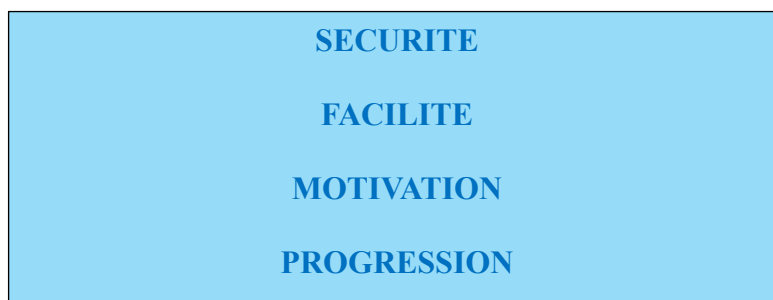


L'AVIRON LOISIR A L'ACVP



Les 4 points essentiels qui définissent notre approche de l'aviron loisir



Pensez à consulter toutes les fiches techniques publiées sur notre site
Initiateur – Réglages – Bien ramer – Préparation physique – Hygiène de vie – Sécurité –
Entraînement – Un siècle d'évolution – La prise d'eau – Le chef de bord – Barreur
[LES FICHES TECHNIQUES](#)

Comment se déroule une séance ? quels sont les points de vigilance ?

Table des matières

AVANT LA SEANCE	2
HORAIRES ET CONSTITUTION DES EQUIPAGES	3
PREPARATION DU MATERIEL	4
LES BASSINS D'EVOLUTION	6
LE DESARMEMENT DU BATEAU, LE NETTOYAGE, LE RANGEMENT DU MATERIEL	8
LE DEBRIEFING.....	9
LE ROLE DU BARREUR.....	10

AVANT LA SEANCE

- S'informer sur les conditions de navigation liées à la météo en consultant le tableau sur le site du club [Conditions de sortie](#) et le site [VIGICRUES](#)

Dans tous les cas le club est ouvert avec un initiateur de permanence et on peut faire de l'ergomètre.

- Prévoir :
 - De quoi s'hydrater en toutes saisons pour la durée de la séance
 - Des vêtements adaptés aux conditions du jour, **des vêtements de rechange**, un chavirage est toujours possible ...
 - Des protections individuelles solaire / thermique

A noter : le choix des chaussures ou chaussons est important ; en cas de chavirage il faut pouvoir extraire rapidement ses pieds du bateau.

HORAIRES ET CONSTITUTION DES EQUIPAGES

Horaires des séances sur l'eau :

Mercredi après-midi : 14h – 17h

Samedi Matin : 9h – 12h

Samedi après-midi : 14h -17h

Dimanche matin : 9h – 12h (réservées aux rameurs confirmés titulaires à minimum du brevet niveau 2)

Les initiateurs / éducateurs présents ont pour rôle d'encadrer la séance et veiller à son bon déroulement. La constitution des bateaux est essentielle, particulièrement la répartition entre rameurs confirmés et débutants. **C'est pourquoi il faut arriver au club au moins ¼ d'heure avant le début de la séance.**

Les équipages une fois composés doivent :

- Connaître le bassin navigable choisi par l'initiateur / éducateur de permanence en fonction des conditions météo pour assurer la sécurité des rameurs
- Donner un numéro de téléphone qui sera noté sur le cahier de sortie avec le nom du bateau retenu
- Connaître le numéro des téléphones (rouge et/ou noir) utilisés par les initiateurs / éducateurs de permanence
- Connaître le chef de bord désigné par l'initiateur ; ce dernier est le relais de l'initiateur / éducateur de permanence en matière de sécurité de l'équipage.

Des éventuelles informations complémentaires peuvent être données par les initiateurs / éducateurs.

Plusieurs types de bateaux sont disponibles selon votre expérience :

Bateaux loisir :

- Yolette de pointe ou de couple (4 avec barreur)
- Canoé Double
- Canoé Simple
- Fun double
- Fun simple

Bateaux de sport dits « techniques » :

- Skiff
- Double
- Quatre barré de pointe ou de couple
- Huit de pointe ou de couple

PREPARATION DU MATERIEL

Les bateaux

Préparer les tréteaux destinés à recevoir le bateau avant le portage qui nécessite 5 - 6 personnes. **Attention à la sécurité du matériel** (connaître les parties fragiles du bateau pour le porter sans le fragiliser) **et à la sécurité de l'équipage** (plier les genoux pour soulager le dos, tendre le bras pour soulager les tendons du coude).

Ensuite, le groupe peut se scinder entre ceux qui vont descendre les « pelles » sur le ponton et ceux qui vont préparer / équiper / prérégler le bateau avant de le descendre au ponton.

Les avirons ou « pelles »

Les pelles sont numérotées et attribuées à un bateau. En cas de doute, demander à l'initiateur qui dispose d'un tableau récapitulatif d'affectation des pelles.

Elles sont descendues et regroupées sur le ponton prévu pour afin de ne pas occuper trop de place.

Règle de portage : une de chaque côté du corps, à bout de bras, la « palette » en avant : pour la sécurité des autres rameurs il ne faut pas porter les pelles à hauteur des visages.

La préparation du bateau

- Nettoyer les rails et roues des sièges avec les chiffons prévus à cet effet (panier orange)
- Vérifier la symétrie des rails et leur bon maintien via le serrage de leurs papillons (à faire fréquemment sur les yolettes bois)
- Attribuer les places afin de prérégler les planches de pied avant la mise à l'eau du bateau (c'est aussi l'occasion pour les débutants d'acquérir les notions basiques de réglage).

Le matériel de sécurité :

- Attacher un bout de remorquage au niveau du poste n°1 (= l'avant du bateau)
- Déposer l'ensemble écope / éponge et un gilet de sauvetage au poste du barreur
- Équiper le barreur et le rameur de proue (n°1) de vêtements FLUO (jaune, rouge, orange, rose). Des gilets FLUO jaunes sont à disposition dans une corbeille au club. En effet, un bateau doit être visible de loin, notamment sur le grand bras où circulent des péniches, à la fois **par l'avant et par l'arrière** : cela concerne donc également les 2 rameurs d'un double.

Vérifier

- La présence de la boule à la pointe avant du bateau (**sinon, pas de sortie !**)
- Les lacets au niveau des talons : présents et correctement réglés (**sinon, pas de sortie !**)
- Le bon fonctionnement de la commande du safran (gouvernail)
- Les hauteurs identiques des 2 dames de nage : elles peuvent être différentes selon les postes et peuvent être rapidement modifiées en utilisant les bagues amovibles (la modification de ces bagues doit être identique de chaque côté pour conserver le réglage de base permettant le croisement des mains : dame de nage Tribord légèrement plus haute qu'à Bâbord)

Tous les contrôles doivent être réalisés avant la mise à l'eau afin de fluidifier les départs et limiter ainsi les temps d'attente pour accéder au ponton.

Mise à l'eau :

- Le bateau est prêt pour sa mise à l'eau, la descente du ponton doit se faire calmement afin de minimiser les risques de chutes (ponton parfois glissant) ou dans la Seine !
- Le départ s'effectue toujours contre le courant (ainsi que l'arrivée), le bateau doit donc être mis à l'eau avec l'avant tourné vers les péniches situées à droite du ponton.
- Les yolettes sont mises à l'eau sans les retourner, safran en premier, en les glissant perpendiculairement au ponton sur la zone prévue à cet effet.
- Les bateaux « techniques » sont portés en tête, puis mis à l'eau parallèlement au ponton.
- Une fois à l'eau le bateau est tenu par un rameur le temps de l'équiper de ses avirons. Bien respecter les positions des avirons : Tribord = vert / Bâbord = rouge - numéro 1 à 4 (voir bandes de marquage sur les portants).

Attention au sens de la dame de nage ! (vers l'arrière soit vers le barreur).

- Lorsque le bateau est prêt, le barreur s'installe, et le numéro 1 donne les ordres pour embarquer : « Border les avirons - Pied planchette - Poids dans le bateau (bascule du poids du corps sur le pied 'planchette' afin de permettre au rameur de garder son équilibre et d'éviter d'accrocher les portants lors du départ) - 1, 2, 3 on pousse »

Nota : les pieds toujours à l'extérieur des portants !

Important : la séance de rame est commencée, à partir de là il est nécessaire d'arrêter de parler pour se concentrer sur ce qui se passe dans le bateau et autour du bateau...

On laisse glisser le bateau pour l'éloigner du ponton avant de s'asseoir et on quitte immédiatement la zone du ponton. On finira de s'installer un peu plus loin. Ajuster la position de la planche de pied si besoin.

Nota : on ne fait pas demi-tour devant le ponton. Au retour, lorsqu'il y a beaucoup de courant, on fait demi-tour dans le petit bras et pas devant la petite zone portuaire.

LES BASSINS D'EVOLUTION

En fonction de différents paramètres, les initiateurs / éducateurs de permanence indiquent la ou les zones navigables. Les paramètres influençant le choix de zone(s) sont :

- Le nombre de sécu disponibles
- Les conditions météo et le débit de la Seine
- Le niveau des rameurs
- La composition des équipages
- La catégorie des embarcations
- Le nombre de bateaux sur l'eau.

Et tout autre paramètre susceptible de mettre en jeu la sécurité des rameurs.

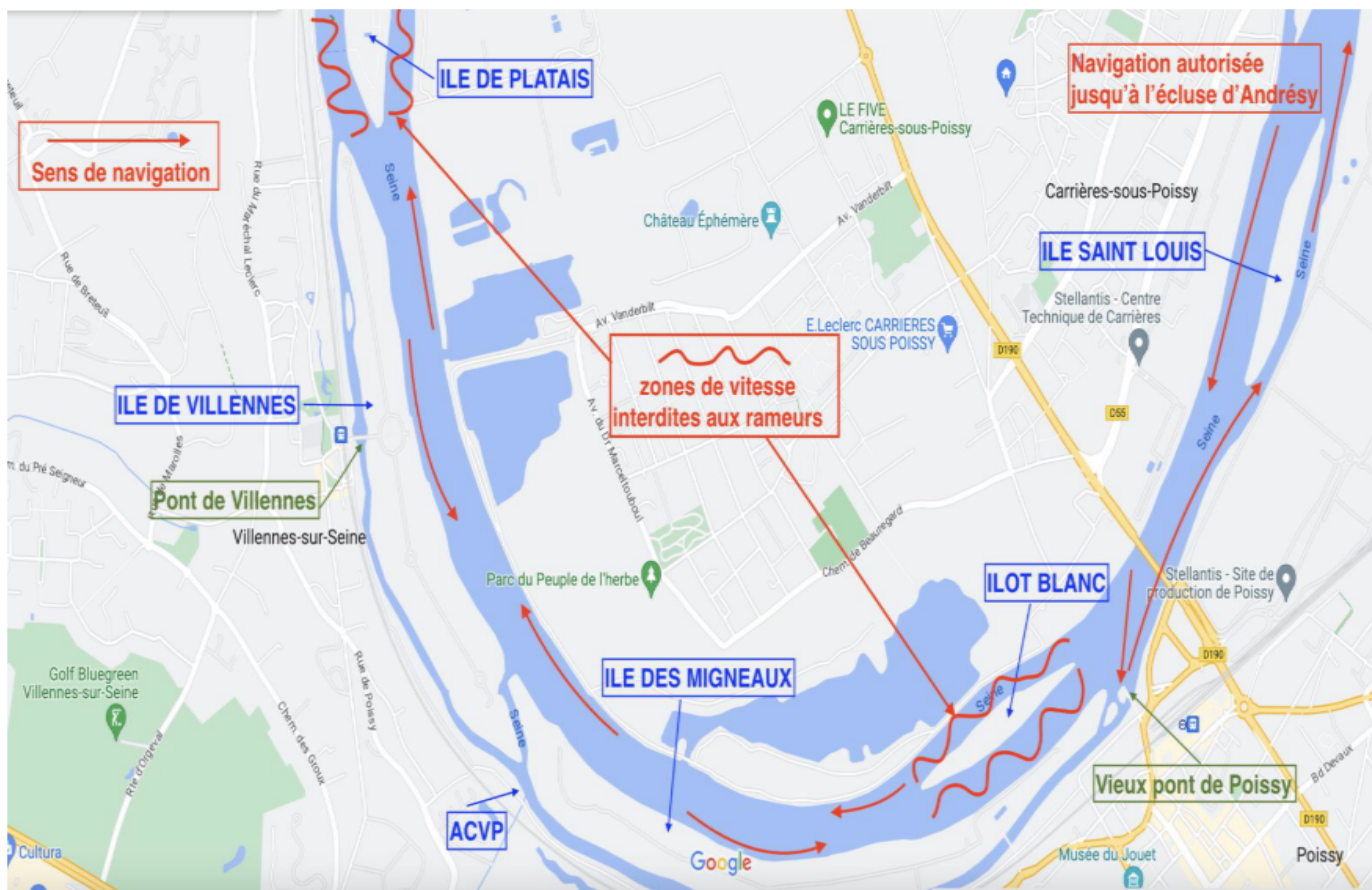
Le choix fait par les initiateurs / éducateurs de permanence est non négociable.

Quelques éléments de nos bassins

Nom du bassin	Point(s) de vigilance
Le petit bras	Respecter les règles de navigation : les allers-retours conduisent à de nombreux croisements et risques de collisions, aggravés par le nombre de bateaux sur l'eau, les obstacles et un débit élevé de la Seine
Le grand bras entre l'Île de Platais et l'Îlot Blanc	- Le trafic fluvial et les autres usagers - Plus exposé au vent, il peut y avoir du clapot (particulièrement lorsque le vent souffle dans le sens opposé au courant). - La dérive est importante lors de débit élevé et les trajectoires réelles souvent différentes de l'estimation
Le grand bras vers l'Île Saint Louis et Andrézy	= points vigilance ci-dessus, mais l'éloignement potentiel du club et du bateau de sécurité nécessite une plus grande prudence
Le pont de Villennes	L'étroitesse du pont de Villennes (environ 2m) nécessite un barreur confirmé et un équipage coordonné ayant simulé la manœuvre avant le passage du pont

Ci-dessous le plan de navigation affiché au club :

GRAND BRAS



La navigation jusqu'à l'écluse d'Andrésey doit être conforme aux règles de navigation en eaux fluviales (respecter les panneaux de navigation).

Rappels :

- Les bateaux d'aviron doivent tenir la berge tribord
- La navigation commerciale (péniches) est prioritaire.

PETIT BRAS

La navigation est autorisée sur le petit bras dans les 2 sens sans interdictions, mais en respectant les règles suivantes :

- naviguer en suivant la berge tribord
- ne pas faire demi-tour devant le ponton

- dans le port les bateaux « avalants » (c'est-à-dire descendant le courant en allant vers le club) SONT PRIORITAIRES DÈS QU'ILS SONT ENGAGÉS DANS LE PORT

Le « stop » au ponton pendant la séance

Bien souvent, au cours d'une séance et pour différentes raisons, le bateau va revenir au ponton. **C'est un lieu partagé, le stop se fera donc sur une durée réduite** afin de libérer la place pour les autres bateaux.

La difficulté d'accostage revient au barreur, plusieurs façons d'apponer sont possibles, toutefois le **point de visée** du ponton sera plus lointain si le débit de la Seine est important.

La fin de séance

Le retour final au ponton est effectué ½ heure avant la fin de la séance pour que tout le matériel soit rangé à cette échéance.

LE DESARMEMENT DU BATEAU, LE NETTOYAGE, LE RANGEMENT DU MATERIEL

A l'arrivée au ponton, on libère le ponton au plus vite afin de permettre l'arrivée des autres équipages, mais on reste concentré et vigilant car les risques d'accident existent tant que le matériel n'est pas rangé.

Le désarmement consiste à débarrasser le bateau de tout équipement (pelles, gilet, bout, écope, objets...) personnel en pensant à ouvrir les trappes le cas échéant afin que l'humidité ne stagne pas dans la coque du bateau.

Une personne doit toujours pendant ce temps retenir le bateau au ponton.

Ensuite, il faut se coordonner à minima 5 personnes pour sortir le bateau de l'eau et le mettre sur tréteaux pour nettoyage.

L'équipage se scinde en deux pour d'une part nettoyer coque / pelles et remonter le matériel du ponton d'autre part.

*L'eau est un élément précieux pour la planète et ses habitants (humains, faune et flore) : **le nettoyage ne se fait pas à grande d'eau par respect pour l'environnement.***

Pour la coque : utiliser une éponge bien imbibée d'eau puis essuyer avec les chiffons microfibres (ces derniers sont remis à sécher sur le séchoir blanc).

Pour les pelles : utiliser les éponges avec face grattant et de l'eau additionnée de savon noir (seau et produit mis à disposition dans le sous-sol).

Ceci fait, on se regroupe de nouveau pour ranger le bateau et les pelles = **on remet le matériel à sa place.**

Tous les rameurs participent au rangement de **tout** le matériel, **pas uniquement le leur.**

Enfin, le cahier de sortie doit être complété en fin de séance. On y porte les éventuels réparations ou réglages devant être réalisés par l'équipe d'entretien.

LE DEBRIEFING

C'est un moment potentiellement important qui contribuera à faire « grandir » rameurs et barreurs confirmés ou non.

N'hésitez pas à faire le point de la sortie avec vos rameurs référents ou demandez conseil à un éducateur présent.

Fixez-vous de nouveaux objectifs de progression pour la prochaine séance.

Les points clés pour progresser et se faire plaisir

**L'équilibre du bateau
Décomposer le mouvement
Renforcer le positif
Sentir la glisse
Apprentissage par pallier
Régularité**

LE ROLE DU BARREUR

Si le rôle du barreur peut apparaître comme secondaire, il est au contraire essentiel pour la sécurité et le fonctionnement du bateau.

Il est le seul à donner des ordres à l'équipage. Il doit donc savoir rappeler cette règle essentielle aux rameurs qui se substitueraient à lui à bord du bateau (c'est fréquent...). Il doit si besoin communiquer avec le rameur de nage pour donner les consignes adaptées.

Avant de prendre la barre pour la première fois, ou pour améliorer vos connaissances consultez la [FICHE TECHNIQUE BARREUR](#).