



Quelques définitions

Les bateaux

Bateaux d'initiation et de randonnées:

Les Yolettes : 4Y--

Les canoës : 2C--, 1C--



Bateaux d'entraînement et de compétition:

Les outriggers



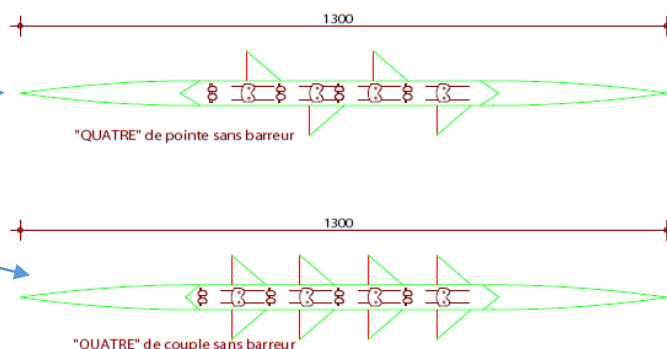
Armement des bateaux :

En pointe

1 aviron par rameur

En couple

2 avirons par rameur



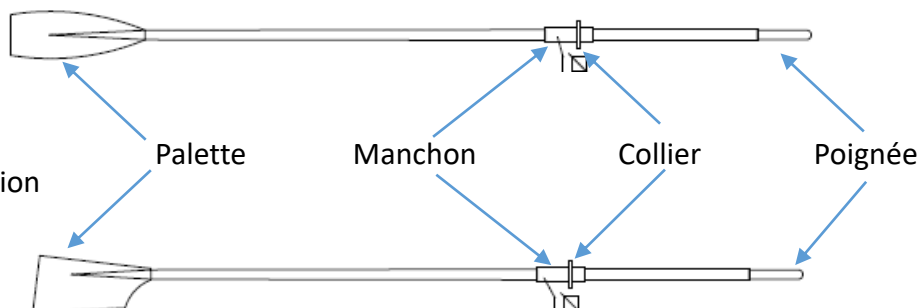
Les avirons :

Type « mâcon »

initiation, randonnée

Type H ou « hachoir »

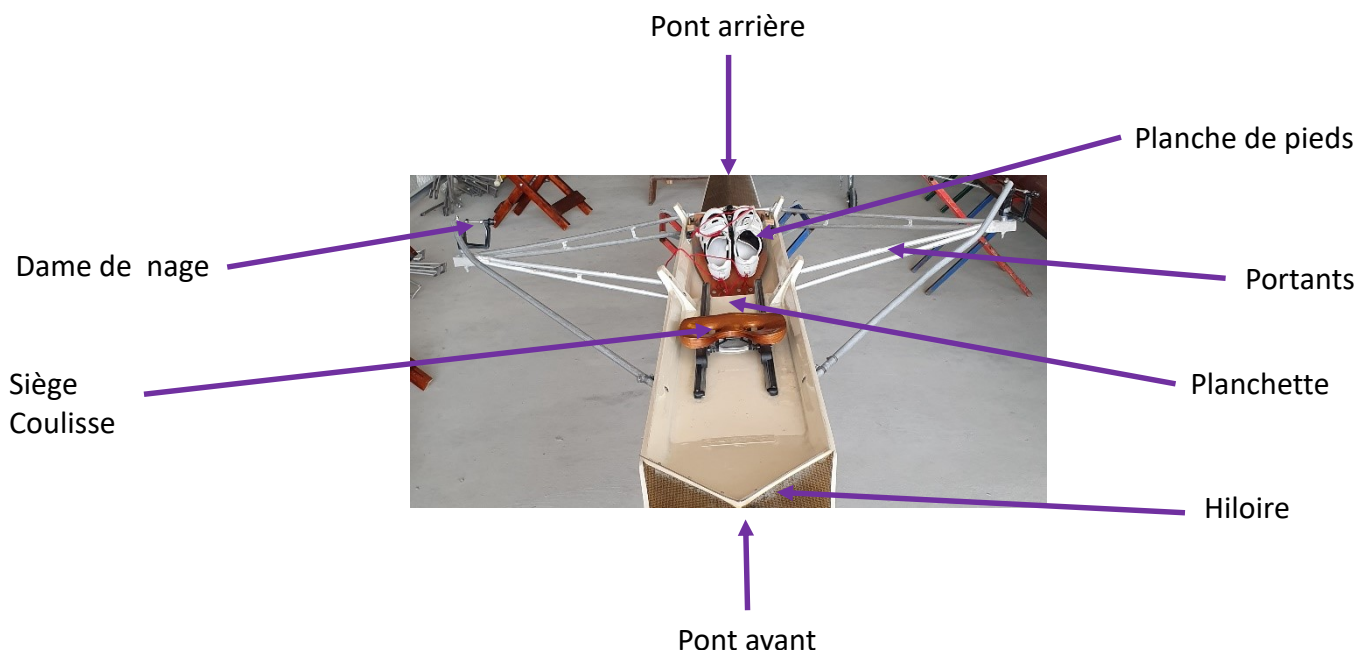
entraînement, compétition





Quelques définitions

Description des bateaux



Quelques réglages importants

Les chaussures

Les talons doivent être attachés par des lacets à la planche de pieds
Sinon, le signaler et **ne pas embarquer**

La planche de pieds :

Sur l'arrière, les poings sont espacés de 15 à 20 cm, réglages :

- pour agrandir l'espace : rapprocher la planche de pieds
- pour réduire cet espace : éloigner la planche de pieds

Croisement des mains

Lorsque la main gauche passe au dessus de la main droite, le croisement des poignées des avirons doit être d'environ 20 cm
si ce n'est pas le cas, le signaler à l'entraîneur

Avancée des rails des chemins de coulisse :

L'extrémité des rails doit être à 8 à 10 cm au-delà de l'axe des dames de nage
si l'extrémité des rails irrite le mollet, remonter la planche de pieds, **ne pas déplacer les rails**

Les autres réglages sont de la responsabilité des entraîneurs

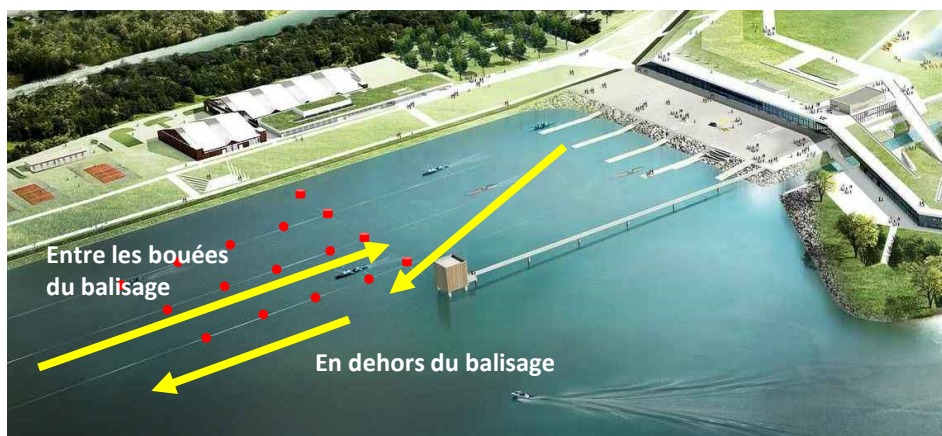


Quelques définitions

La navigation

Le plan d'eau, zone d'évolution

Sens de navigation



Le déplacement

La proue
Avant du bateau



La poupe
Arrière du bateau

Sens du déplacement

Les bordées



On voit la bordée différemment selon la position dans le bateau:

- Bâbord est à gauche du barreur qui regarde l'avant
- Bâbord est à droite du rameur qui regarde l'arrière du bateau

Les avirons sont différents à bâbord et à tribord, on les distingue par :

- un repère vert pour l'aviron tribord
- Un repère rouge pour l'aviron Bâbord

Moyen mnémotechnique : T G V

- Tribord
- Gauche
- Vert



Principales Règles

Dans les locaux et sur le site

Les installations sont partagées par différentes entités dont des sportifs de haut niveau qui ont la priorité.
Il est impératif de n'utiliser et d'investir les locaux où nous ne sommes pas autorisés

Avant d'embarquer

Renseigner le cahier de sorties
Vérifier et respecter la navigation en cours (entraînement du haut niveau)

Sur l'eau

Ne jamais mettre le pied au fond du bateau

Ne jamais lâcher ses avirons

Respecter le sens de navigation

Après la sortie

Nettoyer le bateau, vérifier les petits désordres
Ouvrir les bouchons de ventilation des ponts
Ranger le bateau et les avirons

Renseigner le cahier de sorties