



## LE PETIT LEXIQUE DU RAMEUR

### GLOSSAIRE

Aviron : Désigne à la fois le sport correspondant et l'équivalent des rames ou pelles

Bâbord, tribord : Termes de marine pour désigner de façon non ambiguë un coté ou l'autre du bateau (appelés bords). Pour tous les bateaux, la terminologie est basée sur le sens d'avancement. Lorsqu'on est assis sur la coulisse, tribord est à gauche (TGV, tribord, gauche, vert), bâbord est à droite

Coulisse : Siège à roulettes sur lequel est assis le rameur. Elle permet la poussée des jambes ce qui différencie l'aviron des autres sports de rame

Barrette : Petite tige qui ferme la dame de nage et qui empêche la pelle de s'enlever. Précaution : ne pas trop desserrer l'écrou pour ouvrir la barrette, risque de l'abîmer et/ou de le perdre

Border les avirons : Les pousser à fond dans les dames de nage, collier de l'aviron au contact de la dame de nage

Bordé : Sur une yolette c'est la partie supérieure de la coque, constituée par le liston ou plat-bord, la préceinte (voir définition plus bas) et le carreau (partie située entre le liston et la préceinte).

Boule : Boule de plastique à l'avant du bateau destinée à protéger les obstacles que l'on pourrait heurter (coque ou rameur d'un autre bateau). Elle n'est pas faite pour protéger le bateau sur lequel elle est fixée, elle est fragile et on ne doit pas s'en servir pour manipuler le bateau

Cale pieds ou barre de pieds : Emplacement réglable sur lequel on attache ses pieds

Carré : position des palettes perpendiculaires à l'eau, creux dirigé vers le barreur

Collier : Pièce montée sur le manchon de pelle pour venir contre la dame de nage

Dame de nage : Système rotatif dans lequel on installe son aviron. La dame de nage, en contact du collier monté sur le manchon de l'aviron, détermine deux positions : l'une verticale pour propulser le bateau, l'autre horizontale quand les pelles sont hors de l'eau

Dégagé : phase du geste en fin de propulsion lorsque les palettes sortent de l'eau, mains contre les côtes, tronc incliné d'environ 10° vers l'arrière. Cette position est utilisée pour régler la planche de pied

Dénager : faire reculer son bateau ou tourner le bateau. Mouvement inverse de la nage : pour dénager on pousse les avirons au lieu de les tirer vers soi

Laisser glisser : Ne plus propulser le bateau et laisser les pelles à plat sur l'eau

Palettes : Extrémité élargie de la pelle aux couleurs du club. Il existe deux sortes de palette : les « mâcons » d'une forme symétrique par rapport au manche de la pelle ; les « haches » dont la partie inférieure est plus large que la partie supérieure. Ces dernières sont préconisées pour les rameurs confirmés sur des bateaux techniques.

Pelles : Autre dénomination des avirons, on ne parle pas de rames. Dans les bateaux de couple, chaque rameur dispose de deux pelles. Dans les bateaux équipés en pointe, d'une seule pelle. Les pelles montées à tribord, soit à gauche du rameur, portent un repère vert (TGV, tribord, gauche, vert), les pelles tribord portent un repère et rouge

Planchette : Partie renforcée entre les rails de coulisse sur laquelle il faut poser le pied pour monter et descendre du bateau (le fond est trop fragile).

Portants : Liaisons métalliques fixées sur la coque et sur lesquelles sont installées les dames de nage. Les portants se règlent pour que la dame de nage soit bien positionnée. On ne les utilise pas pour porter le bateau (risque de fragiliser la coque)

Préceinte : Renfort horizontal à l'intérieur des yolettes en bois.

Nager : Ramer, se propulser en marche avant

Pelles à plat sur l'eau : Garder les palettes à l'horizontale posées sur l'eau, le creux de la palette tourné vers le ciel

Plat-bord : Partie haute de la coque renforcée par laquelle on peut porter un bateau (ou liston)

Plumer : Laisser les pelles à plat sur l'eau, lors de la phase de remplacement de façon à équilibrer le bateau

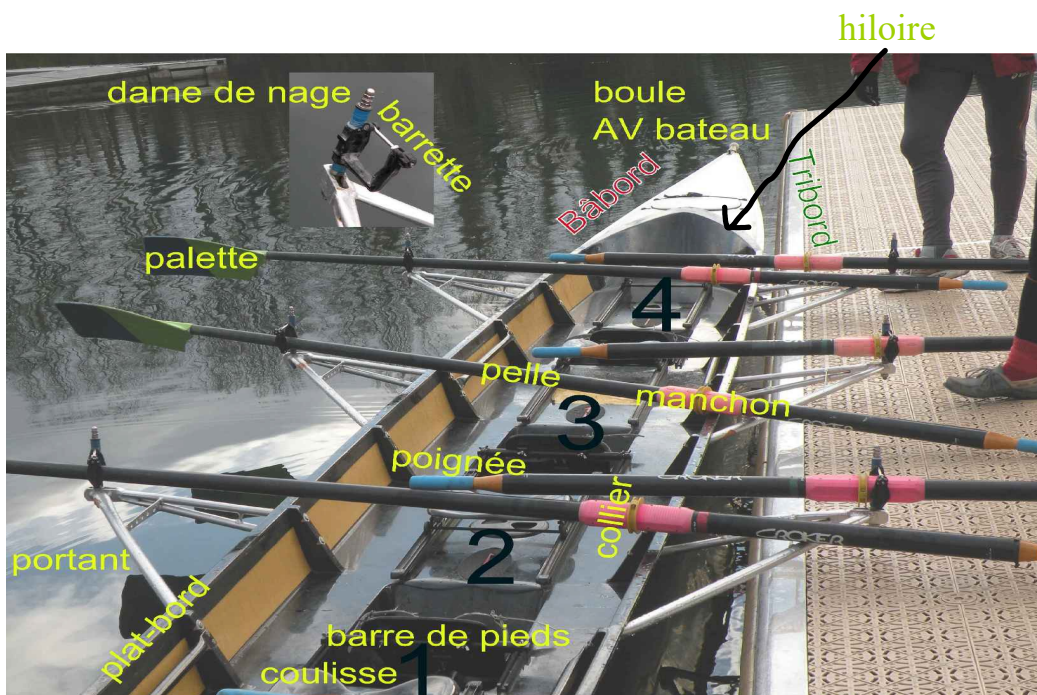
Position de sécurité : Les jambes sont tendues et les pelles maintenues à plat sur l'eau

Quart/demi/trois-quart/pleine coulisse : Utilisation plus ou moins grande de la coulisse (par flexion plus ou moins importante des jambes), citée dans l'ordre d'avancement sur la coulisse. Noter que la position du rameur en avant dépend de l'utilisation faite de la coulisse, mais que la position en arrière (dégagé) est toujours la même

Ramer bras/corps : Ramer sans bouger la coulisse, en ne se servant que des bras et du buste, les jambes restant allongées.

Scier : Manœuvre pour arrêter d'urgence l'embarcation. Interrompre instantanément toute phase de propulsion, tourner progressivement et simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau. Immobiliser les pelles.

Tenir l'équilibre : Il faut tenir l'équilibre lorsqu'on règle sa barre de pieds par exemple. On immobilise ses pelles à plat sur l'eau de façon que le bateau soit à l'horizontale, jambes fléchies, pelles entre cuisses et buste, bras par dessus. On peut confier à une partie de l'équipage l'équilibre du bateau en position de sécurité pendant que les autres rameurs effectuent un exercice particulier.



## LES REGLES DE SECURITE

Avant de naviguer il faut s'enregistrer obligatoirement sur le cahier de sortie, et il est impératif de procéder à **des vérifications de sécurité sur son bateau** : les bouchons, les lacets des chaussures, la présence de la boule. Le bon état général du bateau est également vérifié : la coulisse, la barre de pieds, les rails, le gouvernail, le safran....)

Portage de pelles : les avirons sont portés une dans chaque main, bras tendus, **palettes devant soi en raison de leur fragilité** et par sécurité pour autres les rameurs.

Portage des bateaux : on utilise les parties du bordé (**parties les plus solides du bateau**)

- pour les yolettes qui sont portées coque vers le bas, on utilise la préceinte

- pour les bateaux portés coque vers le haut, on utilise le liston ou plat-bord ou le carreau.

A retenir : on n'utilise jamais les portants ou l'hiloire au risque d'endommager le bateau.

En cas de chavirage il faut se protéger en maintenant le haut du corps hors de l'eau. En bateau collectif je m'assure que tous les rameurs ont regagné la surface. Je préviens ou fait prévenir l'initiateur responsable de la séance.

En règle générale, les rameurs ne sont pas prioritaires sur l'eau, notamment en croisant une péniche. En cas de vague le bateau est positionné parallèlement aux vagues et les rameurs se mettent en position de sécurité si besoin.

Au ponton, que ce soit au départ ou à l'abordage, on manœuvre toujours contre le courant et le vent en orientant l'avant du bateau vers le ponton.

A la fin de la séance le cahier de sortie est complété, on signale si le matériel nécessite d'être examiné par l'équipe d'entretien en précisant pourquoi.

## **LE COUP D'AVIRON**

Le rameur effectue un mouvement répétitif comprenant deux phases principales, phase d'appui et phase de remplacement, reliées entre elles par deux éléments de transition, dégagé et prise d'eau.

- l'appui ou propulsion : phase ayant pour objectif le déplacement du bateau, commence dès que la palette est immergée et se termine lorsque la palette est hors de l'eau (dégagé)
- le dégagé : élément de transition entre l'appui et le remplacement, consiste à sortir les palettes de l'eau sans déséquilibrer ni freiner le bateau
- la prise d'eau : élément de transition entre le remplacement et l'appui, consiste à immerger les palettes à la verticale sans temps d'arrêt et sans déséquilibrer le bateau
- le remplacement : commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est à nouveau immergée