

PARCOURS D'INITIATION DES NOUVEAUX RAMEURS

Annexe

Les acquis visés par les 5 sessions d'initiation :

- savoir nommer le matériel avec le vocabulaire de l'aviron
- maîtriser le vocabulaire de l'aviron : pelles à plat, rien dans l'eau, pelles au carré, couleur dans l'eau, bras corps, demi coulisse, $\frac{3}{4}$, la nage, le barreur, TGV, babord/ tribord, pleine coulisse, au dégagé, partout, forcer vert/ rouge, plumer, hauteurs de main,
- savoir trouver et ranger le matériel
- savoir différencier une pelle macon d'une pelle hache
- maîtriser les bases du mouvement sur l'ergo
- distinguer la puissance de la cadence
- adapter son équipement personnel à emporter en fonction des conditions climatiques
- connaître l'équipement de base du bateau
- savoir circuler dans le port
- savoir armer le bateau
- savoir désarmer
- savoir nettoyer le matériel
- savoir porter le matériel sans l'abîmer
- savoir mettre un bateau à l'eau en équipe
- savoir embarquer en autonomie
- savoir débarquer en autonomie
- savoir régler sa place (barre de pieds et éloignement des pelles)
- connaître les positions clefs : au dégagé, position de sécurité, scier, à l'attaque...
- connaître les spécificités du plan d'eau (marées, coefficient, parcs à huîtres, trafic maritime commercial et de loisir - dont nageurs, signalisations maritimes)
- savoir ramer en coordination avec la nage
- avoir pris connaissance du protocole de sécurité* en cas d'accident
- être à l'aise avec le geste de l'aviron
 - connaître les composantes de l'équilibre du bateau
 - savoir propulser le bateau,
 - savoir diriger le bateau
- savoir se déplacer sur un bateau
- savoir adapter le rythme et l'amplitude aux conditions (ralentir pour accoster, accélérer pour éviter un danger, passer en $\frac{1}{2}$ coulisses dans le clapot...)

SOCLE COMMUN

Présentation du bateau : siège, portants, coulisses, bouchons, zones sensibles etc. ...

Comment porter : 4 chaque bout, palette devant hauteur de hanche, équilibrer les forces, une pers / 2 pelles le bateau doit être autonome, mais les bateaux s'entre-aide pour plus de sécurité et de confort, une personne qui donne les consignes

Manipulation des bateaux au sol :

« à bras » : bras tendu – position privilégiée

« à l'épaule » : sur l'épaule

« en tête » : bras au-dessus de la tête

On porte sur les parties solides, pas les portants. On porte avant et arrière du bateau en faisant face, 4 pers de chaque coté pour les yolettes idéalement

Les pelles :

par 2, hauteur de hanches, palettes devant car c'est fragile, être vigilant. Sur le ponton, toujours à plat, jamais sur la tranche

Mise à l'eau :

on ne pose jamais un bateau sur le ponton. Soit on le met à l'eau en parallèle du ponton. Soit « en-tête » en le faisant glisser doucement sur l'eau.

sécurité : gilets et écope – téléphone – cahier de sortie

vérification des trappes et des bouchons

Comment armer : chacun arme sa place (chef de bord), armer ponton – TGV – forme des pelles, dame de nage ; monter aux ordres du 4 (pendant l'initiation aux ordres du barreur) ; armer dans l'eau – pied planchette – équilibre – appui sur la pelle dans le bateau pour visser la dame de nage

réglage des pieds au ponton – hauteur de mains ; vérification siège... une fois qu'on est parti il est plus temps !

Réglage des pieds : en position « sur l'arrière » les pouces effleurent les cotes.

s'échauffer un peu au sol

Débuts sur bateau : ramer et les gestes de sécurité de base

> positions de sécurité : bras et jambes tendues pelles bloquées à plate. Test avec hauteur des mains joue sur l'équilibre du bateau

Scier = stop ! Pelles au carré. Consigne de sécurité pour le bateau.

> Les gestes :

la nage donne le rythme, sport d'équipe

au dégagé ou à l'attaque

Commencer par la position à l'attaque pour sentir la pelle dans l'eau, position des mains, travailler la poussée, serrer la pelle mais pas trop, main gauche devant

Le retour, pas trop rapide, position de récupération, repositionnement (ergo), hauteur de main – équilibre du bateau -

Ramer ensemble..

on laisse ramer un peu... sentir le truc..

reprenre quelques exercices... faire une liste d'exercices en fonction de la difficulté..

Retour et rangement du matériel :

accoster ponton – monter ponton : au ordre du 4, pied planchette, debout, pied ponton, pied à terre en tirant sa pelle coté eau – le barreur tient le bateau entre 2 et 3 . en vérifiant les possibilités physiques de chacun

désarmer : pelle ponton courbure vers le haut, pelle coté eau désarmer en premier en refermant bien la dame de nage – pied planchette – ensuite désarmer pelle ponton. Pelle adossées proche ponton

sortie du bateau en ayant enlever toutes les affaires : positionnement du chariot, être nombreux en pointe, une personne au chariot, une qui donne les consignes, sortie hors de l'eau, ajuster le poids sur le chariot porter les pelles ou les mettre sur le bateau en fonction

Attention aux prises sur le bateau : pas sur les portants ou les croisillons

Nettoyer le matériel :

pelles pour le rinçage

nettoyer à l'éponge les rails, dame de nage

coup d'eau intérieur et extérieur (! économie d'eau) et à l'éponge sur les traces

attention aux zones sur les quelles on place le bateau sur les tréteaux

Rangement du matériel :

pelles 2 par 2 dans les bons râteliers – nom du bateau - , bien positionnées

portage du bateau ! Assez nombreux et ensemble

vérifier que les bouchons sont ouverts une fois rangés

rangement gilet et écope, tuyau, portants

équilibre : hauteur des mains et donc des pelles dans l'eau ; hauteur des mains dans le mouvement ; bien assis
dos droit dans l'axe du bateau ; exercice bras-corps ; pas de force dans les bras ;
propulser : jambes dos bras ; appui sur les jambes ; exercice de faire une pause bras tendus au début du
retour ;

diriger : se familiariser avec tribord et babord / rouge – vert + exercices pour diriger le bateau
consigne de sécurité en cas de chavirage

échauffement sur l'eau : bras-corps ; 1/4 de coulisse ; 1/2 coulisse ; avant de passer en pleine coulisse
exercices pour travailler la technique ; faire un stop après avoir tendu les bras sur le retour ;

* protocole de sécurité :

- rester calme,
- je vérifie que tout le monde est remonté à la surface, que le barreur est bien dégagé
- les autres bateaux viennent en aide
- je lance les gilets s'ils sont accessibles
- en cas de chavirage les rameurs se hissent sur la coque retournée en gardant le torse hors de l'eau -
personne n'essaie de regagner le rivage à la nage
- ou rester accroché à ses avirons
- appeler les secours en cas de danger (n° 15 ou 112)
- porter secours aux rameurs avant de prendre soin du matériel