

Cette présentation des fondamentaux de l'aviron a pour objet de décrire quelques règles dans ton intérêt et la sécurité de tous.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir sur l'eau.

### Consignes générales

A l'heure de début de séance (9 h) je dois être prêt à embarquer. Je pense à porter une tenue de sport en adéquation avec les conditions météo. Je suis toujours les consignes du chef de base.

Je mets mon pion nominatif sur le tableau afin de signifier au responsable de base ma présence. J'aide à la sortie du matériel de sécurité.

Lorsque les équipages sont constitués, je me note sur le cahier de sortie, c'est **obligatoire juridiquement**. Je sors les bons avirons correspondant au bateau. Je regarde bien l'emplacement afin de les ranger ensuite au bon endroit en fin de séance.

### Comment porter ses pelles ?

Je descends les pelles au ponton, avec ma bouteille d'eau et un vêtement si besoin. Je porte mes rames correctement, une rame dans chaque main, la palette vers l'avant en veillant à ne rien heurter.



### Comment porter un bateau ?

Je dois toujours porter l'embarcation par les parties solides.

- coque orientée vers le bas, elle peut être portée par la **preceinte** (voir au verso),
- coque orientée vers le haut elle, peut être portée par le **carreau** en mettant ses mains sur le **liston** (voir au verso).

Les rameurs/ses se répartissent à chaque extrémité (on ne porte jamais un bateau au centre) et agissent dans le calme et de manière coordonnée (les plus expérimentés prennent l'initiative et commandent la manœuvre).

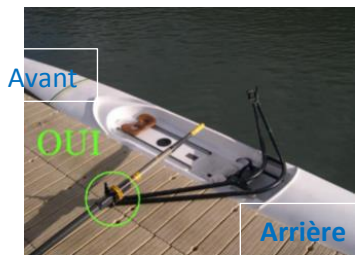
Ceux qui sont devant surveillent l'avant du bateau, ceux de l'arrière veillent à ce que le bateau ne touche aucun obstacle. Si le bateau le permet, on privilégiera toujours pour le porté : les bras le long du corps.

### Avant d'embarquer

Je vérifie l'état général de mon bateau : les bouchons sont fermés, les barrettes bien serrées... Une vérification complète doit être faite régulièrement.

Je me renseigne auprès du chef de base pour connaître la zone de navigation (Nantes ou Mazerolle). Elle est variable selon le courant, le vent et le niveau du rameur. Le bateau doit être placé pour partir contre le vent.

### Equiper son bateau



**TGV** : Tribord – Gauche – Vert

Assis dans le bateau, ma main **Gauche** tient la rame **Verte**. C'est le côté **Tribord** du bateau (car à l'aviron nous allons en marche arrière !).

Je place d'abord la rame qui vient sur le ponton, pour stabiliser le bateau et le maintenir au ponton.

### Partir du ponton 'le plus rapidement possible'

#### "Bordez les avirons"

J'embarque en bordant mes avirons.

Je dois caler les colliers des rames contre les dames de nage.



#### "Pied planchette"

Je tiens les deux poignées avec la main côté Erdre et le bord du bateau avec l'autre main.

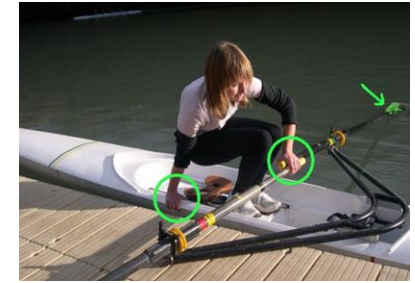
Je pose un pied sur la planchette (partie solide du bateau).



### Départ assis

Je me tiens avec la main proche du ponton sur le plat bord du bateau pour ne pas tomber. Pour la poussée :

- Se pencher vers l'Erdre afin d'incliner le bateau et ne pas accrocher le ponton par le support de la dame de nage.
- Se tenir au ponton, plier le bras et donner une impulsion aux ordres du 4 (le 4<sup>ème</sup> rameur, il est à l'avant du bateau).



### Départ debout

Aux ordres du 4, s'éloigner légèrement le bateau du ponton puis donner une impulsion vigoureuse avec votre jambe sur le ponton.

### Arriver au ponton et sortir du bateau (aux ordres du 4)

J'arrive au ponton en positionnant toujours mon bateau contre le vent.

"**Pied Planchette**" : Je pose le pied sur la planchette et je me tiens au bateau avec ma main côté ponton. Je ne lâche surtout pas mes avirons.



"**Debout**" : Je me lève en prenant appui uniquement sur ma jambe la plus éloignée du ponton et je reste en équilibre sur celle-ci

"**Pied Ponton**" : Je pose mon pied sur le ponton, je peux alors sortir complètement du bateau.

"**On ramène**" : Je bascule tout le poids du corps sur le ponton, je pose les deux pieds et je ramène ma pelle extérieure vers moi.

Je pose la palette sur le rondin de bois à côté du ponton prévu à cet effet. Je fais en sorte de dégager au plus vite mon bateau du ponton pour laisser la place aux autres embarcations en attente.

