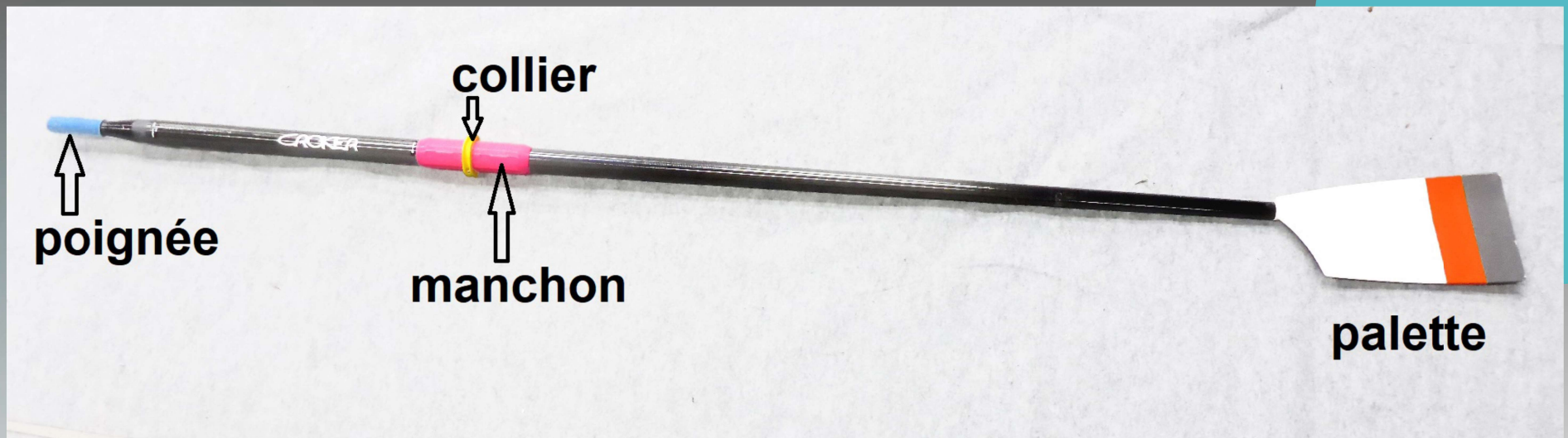


Vocabulaire de l'Aviron



Aussi appelé rame ou pelle, l'**aviron** a donné son nom à la discipline sportive. Il est composé d'un long manche terminé à une extrémité par la poignée et à l'autre par la palette. La pelle porte en général un repère vert à tribord et rouge à bâbord.

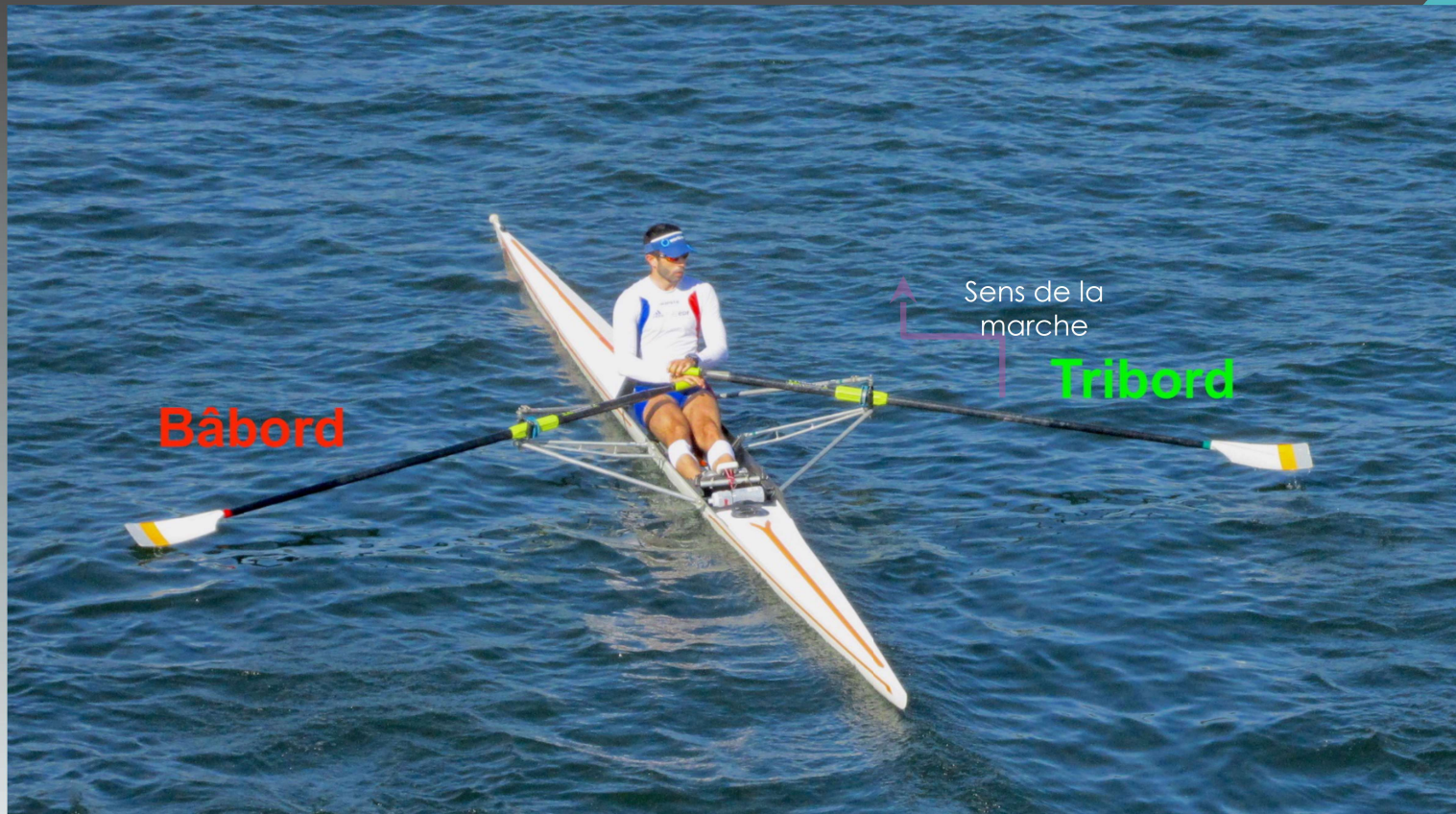


Bâbord

**Rouge et côté gauche du bateau
dans le sens de la marche!**

Tribord

**Vert et côté droit du bateau dans le
sens de la marche!**



Palette: Extrémité élargie de l'aviron qui permet de prendre appui sur l'eau. Deux formes de palettes coexistent, la palette traditionnelle dite « Mâcon » et la palette « hachoir » apparue en 1992. Initialement en bois elles sont aujourd'hui en fibre carbone ou verre (légères mais fragile)



Tout problème ou avarie constatés doivent être décrits clairement et précisément dans la colonne OBSERVATIONS.

DATE	NOMS DES RAMEURS	NOM DU BATEAU	SORTIE	RENTREE	OBSERVATIONS
3/06	Stefan David Poshkov	Lugdimin Craie du sud	15 H 30	15 H 40	003
5/06	Haime Rana	Gudavine	12 H 10	14 H	012
3/06	Mamad PASTRE	Hent 2r	06h	13 H 30	15 H 45
3/06	Bedelind Klog Issouf	Choufem Klog	Holavue	15 H 30	15 H 45
3/06	Joachim Mery	Sieuswell	13 H 30	15 H 30	RTS
3/06	FILICOURT LORE VASSEUR	Jedreux	15 H 30	H	
3/06	CHERON FERRIC	DIANKUA	13 H 30	15 H 40	RTS
			H	H	
DATE	NOMS DES RAMEURS	NOM DU BATEAU	SORTIE	RENTREE	OBSERVATIONS
3/06	Loop / genti	ATOLL	13 H 30	15 H 15	RTS
	JOSIDON	D. PASTRE			

La Barre: Instrument de direction situé à la poupe d'une yolette ou sous la coque d'un bateau, actionné par le barreur.



Dame de nage: système en forme de U, fixé à l'extrémité des portants et dans lequel on place l'aviron. La dame de nage est fermée par une barrette et tourne librement autour d'un axe fixe.



Barrette: Petite tige filetée qui ferme la dame de nage et empêche l'aviron de ressortir. Précaution : ne pas trop desserrer l'écrou (appelé tonnelet) pour ouvrir la barrette au risque de le perdre.



Cale-pieds: Emplacement réglable sur lequel les pieds sont fixés et prennent appui. Une fois sur l'eau, l'éloignement du cale-pieds est à régler prioritairement pour l'adapter à la morphologie du rameur (vous entendrez aussi planche de pieds).



Collier: pièce en plastique fixée sur le manchon de l'aviron pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage. Il peut être réglé pour augmenter ou réduire le bras de levier intérieur.



Le siège à coulisse, aussi appelé **sellette**, est muni de roulettes pour coulisser sur des rails (*runners*). Inventé en 1871, il permet d'utiliser toute la force des jambes et d'augmenter l'amplitude du coup d'aviron.



Manœuvres et termes techniques



Border les avirons	Les pousser à fond pour que les colliers soient en contact avec les dames de nage.
Cadence	Nombre de coups d'aviron par minute. Autour de 20 coups/mn à l'entraînement et 40 en compétition.
Carré	Une palette est dite « au carré » quand elle est tournée en position verticale, hors ou dans l'eau.
Dénager	Ramer en marche arrière. Mouvement inverse de la nage, pour dénager on pousse les avirons, pelles au carré dans l'eau au lieu de les tirer vers soi.
Engager	Tourner la palette, bâbord ou tribord, au carré dans l'eau en immobilisant le manche de la pelle pour engager le bateau dans un virage sur sa lancée.
Nager	Ramer, propulser le bateau en marche avant.

Plumer	Effleurer la surface de l'eau avec le plat de la palette pendant la phase de retour.
Pyramide	Exercice souvent utilisé pour l'échauffement. Ramer en bras seuls puis bras/corps puis quart de coulisse, demi, trois-quarts, pleine coulisse, trois-quarts, demi, quart, bras/corps puis bras seuls.
Ramer en bras seuls	Ramer sans coulisser, en se servant uniquement des bras, les jambes restent allongées.
Ramer en bras/corps	Même action que ramer en bras seuls, mais en ajoutant la bascule du dos pour plus d'amplitude.
Ramer en quart/ demi/trois-quarts/ pleine coulisse	Utilisation plus ou moins grande de la coulisse par flexion correspondante des articulations (voir Pyramide).
Scier	Action qui consiste à arrêter l'embarcation en tournant simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau et en les immobilisant. En situation d'urgence, « Scier ! » est l'ordre utilisé par le barreur. Les rameurs doivent obéir sans hésitation.

Position de sécurité

Le bateau est à l'arrêt, les rameurs gardent les pelles à plat sur l'eau, bras tendus et jambes tendues.

Notez que le bateau doit être tenu parallèlement aux vagues pour qu'il ne se remplisse pas d'eau.



Les principaux types de bateaux

Armement en couple: Chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main.

Armement en pointe: Chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il manipule avec les deux mains.

Double	2 rameurs , pointe ou couple, avec ou sans barreur.
Huit	8 rameurs et 1 barreur, pointe ou couple
Quatre	4 rameurs , pointe ou couple, avec ou sans barreur
Skiff	1 rameur en couple
Volette	4 rameurs et 1 barreur, pointe ou couple, bateau non ponté. À l'ACBB elles sont en bois. Elles peuvent également être commercialisées en matériaux composites. Elles sont privilégiées pour les Loisirs et les randonnées en rivière.

