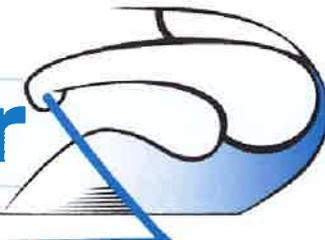


Le carnet du rameur



Bienvenue à l'Aviron Grenoblois !

Ce carnet a pour but de vous informer et de répondre à toutes vos questions à propos du club.

Comment fonctionne-t-il? Quels moyens sont à votre disposition? Comment pratiquer en toute sécurité?

Pour en savoir plus n' hésitez pas à nous contacter.

Ce carnet est destiné à tous les rameurs, débutants et confirmés, loisirs et compétiteurs.

Sécurité.....	p.2
Autonomie de pratique.....	p.6
Les rameurs.....	p.8
Classification des rameurs	p.9
Le matériel.....	p.11
Les locaux.....	p.13
En déplacement.....	p.14
Contacts.....	p.17

Règles générales



-Les pratiquants **inexpérimentés** et les catégories **benjamins** et **minimes** ne sont autorisés à sortir en bateau que lors des séances encadrées.

- **Interdiction** de naviguer de nuit

-Être capable de nager 25 mètres et de s'immerger (attestation d'aptitude fournie par les pratiquants majeurs ou leur représentant légal pour les mineurs).

-inscrire sa sortie avant de sortir son bateau sur le **cahier de sortie**

Avant l'embarquement:

- 1: La date et l'heure du départ,
- 2: l'identification du bateau,
- 3: les noms des équipiers.

Au Retour :

- 1: l'heure du retour,
- 2: les incidents éventuels,
- 3: le kilométrage

-Il est **interdit** d'approcher un barrage à une distance de moins de 200 mètres en aval et de 300 mètres en amont pour St Égrève.

-**Toujours se référer au plan de circulation affiché sur place.**

2

Navigation en rivière - CIRCULATION

-La navigation en rivière se fait le plus **près des berges**, l'embarcation devant **tenir sa droite** (coté **tribord pour le rameur**) sauf indication contraire. Des arrêtés des services de la navigation peuvent modifier ces règles.

-Le départ et le retour au ponton se font contre le courant ou le vent si celui-ci est dominant.

-Une des caractéristiques de l'aviron est que **les rameurs se déplacent à reculons**.

L'observation de leur espace arrière est donc pour les rameurs une action ni naturelle, ni aisée, mais **indispensable** pour leur sécurité. Elle doit être effectuée à **intervalles réguliers** et rapprochés même sur des bassins peu fréquentés ou bien connus des utilisateurs.

Tous les rameurs quel que soit leur niveau de pratique doivent être très vigilants !

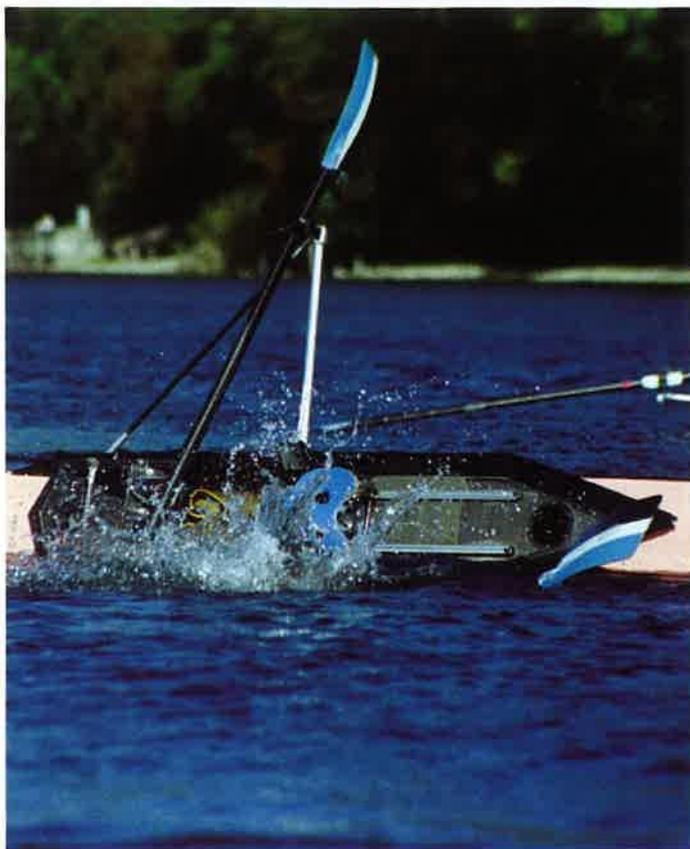
-**Toujours se référer au plan de circulation affiché sur place.**

-Avant de faire **demi-tour**, il faut s'assurer que la rivière est dégagée en amont et en aval sur une distance suffisante et que l'on est éloigné d'un pont ou d'un obstacle sur lequel le courant ou le vent pourrait déporter le bateau.



3

Le chavirage



-La majorité des rameurs ont déjà chaviré une fois dans leur vie. Il est arrivé suite à une faute technique ou à cause d' autres utilisateurs ou encore des conditions météo.

En cas de chavirage :

- **utiliser le bateau comme flotteur**, mettre le buste hors de l' eau et attendre du secours,
- **ne quitter le bateau qu'en cas de danger immédiat**, dans ce cas et dans la mesure du possible, utiliser les avirons comme flotteurs sans chercher à récupérer le bateau et rejoindre la berge la plus proche.
- veiller à ce que le corps ne perde pas trop de chaleur.

4

Conditions météorologiques

En cas d' orage les bateaux se déplaçant sur un plan d' eau sont des cibles privilégiées. L' emploi de fibres de carbone dans leur construction et celle des avirons augmente le danger. Il est donc important d' interrompre l' activité dans ces conditions.

La crue est l' élévation du niveau de la rivière. La notion de risque est associée à la crue en raison des changements qu' elle provoque :

- augmentation de la **vitesse du courant** et des **remous**,
- passages d' épaves, de débris, de troncs d' arbres pouvant occasionner des avaries sérieuses et dangereuses aux embarcations,
- modification des repères habituels de pratique (apparition de bancs de sable...)

Le danger pouvant être variable en fonction des conditions locales, l' éventuelle interdiction de naviguer sera prise par le président ou un responsable habilité, après examen sur place des conditions de navigation ou prise d' informations auprès des autorités. Cette interdiction doit être clairement notifiée sur le cahier de sortie.

Cette interdiction de naviguer peut être totale ou partielle .



5

A - Définition

Le rameur autonome est un pratiquant expérimenté pour lequel l'encadrement a décidé de laisser une certaine forme d'autonomie dans le strict cadre du règlement de sécurité de la fédération française des sociétés d'aviron. Pour le pratiquant loisir, c'est au rameur de faire la demande pour être considéré comme autonome.

Cadre réglementaire : La pratique de l'aviron pendant la nuit est interdite, que ce soit le matin ou le soir. L'autonomie n'autorise pas à faire n'importe quoi, principalement les rameurs n'ont pas le droit de venir s'approprier un bateau quelques minutes avant le début d'une séance encadrée classique quelle qu'elle soit. **Tous les bateaux doivent être rentrés au moins une demi heure avant l'heure officielle de début des séances encadrées.**



B - Qui?

Nous distinguerons **deux types d'autonomie**, une autonomie totale ou partielle, qui se déclinent différemment suivant que l'on est à l'Île Verte ou au Pont d'Oxford.

L'autonomie totale ne peut concerner que les rameurs de compétition qui préparent les championnats de France FFSA. Sont considérés comme autonomes les personnes qui remplissent **les conditions qui suivent.**

6

CONDITIONS TECHNIQUES

- Être à jour de cotisation et de certificat médical
- Être capable d'organiser sa sortie techniquement et matériellement.
- ... (voir toutes les conditions inscrites au club.)

CONDITIONS SOCIALES

- Participer à la vie du club de différentes manières :
- Par les résultats obtenus en compétition officielle
 - En participant régulièrement à l'encadrement du club
 - En participant à l'organisation de la vie sociale du club
 - En participant au nettoyage, à l'entretien et à la bonne marche des locaux
 - En participant à l'entretien du matériel .

CONNAISSANCE DE LA PRATIQUE

Les rameurs autonomes de plus de 16 ans devront obligatoirement avoir passé le diplôme d'initiateur qui assure d'une bonne connaissance des règles de sécurité. Ils devront connaître le règlement de sécurité de la fédération.

Pour les rameurs benjamins et minimes :

Le livret du rameur (FFSA) propose une progression technique, rythmée par l'obtention des brevets de rameurs. Ces brevets vous permettent d'évaluer vos progrès en utilisant des embarcations de plus en plus performantes, jusqu'à la maîtrise de bateaux de compétition.

L'obtention de ces brevets détermine également votre niveau d'autonomie et le matériel que vous êtes capable d'utiliser en toute sécurité, au sein du club dans lequel vous pratiquez.



7



École d'aviron

Pour tous les débutants :
benjamins, minimes,
cadets, juniors, séniors.



Compétiteur

Minimes, cadets, juniors et seniors

Les rameurs compétiteurs :
-choisissent leur niveau d'engagement personnel.
-participent aux **compétitions nationales et / ou Internationales**, aux entraînements.

Loisir

Pour les Juniors et seniors

Les rameurs loisirs sont polyvalents, et fonctionnent **indépendamment** des compétiteurs, les plages horaires leurs sont adaptées afin qu' ils concilient le plaisir de l' aviron avec leur vie quotidienne. Ils sont capables d' évoluer en **skiff** comme de **barrer, réparer, encadrer**, organiser des sorties. Ils **accueillent** les débutants et les **initient** à la pratique.



Compétition loisirs : Objectifs :

- Participer à des **courses longue distance en huit**
- Participer aux **critériums** dans les bateaux suivants:
 - 8+ seniors femmes
 - 2x seniors femmes
 - 2x vétérans femmes (moyenne du bateau 43 ans)
 - 2x mixte vétérans (moyenne du bateau 43 ans)
 - 4+ vétérans hommes (moyenne du bateau 43 ans)
 - 2x vétérans hommes (moyenne du bateau 43 ans)
 - 4+ hommes
- Participer aux évaluations et sélections préliminaires (parcours contre la montre ou évaluation ergométrique)

Entretien L' aviron est un sport mécanique, d' où l' importance du matériel ! Les bateaux sont très **fragiles** mais aussi très **chers**. Leur entretien doit représenter environ **15% du temps de pratique**.

Avant la sortie :

Mettre le bateau sur tréteaux pour les **vérifications d' usage** (serrages, état général, présence de bouchons fermés...). Descendre d'abord les pelles, puis le bateau. En sortant le bateau du hangar, il faut être très vigilant, se faire aider plutôt que d' abîmer une coque. Par hygiène il est évidemment nécessaire de porter des chaussettes.

Pendant la sortie :

Quelques obstacles jonchent notre bassin, troncs d' arbres, bancs de sable... mais aussi tous les autres rameurs. Les débutants ont parfois du mal à se diriger, il est donc primordial pour eux de **s' annoncer** mais aussi aux autres de **se retourner**. Respecter le plan de circulation est la base (cf. : Sécurité - circulation).

Après la sortie :

Les rameurs remontent les pelles après le bateau. Il doit être mis sur tréteaux la dérive vers le haut si personne ne le tient, et à l' abri du vent. **Nettoyer et rincer** la coque à l' extérieur à chaque sortie et une fois par semaine l' intérieur et les rails. Après tout cela le remettre dans le hangar aussi précautionneusement qu' il en a été sorti.



10

Réglages - Réparations

Les bateaux sont le plus souvent réglés, les rameurs peuvent modifier les réglages de barre de pied et dans certains cas les hauteurs (en accord avec les responsables), les réglages plus pointus doivent se faire avec l' encadrement.

Si le matériel est endommagé pendant la sortie, le signaler tout de suite sur le cahier de sortie ou au responsable. Les petites réparations sont faites au club, les rameurs et l' encadrement s' en chargent.



11

Site du Pont d'Oxford et de L'île Verte

-Il est possible d'y garer son véhicule, son vélo, sa moto de manière à ne pas gêner la circulation des remorques, il doit rester **propre et clos** lorsqu'il n'y a personne.

-**Accès** : Aux **horaires d'entraînement définis** l'encadrement est là pour ouvrir le club.

Les clés ne sont données que par les entraîneurs au cas par cas aux rameurs ayant des contraintes particulières.

-**Hangar à bateaux** : Sa fonction est de stocker les **bateaux et les avirons** ainsi que le matériel de réparation et les caisses à outils uniquement. Les portants ne doivent pas encombrer le hangar et sont rangés entre les deux travées. Les vélos ne doivent pas être stockés dans les allées.

-**Vestiaires** : Il est indispensable d'y maintenir un minimum de propreté et de rangement. Ils ne sont pas fait pour entreposer vêtements et chaussures, des casiers sont à disposition. Une personne est chargée du ménage ce qui n'empêche pas à chacun de **veiller à la propreté toute la semaine**.



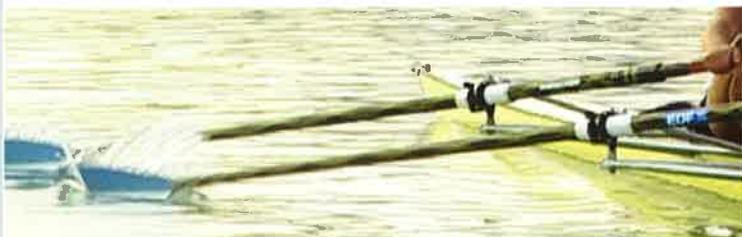
Salles de musculation :

Les salles de musculation mises à disposition à l'île verte comme au Pont d'Oxford sont très complètes. Pour faire gagner du temps à tous et faciliter le nettoyage il est nécessaire de **ranger le matériel** après utilisation (poids, barres, haltères...).

Par hygiène utiliser des **chaussures propres** et une **serviette spécifique**.

Suite à de nombreux vols (combinaisons, ampoules, piles, poids...) un **accès limitatif** de la salle de musculation est à l'étude.

12



La préparation du déplacement

La préparation du déplacement :

Un départ en randonnée ou en compétition ne s'improvise pas, les dates sont fixées plusieurs mois à l'avance et sont consultables sur le calendrier des régates ou auprès des entraîneurs.

Le programme d'entraînement est fait pour être le plus performant possible le jour J, il est spécial et primordial la semaine précédant la compétition.

Le calendrier des stages et régates est fixé un mois à l'avance, les précisions sont apportées les derniers jours précédant l'échéance.

Le dernier entraînement avant le départ la séance est moins longue mais il reste à faire le

chargement de la remorque : Chaque équipage doit :

-Démonter les portants des bateaux et les charger dans la remorque, attacher les sièges sur les bateaux.

-Charger les bateaux suivant le plan de la remorque qui a été fait, en fonction de leur taille (1,2, 4 ou 8) ils ne peuvent pas être disposés comme on veut.

-Charger et sangler les bateaux précautionneusement

-ne faut pas oublier de prendre une paire de tréteaux pour son bateau.

Tout l'équipage doit aider au chargement de son matériel et à celui des plus jeunes et des débutants.

13

Déplacement



Le club peut avoir besoin de vos services pour certains trajets, les rameurs peuvent être amenés à faire du **covoiturage**, les parents peuvent aussi être sollicités à l' avance.

Lors des départs en compétition ce sont parfois plus de 100 personnes qui sont amenées à concourir, le trajet se fait alors par des **bus** à la charge du club.

Les rameurs ayant un parcours à effectuer tôt le matin prennent souvent le **camion tracteur de la remorque** toujours premier sur les lieux de la régatè.

Pour les championnats de France ainsi que pour toutes les compétitions nationales le nombre de participants est moins important.

En effet des sélections ont déjà été effectuées, soit par le biais des championnats de zone, soit par le club. Les trajets se font alors en **véhicules de location** ou bien grâce aux seuls **camions du club**.

Ces compétitions sont plus longues et réparties sur 3 jours, et afin d' optimiser les performances des rameurs, de repérer les lieux, de se mettre à l' aise, le départ est très souvent avancé de quelques jours.

14

Hébergement

La plupart des **compétitions** de l' année se déroulent sur **une seule journée**, le départ est fixé de manière à être présent sur le site vers 8 h 30 en général, toutes les indications sont affichées et les entraîneurs en informent les rameurs lors du chargement de la remorque.

Pour les compétitions se déroulant sur **plusieurs journées** (sauf championnats de France), les rameurs et l' encadrement peuvent **camper** sur les lieux comme à Mâcon par exemple.

Les **hôtels type « Formule 1 »** peuvent aussi être utilisés

l' hiver. Lors de tous les championnats de France, les rameurs ayant réussi à se qualifier sont logés à l' hôtel, dans des **studios** ou des **appartements de location**.

Les repas sont alors pris sur place s' il y a une cuisine ou dans la cafétéria la plus proche.

Après déplacement

Le chargement de la **remorque** doit être effectué de la même manière qu' à l' aller. **Le soir même les rameurs doivent la décharger**, ou au plus tard le mercredi suivant. Il faut remonter et ranger à sa place initiale l' ensemble du matériel.

Les responsables des véhicules de location ou leurs chauffeurs doivent les ramener le lendemain matin. Tout le monde doit aider au **nettoyage des véhicules** qui sont utilisés dès le lendemain pour la plupart. C' est une fois tout cela réalisé que le déplacement est terminé.

Il n' est donc pas souhaitable que les rameurs ne rentrent pas sur Grenoble à l' issue de la régatè.

15

Comment s'informer?

→ Pour les compétitions,
les regroupements etc...

- Le site de la fédération :

<http://www.avironfrance.asso.fr>

- Le site de la ligue Rhône-Alpes :

<http://www.aviron-rhone-alpes.org>

- Le site du club :

<http://www.aviron-grenoblois.com>

→ Pour les infos du club
envoyez un mail à :

info@aviron-grenoblois.com

→ La direction départementale
de la jeunesse et des sports

www.ddjs-isere.jeunesse-sports.gouv.fr

Partenaires



DIRECTION DÉPARTEMENTALE
DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
DE L'ISÈRE

Coordonnées

Aviron Grenoblois,
37-39 quai Jongkind
38000 Grenoble
Tel: 04 76 42 77 86
Fax: 04 76 51 38 31

Réalisation : Clément Roulet