



Aide-mémoire pour rameurs et rameuses «Loisir»

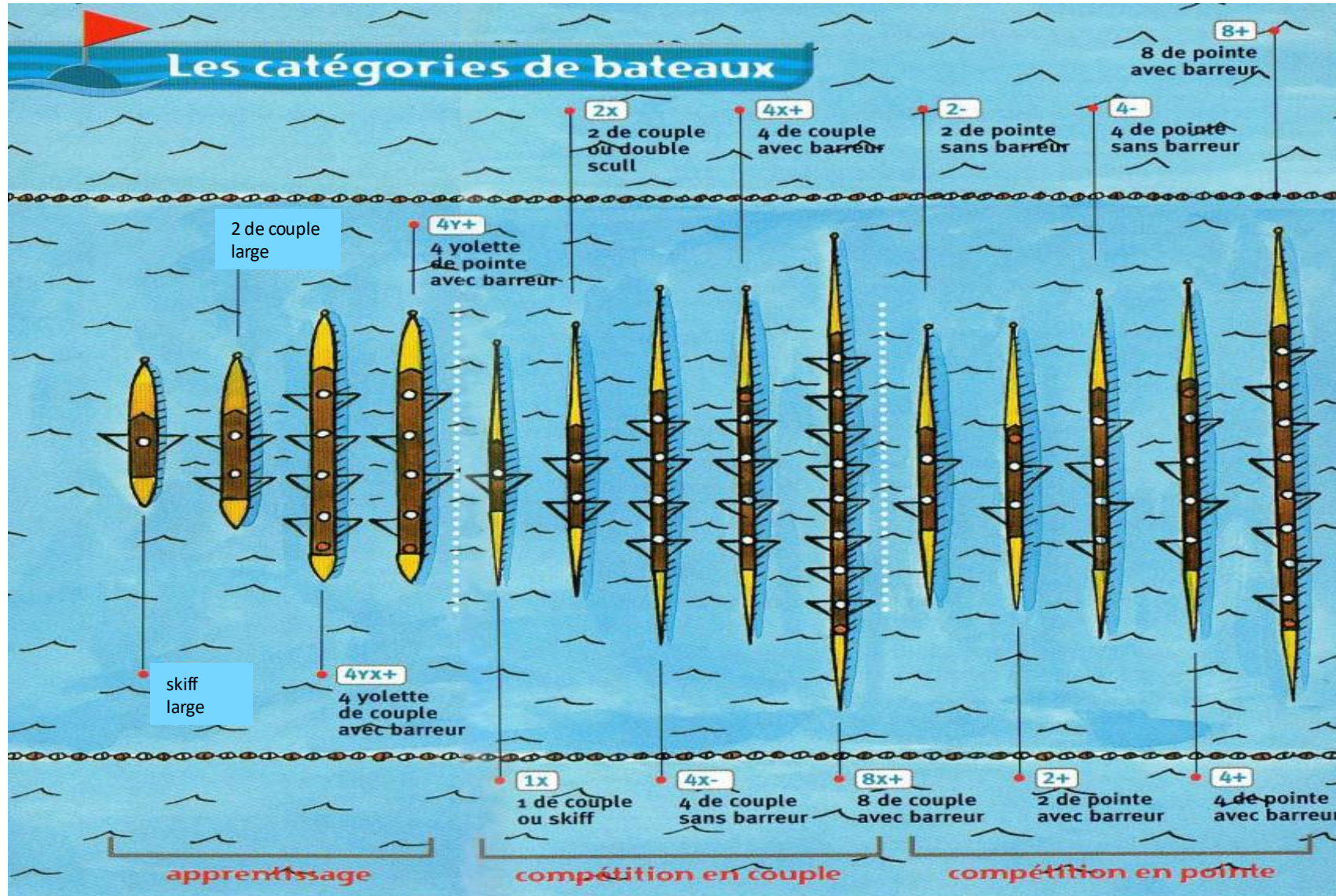


Pour faciliter la lecture, le masculin générique est utilisé dans la suite de ce document tant pour désigner les femmes que les hommes.

Equipement pour ramer

- Vêtements près du corps, poches fermées (les vêtements amples peuvent se coincer dans les coulisses, les poches ouvertes risquent d'accrocher les poignées des rames)
- Baskets (semelle fine, talon non évasé)
- Chaussettes aux pieds par mesure d'hygiène, la plupart des bateaux étant équipés de chaussures intégrées
- Gourde
- Casquette, lunettes, crème solaire (selon météo)
- Tenue de rechange (il arrive qu'on se mouille ou que l'on passe à l'eau)
- Gants déconseillés (la tenue de la poignée est plus précise sans gants)
- Equipement conseillé de sécurité : sifflet, écope, éponge, sangle, au moins un téléphone portable, une clé de 10 et un tournevis

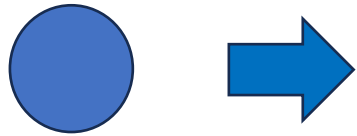
Les différents bateaux d'aviron



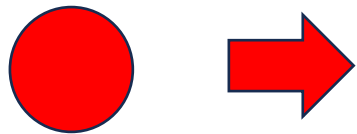
Règle d'utilisation des bateaux au CAV 18



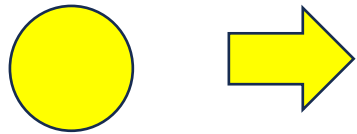
Bateaux « Pastille verte » pour rameurs débutants



Bateaux « Pastille bleue » pour rameurs confirmés

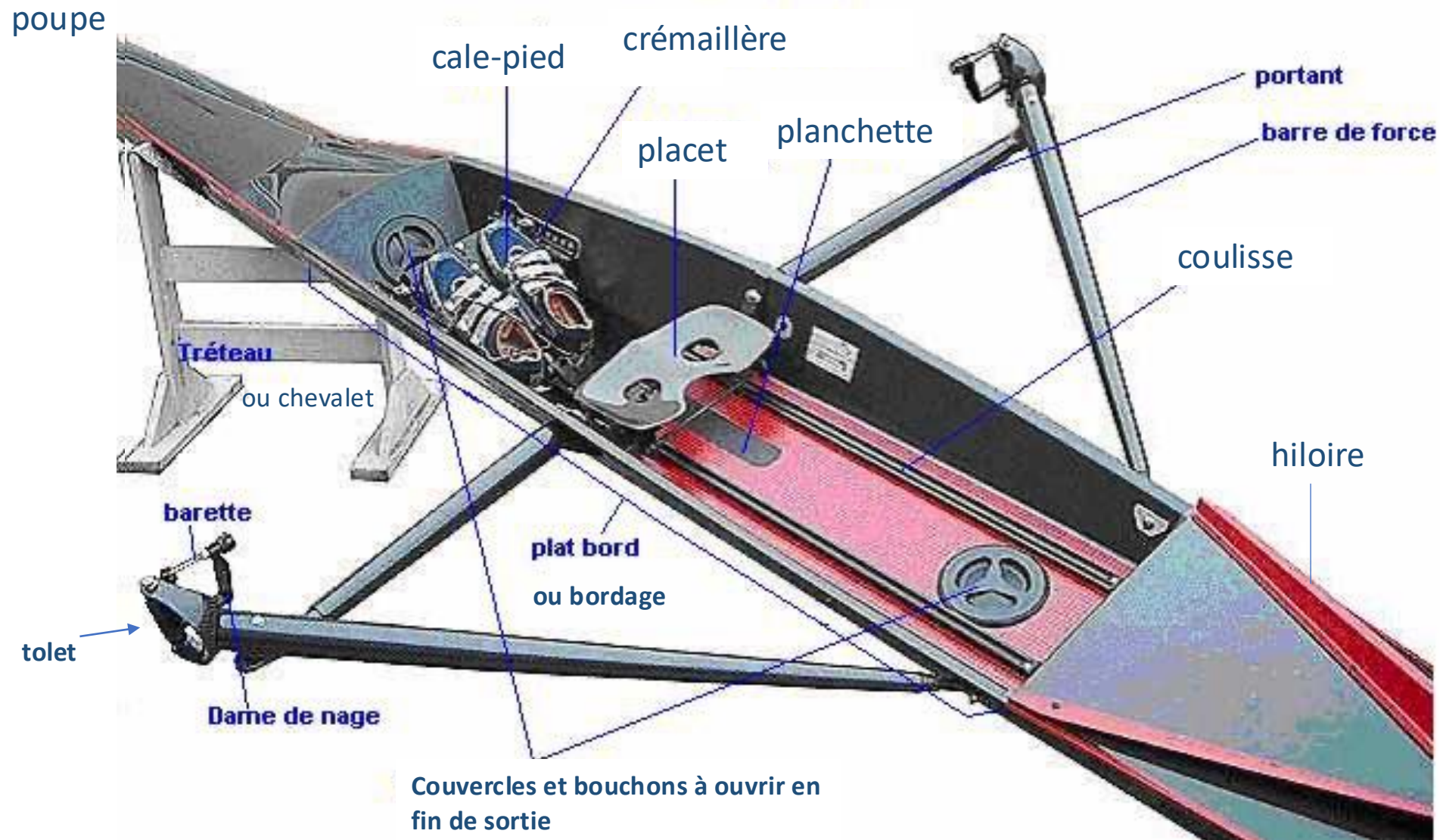


Bateaux « Pastille rouge » réservés pour la compétition



Bateaux « Pastille jaune » appartiennent à des privés

Les parties du bateau



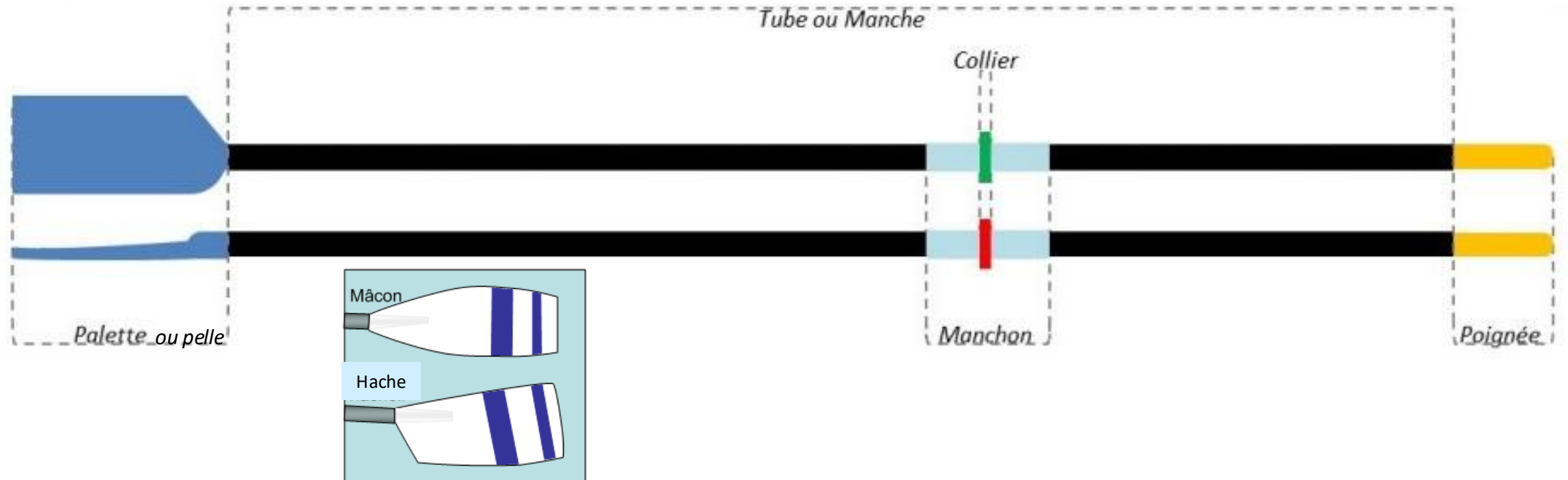
Termes couramment utilisés

- **Hiloire** : en forme de V, elle sert à empêcher l'eau d'entrer dans le bateau en cas de vagues. C'est une pièce FRAGILE !
- **Proue** : pointe avant du bateau, comporte une boule.
- **Poupe** : pointe arrière du bateau.
- **Bordage ou plat-bord** : bord horizontal qui termine la ceinture du bateau.
- **Aviron** : rame ou pelle.
- **Tolet** : tige métallique équipée d'une dame de nage qui sert à maintenir l'aviron.
- **Dame de nage** : pièce en rotation en forme de U fixée sur un pivot dans laquelle on place la rame.
- **Barrette** : tige filetée qui ferme la dame de nage et empêche l'aviron de ressortir.
- **Border les avirons** : les pousser à fond pour que les colliers soient en contact avec les dames de nage.
- **Nager** : ramer, propulser le bateau en marche avant.
- **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.
- **Au carré** : une pelle est dite « au carré » quand elle est tournée en position verticale, hors ou dans l'eau.
- **Apponter** : accoster le bateau au ponton.



En fixant les rames sur le bateau, la dame de nage doit pointer en direction du cale-pied.

Les rames ou avirons



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

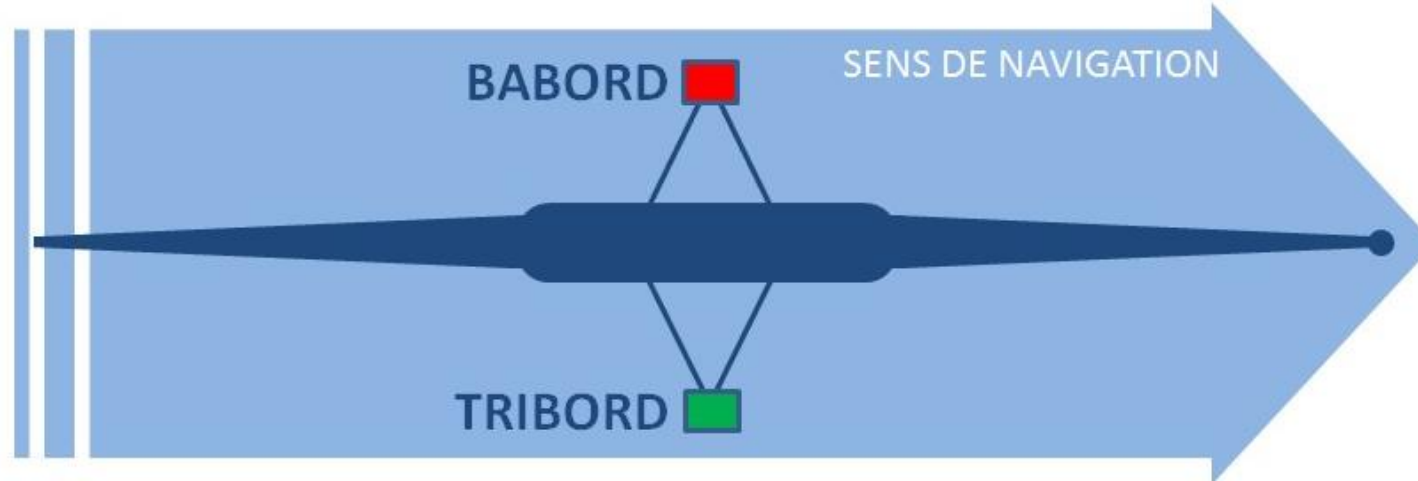
Hangar à bateaux

- Chaque bateau possède ses propres rames rangées sur les supports 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 !

Sens de navigation des bateaux d'aviron



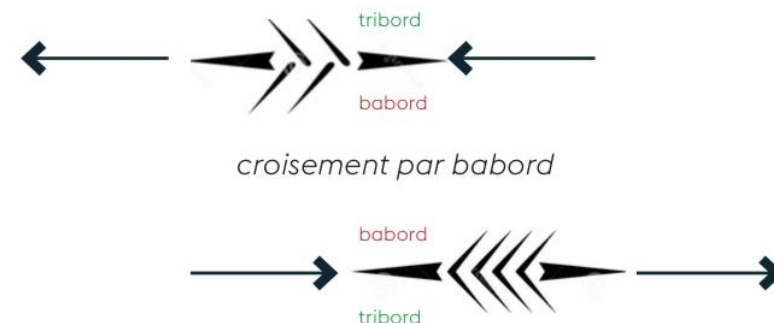
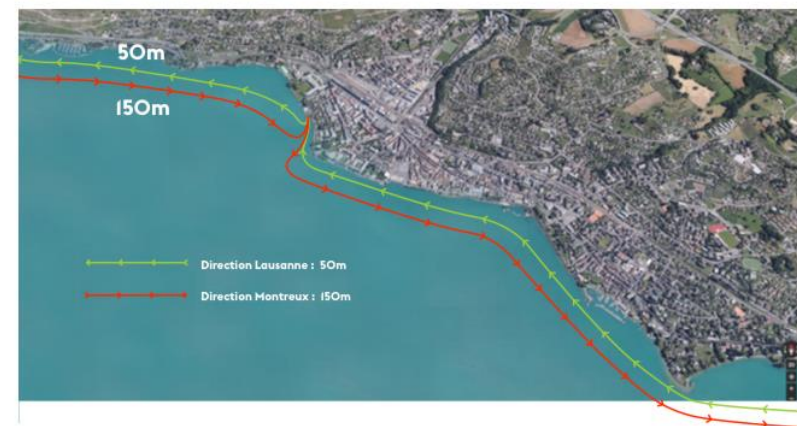
- En aviron, on avance à reculons.
- Sur une yolette et sur les bateaux barrés, c'est le barreur qui vise la direction et prend garde aux obstacles.
- Sur les bateaux non-barrés, le rameur qui est à la nage vise un point de repère pour garder le cap et c'est le rameur qui est en dernière position (à l'avant du bateau) qui se retourne régulièrement pour éviter les obstacles.
- Important de convenir à l'avance comment signaler les changements de direction (p.ex.: vers le large ou le bord, à droite ou à gauche).

Sens de circulation

- On navigue à moins de 300 m de la rive.
- En direction de l'ouest, on est proche des rives (environ à 50 m).
- En direction de l'est, on est plus éloigné des rives (environ à 150 m).
- Le croisement se fait par bâbord (on circule à droite, comme sur la route).
- On navigue à l'extérieur des cônes rouges ou cylindres (hauts fonds ou autres obstacles = eau peu profondes/rochers) et des bouées jaunes (zones de baignades = interdites à la navigation).



Sens de circulation



Priorités sur l'eau

Les bateaux d'aviron doivent donner la priorité aux bateaux suivants :

- CGN ou bateaux en service régulier (ballon vert)
- Bateaux de transport de marchandises
- Bateaux de professionnels (douane, police, sauvetage)
- Bateaux de pêche professionnelle (boule jaune)
- Bateaux de pêche à la traine (boule/disque blanc)
- Bateaux bleu/blanc (plongeurs)
- Voiliers lorsqu'ils naviguent à la 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, la direction et l'évolution du vent.
- Observer l'état du lac et le sens du vent du moment.
- Partir contre le vent permet de voir venir les changements et d'avoir un vent favorable au retour. Si inverse, tendance à aller trop loin et difficultés au retour (vent défavorable + fatigue).
- Par vent de bise, naviguer tout près du bord (dès qu'on s'éloigne du bord, la bise nous entraîne vers le large).
- Il est interdit de ramer avant le lever du jour, ou après le coucher du soleil. En cas de doute, si l'éclairage public est allumé, c'est qu'il fait nuit.




Renoncer à une sortie par vent modéré à fort, en cas de moutons sur le lac, à l'approche d'un orage, lorsque les feux d'alarme tournent.

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




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 !




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.




Matériel

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



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.



En cas d'URGENCE

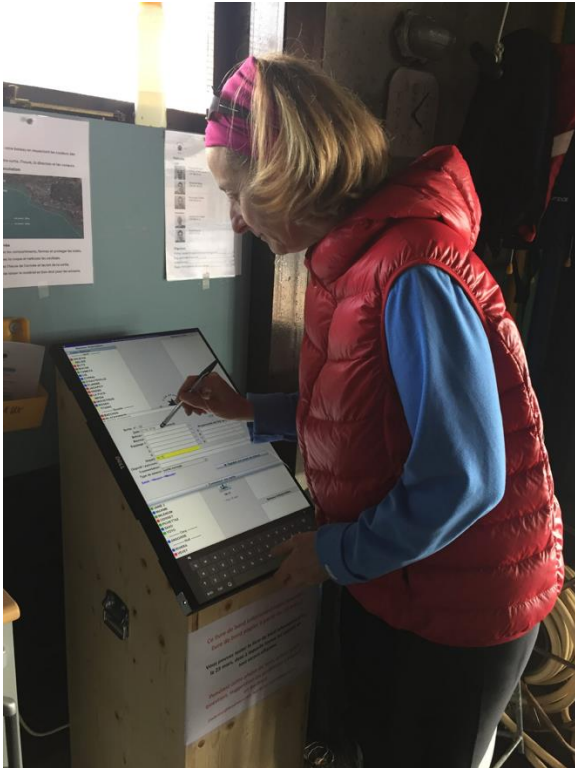
SOS

→ 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

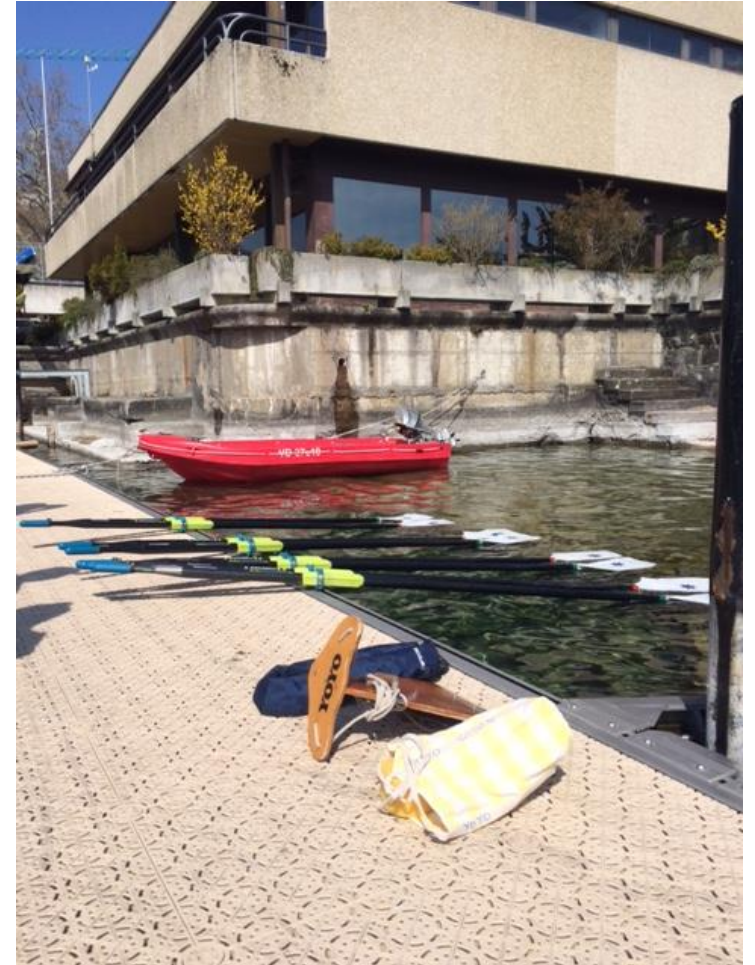
Organisation d'une sortie



- Avant chaque sortie, noter la sortie sur le livre de bord informatisé (système EFA).
- Noter le nom du bateau, le nom des rameurs et la direction choisie.
- Il est conseillé de fixer les objectifs de la sortie avec ses coéquipiers : tranquille, sportive, exercices techniques, longue, courte, etc.
- Après chaque sortie, noter le retour du bateau 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

Préparation des rames

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



Consignes pour sortir/rentrer les bateaux au hangar



- Placer les chevalets décalés vers la gauche ou vers la droite par rapport aux portes du hangar (= sur la zone grise des pavés) afin de laisser le passage libre pour sortir d'autres bateaux.
- Ne jamais porter les bateaux entre les portants.
- Sortir le bateau droit devant, le retourner en dehors des chevalets et ensuite le déposer sur les chevalets.
- C'est un moniteur ou un rameur expérimenté qui dirige les manœuvres par des consignes claires et brèves.



On attend les ordres avant de manœuvrer,
toujours dans le calme et de manière coordonnée



Avant la mise à l'eau

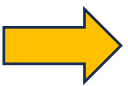
- Ouvrir les barrettes
- Contrôler le roulement du placet sur les coulisses
- Contrôler le réglage des coulisses
- Fermer les couvercles et bouchons **sans forcer**
- Prérégler le cale-pied



Réglages du cale-pied (sur l'eau)

- A terre, on règle approximativement le cale-pied.
- Sur l'eau, on l'ajuste pour permettre une bonne position du rameur par rapport aux pelles. Pour cela, on coince les rames sous les bras, pelles à plat sur l'eau pour assurer la stabilité du bateau. **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 entre le sternum et les poignées.
 Ecart trop grand = éloigner le cale-pied de soi
Ecart trop petit = rapprocher le cale-pied de soi
 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).



Comment porter une yolette

- Une yolette se porte à 5 ou idéalement à 6 personnes.
- 2 personnes se placent face à face entre la proue (la pointe) et les portants avant et 2 personnes face à face 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 par les poignées s'il en a, jamais par les portants !



Comment porter des bateaux fins (● « Pastille bleue »)

- Les bateaux fins sont plus étroits, plus fins et plus délicats que les bateaux larges.
- Ils sont réservés aux rameurs confirmés. Un équipage de bateau fin se compose au minimum de 50% de rameurs confirmés.
- On les porte en tête, bras tendus.



Mise à l'eau et sortie de l'eau

- Une fois sur le ponton, tous 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 **à plat sur l'eau** en faisant **attention à la dérive**.



Ni cogner ni racler le bord du ponton !

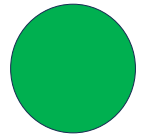


Comment monter sur un bateau

- Placer la rame côté ponton en premier, fermer la barrette, la dame de nage tournée en direction du cale-pied.
- Placer la rame côté lac, en se tenant d'une main au bordage, un pied sur la planchette jambe fléchie 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^{ème} pied dans la chaussure) ou partir en poussant le ponton du pied.



Comment sortir d'un 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 hangar :

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

