Border les deux rames et s'asseoir dans le bateau (= le pied sur la planchette, on s'assied en posant le 2<sup>ème</sup> pied dans la chaussure) ou partir en poussant le ponton du pied.



# Descendre du bateau au ponton

## Pour sortir d'une yolette et d'un bateau large :

- Dévisser la barrette côté lac en laissant la rame bordée.
- Décrocher les chaussures.
- Poser le pied droit sur la planchette, se lever.
- Poser le pied gauche sur le ponton et sortir du bateau
- Ramener la rame droite vers soi et la sortir du tolet.



## Pour sortir d'un bateau fin :

- Décrocher les chaussures.
- Se lever pied droit sur la planchette et sortir du bateau en posant le pied gauche sur le ponton.
- Tirer la rame droite vers soi.
- Dévisser la barrette côté lac pour ôter la rame du tolet, depuis le ponton.

# Entretien du matériel



## Avant de ranger un bateau dans le garage :

- Ouvrir les couvercles et bouchons.
- Nettoyer les coulisses avec de l'alcool à brûler.
- Si besoin, nettoyer l'intérieur du bateau à l'eau.  
(éponge et seau à disposition près du robinet dans le garage).
- Protéger les tolets avec des balles de tennis.
- Sécher le bateau avec les linges éponges.
- Avertir une monitrice ou un rameur confirmé **après tout choc, dégât ou avarie !**
- **En dehors du cours d'initiation signaler les dégâts dans le système EFA en marquant la fin de la sortie, merci !**

