



MEMENTO DU FUTUR RAMEUR

Bienvenue à l' Aviron Club Rhuys Hoedic

A propos de l'ACRH et de la pratique de l'aviron :

Les locaux sont au port de Saint Jacques à Sarzeau:

- Le parc à bateaux au fond du parking, rue Hent er Princ.
- Le local de l'ACRH (garage pour tout l'équipement et salle de réunion), est situé dans les bâtiments de la capitainerie du port, rue Hent Ty Guard.
- Nous pouvons utiliser les toilettes du port.

Les membres du CA :

Nos noms et binettes sont sur le site internet <https://acr56.fr/les-instances-de-direction/>

Les premières séances :

Tout commence par une présentation du club, du matériel et son rangement, la description du geste et un essai sur mer en Virus, bateau d'initiation. Plusieurs séances d'initiation selon besoin et initiateurs disponibles ; Une fois le geste acquis, nous ramons ensemble sur des yoles 4 barré, c'est à dire 4 rameurs et 1 barreur et parfois en double avec un ou une rameur(se) expérimenté(e) selon possibilités.

La technique de l'aviron :

C'est encore sur notre site <https://acr56.fr/formation/> que tu trouveras le lien sur différentes vidéo de la FFA (Fédération Française d'Aviron)

Les sorties samedi ou dimanche, parfois en semaine sur proposition d'un encadrant:

L'encadrant envoie un mail le vendredi matin, la météo conditionnant les conditions de sortie.

Il faut ensuite s'enregistrer sur un Framadate car le nombre de participants est limité par le nombre de sellettes possibles. Bien lire le descriptif de la sortie et les commentaires éventuels indiqués sur ce Framadate.

Il est proposé des sorties « esprit loisir » et des sorties « esprit sportif » pour ceux qui cherchent la performance.

Sois ponctuel pour l'arrivée afin de pouvoir débiter la session sur l'eau au plus vite,

R.V. soit devant le parc à bateaux pour la saison d'avril à septembre

soit au port du Logeo d'octobre à mars...

Les activités proposées par l'ACRH :

- Chaque année, le club organise le **Raid St Jacques Hoedic** (voir la description sur le site)
- Une commission **Extras** se charge d'organiser et de proposer des sorties tout au long de l'année ; tour de l'île d'Arz, participation à des sorties organisées par d'autres clubs
- Quelques moments conviviaux (galette des Rois, journée famille...)

Les membres du CA, les chefs de bord sont là pour répondre à tes questions et t'accompagner dans la pratique sportive de l'aviron de mer.

ACRH contact : acr56@gmail.com site internet : <https://acr56.fr/>

Rangement du matériel

Les yoles sont rangées nues il faut donc les armer et les désarmer à chaque sortie.
Merci de veiller à respecter et ranger le matériel que nous souhaitons garder longtemps !

- Chaque yole a une caisse avec sellettes, écope, bout de remorquage (10m mini), safran et fixations velcro pour les pieds des rameurs (facultatif), éventuellement un coussinet.
- Prendre autant de gilets de sauvetage que de personnes à bord, rangés suspendus pour mieux sécher + une veste pour le barreur.
- Une VHF pour la sécurité. A rincer, sécher, ranger et brancher sur le tableau de recharge après chaque sortie.
- les pelles **tribord** et **bâbord** (différenciées par un anneau vert ou rouge sur le tube) sont rangées dans les racks muraux dans les encoches de la couleur marquée sous le collier de la pelle (correspondant à la couleur de la yole)

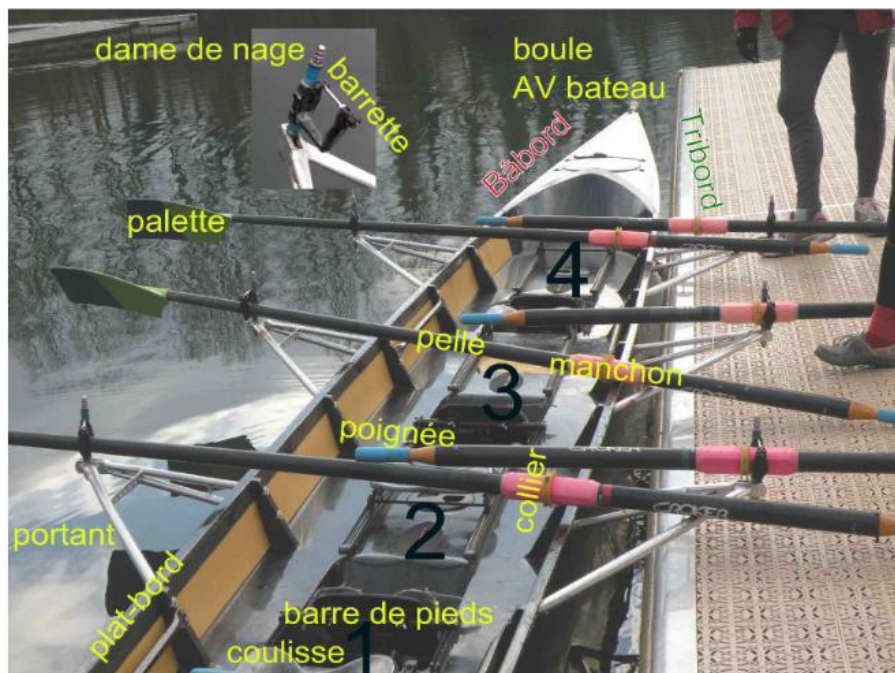


Les racks



Emplacement des pelles de la yole jaune : les pelles **tribord** sont rangées ensemble, dans le même sens (id pour les **babord**)

Le vocabulaire de l'aviron



Déroulé d'une séance :

Réunion au lieu de RV :

Point sécurité et attribution d'un canal VHF par l'encadrant (le 16 est réservé pour appel des secours)
Désignation d'un chef de bord : c'est lui qui prend la responsabilité du bateau, il est maître de toutes les décisions à bord (quelle que soit sa position au sein du bateau : barreur, à la nage ou rameur)
Répartition des équipes et des yoles
Remplissage d'un cahier de sortie : nom des participants, yoles, destination, date heure de départ/ d'arrivée

Equiper le bateau :

- Installer les sellettes dans les rails des coulisses ; un peu délicat, dégager la partie siège des roues en tirant, poser les roues dans le rail et insérer la patte sous les rails puis pousser la sellette pour poser les roues dans le rail. Vérifier le bon glissement. **! Attention au sens de pose !** L'encoche, c'est pour le coccyx.
- Prendre, avec délicatesse, les pelles dans les racks ou dans la remorque, ne pas en porter plus de 2 à la fois
- Insérer les pelles dans les dames de nage et visser les barrettes. **! Attention au sens de la dame de nage par rapport au portant !** **! Babord et Tribord !**
- Fermer le bouchon de vidange
- Fixer le bout d'amarrage (nœud de chaise) à l'avant de la yole, l'écope, les gilets de sauvetage
- Préparer le safran à son installation future
- rajouter éventuellement les fixations velcro sur les planches de pieds
- VHF pour le barreur ou à fixer dans le bateau pour les doubles.
- veste pour le barreur selon météo
- affaires perso : eau, éventuellement sac étanche pour polaire...

Répartition des places et réglages de planches de pieds en fonction de la longueur de jambes de chaque rameur. (à vérifier à chaque embarquement)

Le Départ :

Les yoles sont sur des remorques de mise à l'eau ; attention à la manœuvre c'est souvent là qu'on risque d'abîmer les yoles qu'il faut parfois soulever pour les descendre de la remorque. Concentration indispensable.

Le safran s'il est arrière est installé. Le safran intérieur est installé après départ. **! le safran ne doit pas toucher le fond !**

Chacun monte dans la yole, pendant que les autres la stabilisent, en commençant par le barreur, puis le rameur 1 qui sort ses pelles et les pose à plat pour stabiliser le bateau, puis le 2 qui sort ses pelles... puis le 3 qui sort ses pelles... puis le 4 qui sort... et donne le départ ;

On dé-nage ensemble en suivant le rameur 1 (celui qui est à la nage) (en poussant sur les rames, jambes tendues) lorsque les conditions sont possibles, on fait demi-tour en nageant d'un côté et dénageant de l'autre. Toujours suivre le rameur 1 qui est à la nage.

Enfin, on démarre la nage, sur instruction du chef de bord : « pelles au carré dans l'eau, par-tout »

Lorsque la yole atteint une position de sécurité hors chenal, loin des rochers on peut s'arrêter pour affiner ses réglages (en position arrière, les poignées des pelles doivent arriver au niveau des côtes flottantes), attendre les autres yoles, enlever un pull, boire...

Le Déroulement :

C'est parti pour la glisse...

- Bien positionner ses mains, doigts en crochet, les pouces au bout de la poignée pour que la pelle reste bien calée dans la dame de nage, on pousse sur les jambes, on tire sur les pelles avec les doigts, puis au retour on pousse d'abord les bras avant de fléchir les jambes (cf vidéo sur le site)
- Revenir *lentement* et *délicatement* sur la coulisse pour le retour
- et surtout **rester ensemble en suivant le 1er rameur qui est à la nage.**

L'Arrivée :

Elle se fait doucement, souvent les rameurs 3 et 4 cessent de nager et rentrent leurs pelles, le rameur 4 se tenant prêt à descendre de la yole lors de l'arrivée sur le cale ou la plage.

Il faut parfois s'arrêter en urgence : la consigne est « SCIEZ ! ». Mettre alors les pelles à 10h10 et appuyer pour contrer la glisse.

Chacun descend au vent, pour éviter que la yole se rabatte sur lui, en ordre et à tour de rôle en stabilisant la yole ; on va chercher la mise à l'eau on installe la yole dessus là encore attention à la manœuvre pour la sécurité du bateau et des personnes !

On désarme en veillant à bien ranger le matériel à sa place ...

On range les yoles.

La Communication se fait par plusieurs canaux:

