



# L'AVIRON CLERMONT AYDAT

*Livret du Rameur*



## *Bienvenue sur le Lac d'Aydat !*

*L'Aviron Clermont Aydat vous propose de pratiquer l'aviron sur le lac d'Aydat, plus grand d'Auvergne, situé à une vingtaine de kilomètres au sud-ouest de Clermont-Ferrand dans un cadre de pleine nature.*

*Débutants, initiés ou confirmés, les rameurs de tous niveaux y sont les bienvenus. La pratique est essentiellement consacrée à l'activité loisirs, certains membres développent une pratique sportive autour de projets de participation à des événements nationaux et internationaux.*

*Une équipe d'encadrement bénévole contribue à la vie du club, à son animation à travers l'ouverture de séances sur l'eau ou en indoor, l'organisation d'évènements et au respect des bonnes pratiques (sur l'eau et à terre).*

*Ce livret vous donnera quelques conseils utiles pour votre pratique de l'aviron à L'Aviron Clermont Aydat. En suivant ces indications, vous pourrez à la fois progresser plus rapidement et prendre plaisir à pratiquer l'aviron seul ou en équipage.*

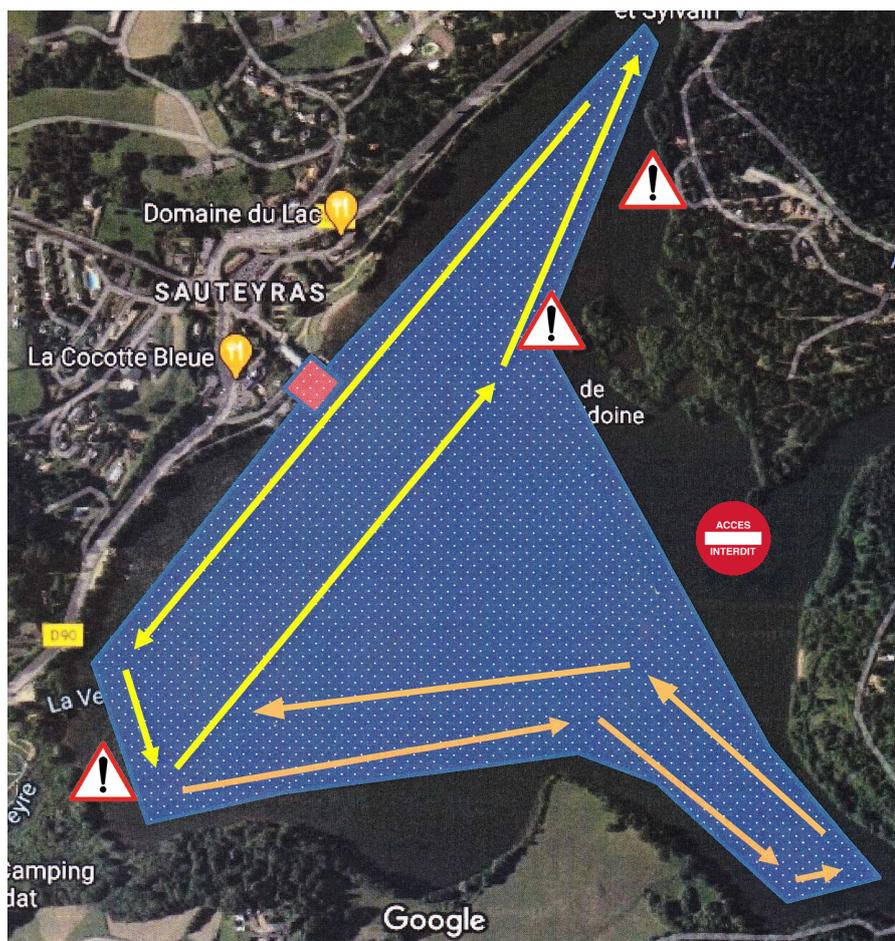
*Ramez bien et prenez avant tout du plaisir sur l'eau !*

*L'Equipe Encadrante*  
L'Aviron Clermont Aydat.

# Lac d'Aydat : Bassin de navigation

- Règles de circulation & sécurité -

Nous naviguons sur un lac où de nombreuses activités sont proposées : baignade, voile, location de pédalos, paddles et autres voiliers, sans oublier les pêcheurs (sur l'eau ou à terre)... **La bonne cohabitation est donc de rigueur !**



-  Base nautique
-  Zone pratique de l'aviron
-  Zone 1 «principale» et sens de circulation
-  Zone 2 «alternative» et sens de circulation

**Zone 2 : uniquement sur recommandations de l'ouvreur de séance selon conditions météorologiques et en suivant précisément ses consignes de navigation au sein de cette zone!**

-  Point de vigilance = danger !
-  Zone interdite = danger !

## Quelques règles de sécurité :

- Toute sortie sur l'eau est interdite en cas de vent fort, brouillard, orage, crue, températures extérieures inférieures à 0 degré ou de nuit (= alternative en salle proposée. ex : rameur en salle, avifit)
- Dans une embarcation non barrée, se retourner régulièrement pour regarder sa direction et pour éviter les autres utilisateurs du lac tels que les nageurs hors de la zone de baignade réglementaire (pas toujours équipés de bouées !), les obstacles flottants (ex : bouées) ou encore les autres embarcations.
- Ne jamais lâcher ses avirons (pelles) sous peine de chavirer notamment en bateau individuel (Si vous avez besoin de vos mains, ne pas hésiter à placer vos pelles entre les cuisses et le ventre, jambes pliées.)

# Qu'est ce que l'aviron ?

L'aviron, sport de glisse et d'endurance, est une activité nautique de nature qui peut se pratiquer aussi bien en loisir qu'en compétition, seul ou en équipage.

L'aviron est un sport complet qui développe harmonieusement l'ensemble des groupes musculaires ! Vous hésitez encore ?

## Tenue du rameur & arrivée au Club

Il convient de choisir des vêtements près du corps de couleur (afin d'être visible) et sans poches latérales exceptées celles zippées et également de prévoir systématiquement une gourde ou petite bouteille d'eau, une tenue de rechange et une serviette. **Porter des gants est déconseillé pour une bonne prise en main des avirons.**

Il est impératif d'adapter son équipement à la météo :

**PAR TEMPS CHAUD**, prévoir :

- Short et tee-shirt
- Casquette et lunettes de soleil
- Crème solaire

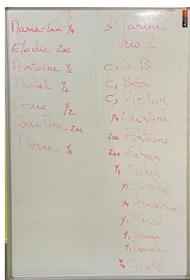
**PAR TEMPS FROID**, prévoir :

- Legging long ou survêtement slim
- Haut long et chaud sans poches qui couvre le bas du dos
- Coupe-vent ajusté et sans poches
- Option : Bonnet / Mouffles adaptées (dispos au club)

**EN TOUTES OCCASIONS** : Pour des questions d'hygiène, toujours prévoir une paire de chaussettes propres = certains bateaux étant équipés de chaussures intégrées.

**AVANT D'ARRIVER AU CLUB** :

- Je m'inscris à la séance sur le [site internet](#) pour faciliter l'organisation des séances par l'équipe encadrante.
- les inscrits seront notés sur un tableau velleda (au club) le matin de la séance pour faciliter la composition des bateaux par la personne qui ouvre la séance.



**EN ARRIVANT AU CLUB** :

- **J'arrive en tenue et à l'heure.**
- Lorsque les équipages sont constitués et les bateaux attribués, je me note sur le cahier de sortie avec mes coéquipiers.
- J'aide à la sortie de mon bateau et son matériel et j'aide aussi d'autres rameurs.
- **J'écoute attentivement toutes les remarques de l'encadrant qui est là pour assurer ma sécurité.**

# Le Matériel utilisé

Le matériel que vous utilisez coûte cher et est fragile\*.

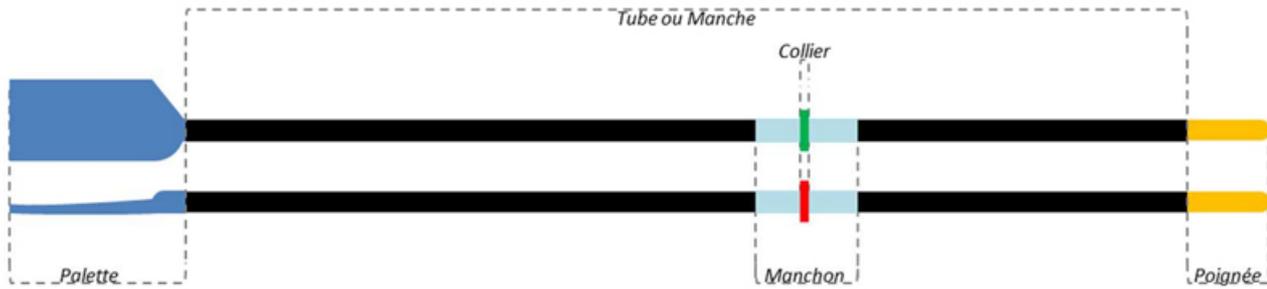
Prenez-en soin en toutes occasions !

\* Paire d'avirons : à partir de 700 € / Bateau : entre 6000 € et 45 000 € (matériel neuf)

## LES AVIRONS

AVIRON = PELLE = RAME.

**Attention ! Vous ne ramez pas dans un aviron mais sur une coque et muni d'un ou deux avirons.**



### AVIRON DE COUPLE :

2 avirons par rameur : pelles d'environ 2,9 m, spécifique pour tribord (vert) et pour bâbord (rouge). poids : 1,5 kg.

### AVIRON DE POINTE :

1 aviron par rameur (bâbord ou tribord) : pelle d'environ 3,8 m, spécifique pour tribord (vert) et pour bâbord (rouge). poids : 2,5 kg.

Vous manipulez ce matériel avec précautions (palettes vers l'avant, tubes au niveau de vos hanches pour des raisons de sécurité vis à vis des autres rameurs) et vous les ranger à leur place sur support (hangar) en prenant soin de mettre le bombé de chaque palette vers vous. Chaque bateau à ses propres pelles.



**Il existe deux types de palettes.**

*Vous commencerez en principe avec des pelles dites «Mâcon».*



PALETTE HACHE



PALETTE MACON

## LES BATEAUX

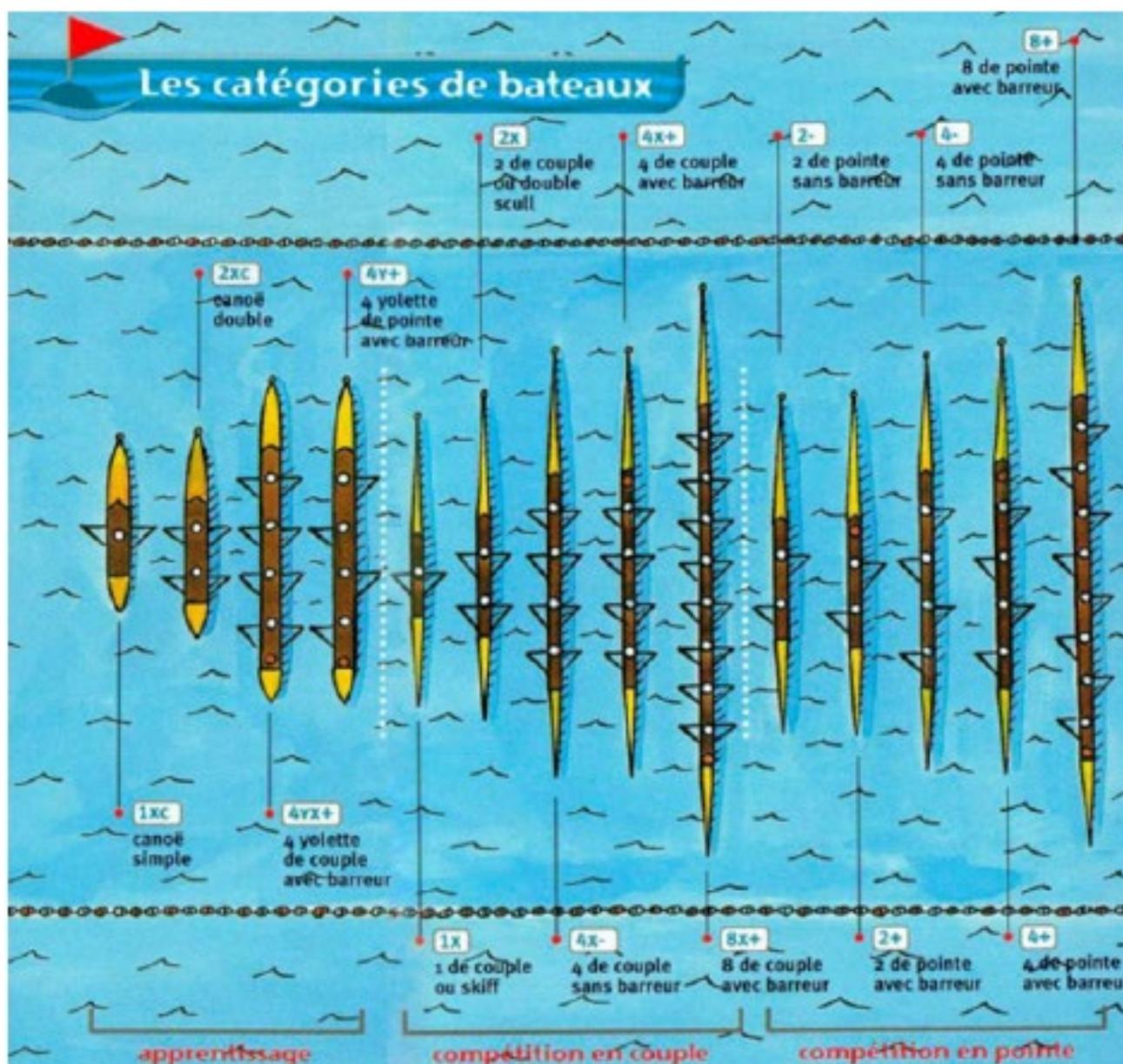
Il existe une grande variété de bateaux pour tous les niveaux pour vous permettre de progresser.

Les encadrants vous proposent des embarcations en fonction de votre niveau de pratique : du bateau d'initiation (Yolette, canoë double ou canoë français (simple)) au bateau pour les plus avertis (Quatre de couple, deux de couple ou skiff).

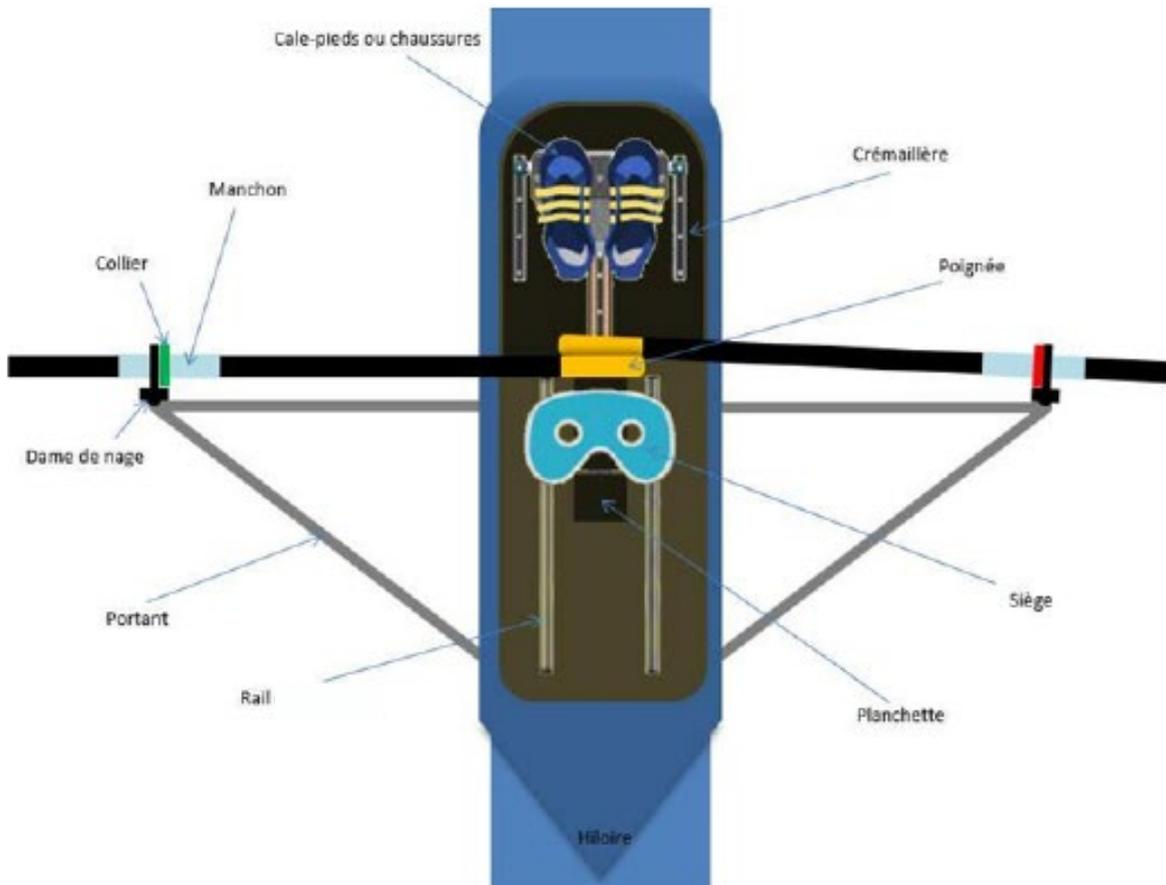
L'Aviron Clermont Aydat dispose de 24 bateaux (2 « quatre », 4 yolettes, 5 doubles (canoës et sculls) et 14 bateaux individuels (canoës français (simple) et skiffs).

Le club possède aussi deux bateaux à moteur pour les cours et la sécurité et un ponton spécifique pour un embarquement plus facile.

Pour info : un skiff fait 8 m pour 14 kg et une yolette fait 12 m pour 65 kg.



# BATEAU & RAMES : VOCABULAIRE A CONNAITRE



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'épaisseur minimum du bord des palettes doit être de 3 mm pour les avirons de couple et de 5 mm pour les avirons de pointe.

- La proue de tous les bateaux (pointe avant du bateau) présentant un profil dangereux en cas de collision doit être obligatoirement munie d'une **boule blanche en caoutchouc** d'un diamètre minimum de 4 cm. Interdiction de sortir un bateau dont la boule serait manquante.



- Des **portants** (sous forme de tubes alu ou d'aile alu/carbone) supportent la dame de nage, mobile autour d'un axe fixe. La **dame de nage**, où est fixé l'aviron, est verrouillée par une barrette.



- Le **siège** (appelée aussi **coulisse**) est muni de roulettes qui se déplacent sur des rails.

# Préparation et portage du matériel

Une fois les équipages constitués et les bateaux attribués par l'encadrant :

- S'inscrire sur le cahier de sortie.
- Sortir les tréteaux et le seau (qui serviront à laver les bateaux et les poignées des avirons en fin de séance) et les poser le long du gabion.
- Apporter ses pelles sur la partie herbeuse située près du ponton d'embarquement, palettes en direction du lac. Nous vous rappelons que le portage des pelles se fait palettes vers l'avant, tubes au niveau de vos hanches pour éviter toute collision à hauteur de tête avec d'autres rameurs. Restez vigilants !



- Regroupez-vous par équipage pour sortir votre bateau :
- \* **Répartissez-vous aux extrémités de la coque** : Ne jamais se situer entre les portants pour porter le bateau.
- \* **Prudence dans la manipulation du bateau** lors de sa sortie du support. Attention notamment aux éventuels chocs avec d'autres bateaux. Obligation de porter le bateau sur la tranche (*plat du bateau contre joue*) lors de passages exigus entre les autres bateaux.

## PORTAGE DES BATEAUX :

Il existe plusieurs façons de porter les embarcations : soit «à bras», «à l'épaule» ou encore «en tête». A L'Aviron Clermont Aydat, nous privilégions le portage des bateaux d'initiation à bras ou à l'épaule jusqu'à leurs mises à l'eau à partir du ponton d'embarquement.



Portage d'une yolette à bras



Portage d'un double canoë à l'épaule

*Pendant toute la durée de ces manipulations, il est important de rester très concentré et écouter attentivement les consignes données par un des rameurs, le barreur ou une tierce personne : chargée de guider les manoeuvres.*

# Mise à l'eau du bateau

Le ponton d'embarquement à Aydat est composé de deux plateformes, dont une adaptée à l'aviron.



Descendre le bateau (boule vers l'avant) à l'épaule dans l'axe de la première plateforme. Faire attention à la pointe avant dans la descente des marches. Attendre que l'ensemble des porteurs du bateau soient sur la 1<sup>e</sup> plateforme pour descendre parallèlement sur la 2<sup>e</sup> plateforme.

Une fois sur la 2<sup>e</sup> plateforme, se mettre face au bateau, le passer à bras et le retourner.

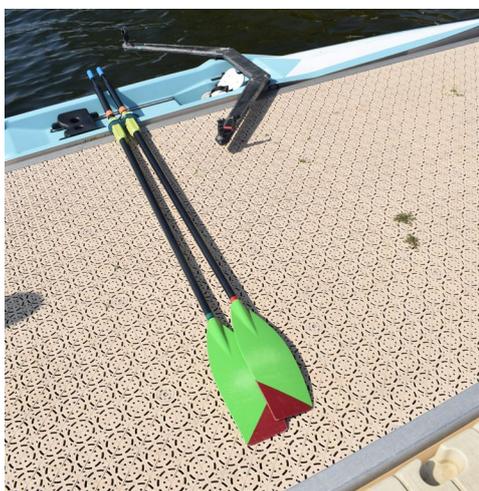


*Pour la mise à l'eau d'une yolette, les rameurs situés «côté lac» font le tour du bateau pour rejoindre les autres coéquipiers situés «côté ponton».*



**Le bateau est posé sur l'eau avec délicatesse** en faisant attention à ce que la dérive ne cogne pas le ponton dans la manipulation. **Plier les genoux pour ne pas se faire mal au dos.**

# Armement des avirons



Pour des raisons de sécurité et stabilité de coque, **armer toujours la pelle «côté ponton» en premier.** A L'Aviron Clermont Aydat, boule du bateau en amont, on borde **l'aviron babord** au ponton en orientant la **dame de nage «molette de barrette»** vers la planche de pied du rameur.





On arme ensuite la pelle «côté lac» ([aviron tribord](#)) en s'assurant au préalable que l'ensemble des [pelles bâbord](#) de l'équipage (si bateau collectif) soit déjà installées.

**NOTA BENE ! Dans d'autres clubs, l'embarquement peut se faire avec la pelle tribord au ponton ...**

**Armement des avirons : Moyen mémo-technique = TGV !**  
**TRIBORD - GAUCHE DU RAMEUR - VERT**  
**BABORD - DROITE DU RAMEUR - ROUGE**

## 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.*



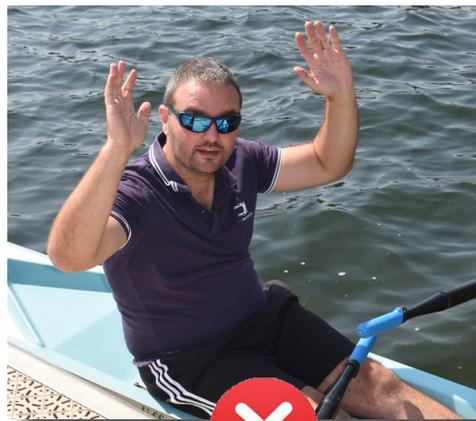
*Je me retiens avec la main droite au bateau pour ne pas m'effondrer sur mon siège.*

## «LES ORDRES» POUR EMBARQUER :

- « **Bordez les avirons** » (Je borde mes deux avirons et les tiens de la main gauche)
- « **Pied planchette** » (Je mets le pied gauche sur la planchette (partie solide du bateau) et me tiens avec la main droite sur le plat bord)
- « **On s'assoie** » (Je place mon pied droit sur la planche de pied (sans toucher le fond du bateau) tout en m'asseyant sur le siège).
- « **Jambes tendues / bras tendus / une rame dans chaque main** » (**Position de sécurité**) sans fixer les cales pieds pour le moment : le réglage de la barre de pieds se fera après éloignement du ponton par une tierce personne.

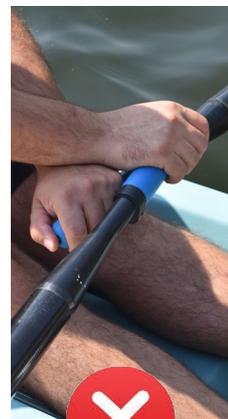


*Position de sécurité*



*Rappel:  
On ne lâche  
jamais ses  
pelles sous  
peine de  
chavirer !!!*

*Avec des avirons de couple nécessitant un croisement, on place la main gauche au dessus de la main droite : les pouces en bout de poignées.*



**ATTENTION ! ON NE POSE JAMAIS LE PIED AU FOND DU BATEAU (DONT LA COQUE EST TRES FRAGILE) NI SUR LES RAILS.**

**LA PLANCHETTE (partie renforcée du bateau entre les rails) et LA PLANCHE DE PIEDS ou LE CALE-PIEDS sont les SEULS ENDROITS AUTORISES.**

# Réglages de la barre de pieds

Comme tout cycliste qui règle la hauteur de sa selle pour être dans une position confortable pour pédaler, le rameur doit procéder à des réglages dans son bateau et notamment régler sa planche de pied pour ramer confortablement et efficacement.

Pour se régler il faut se placer sur l'arrière\*, pelles au carré\* dans l'eau.

## BON ELOIGNEMENT



**En couple** : les pouces effleurent les côtes flottantes.



**En pointe** : la main extérieure termine sa trajectoire près du flanc extérieur du rameur.

## MAUVAIS ELOIGNEMENT



**En couple** (Position B et C) : Les poignées viennent buter contre l'abdomen ou passent de chaque côté du buste.

**En pointe** : la main extérieure est trop éloignée du buste ou trop proche du sternum.

# Appontage, débarquement et fin de séance

L'appontage consiste à revenir au ponton : manoeuvre nécessitant prudence et vigilance.



- Arriver sur le bord long du ponton (une arrivée sur le petit côté du ponton est envisageable pour les bateaux courts lorsque le vent est défavorable).

- Contrôler l'allure et la direction du bateau en levant la pelle tribord en arrivant pour passer au dessus du ponton.

## «LES ORDRES» POUR SORTIR DU BATEAU :

Retirer d'abord les pieds du cale-pieds ou des chaussures et tenir le ou les deux avirons dans la main droite. Mettre la main gauche sur le plat bord gauche :

- « **Pied planchette** » : Je pose mon pied droit sur la planchette.
- « **Debout** » : Je me lève en appui sur mon pied droit et en m'aidant de la main gauche sur le plat bord. **RAPPEL : JE NE LACHE PAS MON/MES AVIRONS !!**
- « **Pied ponton** » : Je pose mon pied gauche sur le ponton.
- « **On ramène** » : Je sors du bateau en ramenant mon **aviron bâbord** (côté lac) vers le ponton.



Désarmer le bateau en retirant l'aviron Babord en premier (côté Lac).

**Tant que le bateau n'est pas remis sur son support, la séance n'est pas terminée :**

- Désarmer le bateau en commençant par retirer **l'aviron Babord** (côté lac). Retirer **l'aviron tribord** (côté ponton) en second lieu. **Ne pas oublier, lorsque vous retirez les avirons, de revisser immédiatement les barrettes des dames de nage.**
- Reposer les avirons sur la partie herbeuse en haut des marches (palettes vers le lac). **Un des rameurs reste près du bateau désarmé pour le tenir.**
- Sortir le bateau de l'eau en suivant précisément les consignes données et le mettre sur tréteaux. **Attention à ne pas poser l'hiloire du bateau (pare-brise du bateau = fragile) sur le tréteau.**
- Nettoyer le bateau et les poignées des avirons.
- Reposer le bateau sur support en suivant précisément les consignes données.
- Replacer les avirons à leur emplacement dans le hangar : le bombé de la palette vers vous. **Tous les bateaux sont rentrés = ramasser les tréteaux et le seau.**
- Noter son retour sur le cahier de sortie et d'éventuelles observations (avaries, ...)
- Débriefing avec le responsable de la séance et faire quelques étirements.



*Portage du bateau avec précaution et écoute des consignes pour éviter toute collision ...*



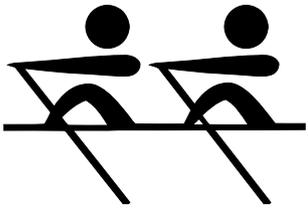
*Remplacement correct du bateau sur son support en faisant attention à l'hiloire.*



*Chaque bateau doit être attaché au support grâce à un système de 2 points d'attaches. le numéro sur support est un bon repère !*



*Rangement des avirons dans le hangar à leur emplacement.*



## *Un peu de vocabulaire sur l'eau !*

**Rameur** : Personne dotée de rames/avirons dont l'objectif est d'avancer, se diriger et s'équilibrer sur un bateau.

**Barreur** : Personne dont le rôle est de diriger le bateau et donner des conseils techniques aux rameurs pour **faire avancer le bateau ENSEMBLE**.

**Nage ou Chef de Nage** : Premier rameur à partir de l'arrière du bateau. C'est lui qui donne le rythme, l'impulsion, la cadence.

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

**Pelles à plat** : sur l'eau ou hors de l'eau, la palette est parallèle à la surface.

**Pelles au carré** : dans ou hors de l'eau, la palette est perpendiculaire à la surface.

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

**Position sur l'arrière** : Rameur jambes tendues, mains au corps.

**Position sur l'avant** : Rameur bras tendus, jambes pliées. talons/fesses et poitrine/genoux.

**Ramer / Nager** : Faire avancer son bateau en tirant sur les poignées d'aviron.

**Dénager** : Action qui consiste à faire reculer le bateau en poussant sur les avirons (action contraire de nager).

**Ramer en 1/4 coulisse** : Ramer en utilisant le quart du parcours de la coulisse.

**Ramer en 1/2 coulisse** : Ramer en utilisant la moitié du parcours de la coulisse.

**Ramer en pleine coulisse** : Ramer en utilisant tout le parcours de la coulisse.

**Ramer en bras seuls** : Mouvement exécuté avec les bras uniquement.

**Ramer en bras-corps** : Mouvement exécuté avec les bras et le buste.

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

**Préparer ses pelles** : Mettre les palettes verticales (au carré) avant de les plonger dans l'eau.

**Scier** : Freinage d'urgence du bateau en plaçant rapidement les palettes perpendiculairement dans l'eau.

*Comment nous contacter ?*

## **L'Aviron Clermont Aydat**

*Président : Antoine CHAMARD*

*Vice-Présidente : Delphine HERMIER*

*Secrétaire Générale : Marilyn VENISSE*

*Trésorière : Christine FROGER-DEBIARD*

**Mail :** [avironclermontaydat@gmail.com](mailto:avironclermontaydat@gmail.com)

**Site Internet :** <https://avironclermontaydat.fr/>

*Retrouvez-nous également sur Facebook !*



*Bonne navigation à tous !*