

# Émulation Nautique de Bordeaux

## Livret d'Accueil



Emulation Nautique  
**Bordeaux**

Vous avez choisi de découvrir  
l'aviron à l'Émulation Nautique  
de Bordeaux : bienvenue !

Ce livret récapitule ce qu'il faut  
savoir pour vous aider dans votre  
**INITIATION**, vous entraîner en  
toute **SÉCURITE**, maintenir le  
**MATÉRIEL** en bon état et  
participer à la **VIE ASSOCIATIVE**  
de votre club.

N'hésitez pas à le consulter  
souvent !



## Découvrir le CLUB

L'Emulation Nautique de Bordeaux s'est installée sur les rives du lac de Bordeaux dans les années 70. Sous sa forme actuelle, le club est issu de la fusion de deux structures plus anciennes en 1963.

En effet, l'aviron est une activité bien plus ancienne. La société Nautique de Bordeaux, dont notre club est la continuation, a été fondée en 1884.

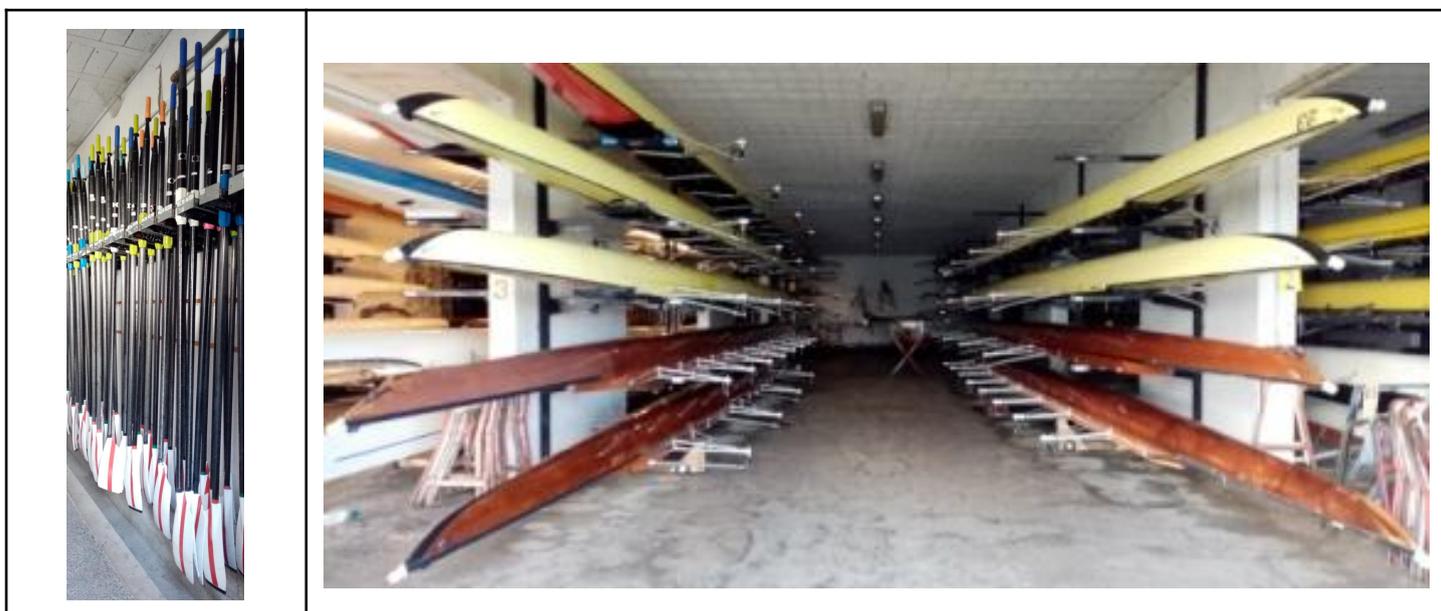
A l'époque, l'aviron se pratiquait sur la Garonne et les bateaux partaient du quai de Paludate.

L'installation de l'ENB à Bordeaux-Lac fait partie intégrante des grands aménagements de la ville conduits dans les années 1960. Les deux bassins du lac ont ainsi été creusés spécifiquement pour les activités de voile et d'aviron. Le bâtiment de notre club, construit en 1969 sur les plans de Xavier Arsène-Henry, architecte lauréat du Grand prix de Rome, est une importante œuvre brutaliste, malheureusement défigurée par le temps et le manque d'entretien.

Actuellement, le club contient deux sections : aviron et kayak, hébergés dans le même bâtiment et le même bassin.

Nous accueillons un public diversifié, pour des niveaux de pratique très variés. Jeunes (à partir de 10 ans) ou moins jeunes, pour des entraînements de compétition ou une pratique de loisir, environ 270 licenciés pratiquent l'aviron dans un cadre naturel exceptionnel au cœur de l'agglomération bordelaise.

Le bâtiment que nous occupons comprend plusieurs parties. Le hall d'entrée distribue le passage vers les vestiaires, les installations sanitaires et les salles de préparation physique et d'ergomètres (rameurs *in door*). Au premier étage, la salle du house club permet l'organisation des moments de convivialité. A gauche du hall, on trouve les hangars à bateaux avec les différentes travées.



# Découvrir le matériel

L'aviron est un sport consistant à propulser un bateau à l'aide de rames, ces dernières étant elles-mêmes, appelées "**avirons**" ou "pelles". Il y a différents types de bateaux et chaque élément les composant a un nom spécifique. La première difficulté du rameur qui débute est d'apprendre ces termes, qui sont employés couramment lors des entraînements.

## Les différents types de bateaux

Les bateaux peuvent porter un, deux, quatre ou huit rameurs. Les quatre peuvent accueillir un barreur en plus des rameurs. Les huit sont toujours barrés. Les initiations à l'aviron se font sur des bateaux adaptés : les ramtonic, les planches à ramer, les canoës français et les yolettes.

	1 rameur	Un de couple "Skiff"	1x
	2 rameurs	Deux de couple "double scull"  Deux sans barreur "pair oar"	2x  2-
	4 rameurs	Quatre de couple  Quatre de pointe sans barreur "Quatre sans"	4x  4-
	4 rameurs et un barreur	Quatre de couple avec barreur  Yolette  Quatre de pointe avec barreur "Quatre barré"	4x+  4Yx+  4+
	8 rameurs et un barreur	Huit de couple  Huit de pointe	8x+  8+



## Positionnement des rameurs

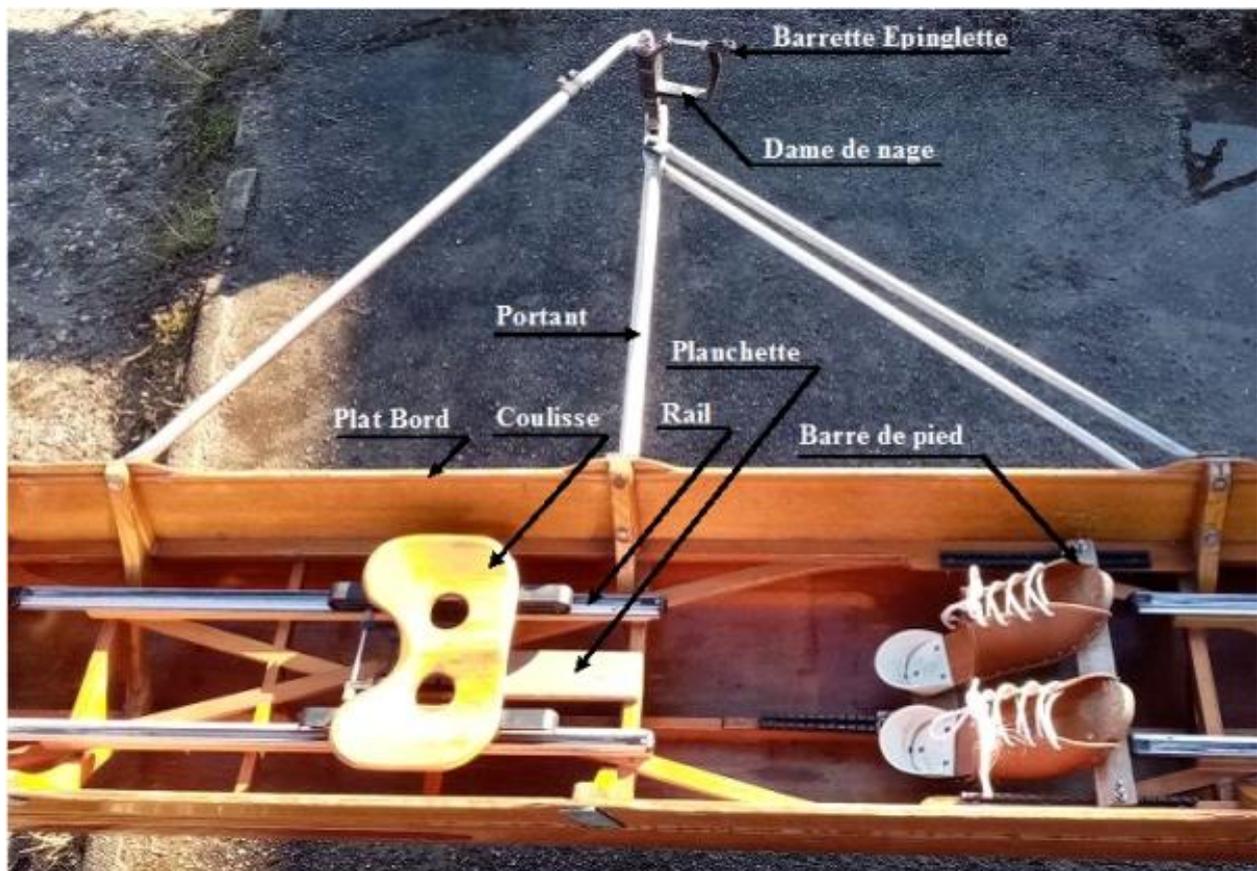


On attribue traditionnellement un numéro de place à chaque rameur. Le rameur en position 1 est à **la nage** et c'est lui (ou elle) qui donne le rythme que doit suivre tout l'équipage.

Les rameurs sont placés de dos par rapport au sens d'avancée du bateau. Cette position particulière permet d'utiliser toute l'amplitude des bras et des jambes pour propulser le bateau. Le côté babord (rouge) est donc à la droite des rameurs et le côté tribord (vert) à sa gauche.

**Astuce** : se rappeler TGV pour Tribord Vert Gauche.

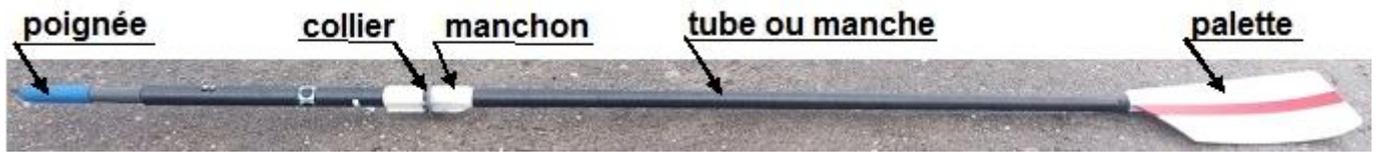
Quelques éléments importants du bateau.



La planchette permet de poser le pied d'appui pour embarquer ou débarquer du bateau..

## L'aviron

L'aviron est un long tube terminé à une extrémité par une partie élargie, la palette. A l'autre extrémité, la "poignée" est la partie que le rameur tient en main. Une partie renforcée, le "manchon" permet de fixer un "collier". Le collier sert à caler l'aviron contre la dame de nage.

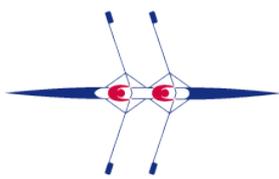
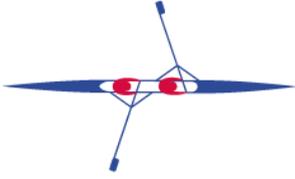


Les avirons sont communément appelés "pelles".

Son transport



Ses deux positions

Palette à plat	Palette au carré
	
Lorsque chaque rameur utilise 2 avirons	Lorsque chaque rameur utilise 1 aviron
	
On dit que le bateau est armé en <b>couple</b>	On dit que le bateau est armé en <b>pointe</b>
	

# Manipuler et entretenir le matériel

Le matériel (bateaux et aviron) doit être manipulé avec soin et entretenu régulièrement.

Les coques et les palettes sont fines et donc fragiles, les matériaux (bois, plastique, composites, aluminium) sont sensibles aux rayures, aux fissures, aux chocs.

Un matériel en mauvais état pose des problèmes de sécurité. Il est beaucoup moins agréable à utiliser et... il coûte cher ! Il faut donc acquérir les bons réflexes dès le départ.

**L'ENB possède un patrimoine exceptionnel de bateaux en bois. Certains ont cinquante ans et un important palmarès. Ce sont des objets particulièrement fragiles qui demandent un soin particulier et un entretien suivi. Il faut les manipuler avec précaution car de tels bateaux ne seront plus jamais construits !**

Manipuler les avirons :

- Les avirons sont fragiles et longs, il faut toujours les porter les palettes devant.
- Il ne faut pas les porter à l'épaule pour éviter d'éborgner quelqu'un.
- Il faut éviter de heurter les palettes en les décrochant des racks ou en les y mettant.
- Ils sont amenés à l'entrée du ponton, avec les palettes posées à plat dans l'herbe et en veillant à ce que le tube ne porte pas sur le béton.
- Il faut toujours laisser le passage dégagé, sur l'accès ou sur le ponton pour la mise à l'eau des bateaux.

Manipuler les bateaux :

- La manipulation des bateaux dans le hangar est délicate.
- Il faut faire attention aux chocs sur la coque ou les portants en sortant les bateaux des racks ou en les remettant.
- On ne peut sortir qu'un bateau à la fois et il ne faut pas gêner le passage des porteurs dans la travée.
- Lors du déplacement dans la travée, il faut éviter les chocs avec les portants des autres bateaux.
- Il faut toujours vérifier que le bateau est entièrement sorti du hangar avant de le positionner sur les tréteaux.
- Il faut vérifier que le bateau repose sur la sangle des tréteaux et non sur le pied métallique.
- Le bateau doit toujours être porté par la partie solide de la coque, jamais par le bout ou les portants.
- Lorsque l'on retourne le bateau, il faut toujours le tenir par la préceinte et le carreau
- Il est porté par l'équipage qui est réparti le long du bateau et doit suivre les ordres donnés par l'encadrant lorsqu'il est là ou par un des rameurs (il vaut mieux être d'accord)..
- Au ponton, il faut veiller à ne pas heurter la coque lors de la mise à l'eau ni lors de l'appontage et à ne pas fausser les portants en les choquant contre le ponton ou en les accrochant sur le bord. La dérive et le safran sont aussi des pièces fragiles à ne pas heurter.
- Protégez les bateaux et protégez les rameurs ! Le dos doit rester droit lors des manipulations et tous les rameurs doivent faire les mouvements ensemble pour éviter les accidents.

**Les bateaux et les avirons sont réparés par des bénévoles, adhérents du club et rameurs ou anciens rameurs eux-mêmes. Ils apprécient que leur travail soit respecté.**

## Entretien des bateaux et des avirons :

### Avant la sortie :

- Il faut vérifier que toutes les parties mobiles (coulisses, planches de pied, vis d'épinglette, écrous de portants, barre) sont bien présentes et fonctionnelles.
- Il faut vérifier l'état de propreté des rails et des roues des coulisses et les nettoyer si besoin (lavettes microfibre).



### Après la sortie :

- Il faut laver la coque à l'éponge et eau savonneuse et rincer au jet.
- Il faut vérifier l'état des rails et les nettoyer si besoin, de même que l'intérieur du bateau et les poignées et les palettes des avirons.
- Il faut essorer les éponges et les lavettes après utilisation et les replacer dans les bacs de rangement avec les seaux dessous : prêts à être utilisés par les suivants !
- Malgré les précautions prises, les accidents arrivent et l'usure fait son œuvre : **il faut signaler les avaries aux entraîneurs dès le retour en indiquant la référence du bateau et l'emplacement du problème.**

## Entretien du club :

- Nous utilisons le house club et les salles de musculation et ergomètres.
- Chacun est responsable de la propreté des lieux. On peut éviter d'amener trop de sable et de boue en arrivant de l'extérieur et utiliser les balais en temps utile et essuyer le rail des ergomètres après utilisation..
- La même question se pose pour les vestiaires et sanitaires.

## Sortir en Bateau

### Du hangar au ponton

La séance commence par un briefing collectif de votre encadrant devant le hangar à bateau. Les consignes sont adaptées selon la météo et les conditions de navigation : on ne peut pas ramer s'il n'y a pas de visibilité, trop de vent ou un risque d'orage. Si la navigation est impossible, d'autres activités sont proposées.

Lorsque l'équipage est constitué, il faut remplir le cahier de sortie, à l'entrée de la travée des avirons.

Avant de sortir le bateau du hangar, l'équipage sort les avirons et les positionne à l'entrée du ponton. Puis il faut vérifier si des tréteaux sont sortis et bien positionnés pour le bateau.

Le bateau est sorti du hangar (avec les précautions nécessaires) et placé sur les tréteaux, coque vers le bas pour vérifier si tout est en place.

Toute l'équipe doit participer au portage du bateau. Certains bateaux sont lourds, notamment les yolettes, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide !

Il y a plusieurs façons de porter les bateaux :

En tête	A l'épaule	A bras
		
Les porteurs tendent les bras.	Les porteurs sont au même niveau, de part et d'autre de la coque et le bord est à hauteur d'épaule.	Les porteurs sont au même niveau, de part et d'autre de la coque. Il tiennent le bateau par le bord, bras le long du corps.

La yolette est un bateau lourd, il est toujours porté à bras. Les porteurs se placent aux deux extrémités du bateau.

Le bateau est sorti coque vers le haut, il faut le retourner coque vers le bas pour le poser sur les tréteaux. Tous les porteurs effectuent le retournement en même temps, à l'annonce des consignes. Ils veillent à prendre le bateau par les bords de la coque, ou les pièces courant le long de la coque à l'intérieur du bateau ("préceinte") et à ne pas agripper le bateau par les portants ou par les croisillons, qui sont des pièces fragiles.

Il y a une deuxième manœuvre de retournement à effectuer pour positionner le bateau coque vers le haut avant d'aller jusqu'au ponton.

## Mise à l'eau

Arrivé sur le ponton, l'équipage se répartit sur la longueur du bateau et positionne le bateau parallèlement au ponton, la proue vers le lac.

Aux ordres, l'équipage met le bateau en tête puis le bascule et le dépose délicatement sur l'eau en pliant les jambes.

Pour les yolettes, la manœuvre est différente. A cause du poids, on ne met pas le bateau en tête !

Les porteurs retournent le bateau puis tout le monde passe du même côté. Pendant que les uns font le tour, les autres tiennent le bateau (toujours par la préceinte, une main sur chaque bord et en gardant le dos droit).



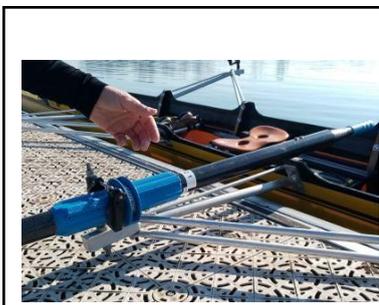
L'ensemble des porteurs s'approche du bord au maximum et dépose le bateau sur l'eau sans heurter le ponton, en pliant les genoux pour préserver leur dos.

## Embarquement

Le bateau est sur l'eau, le long du ponton. L'étape suivante est **d'armer** le bateau, c'est-à-dire mettre les avirons dans les dames de nage. Tant qu'il n'est pas armé, le bateau ne doit pas rester sans surveillance, un membre de l'équipe doit toujours rester à proximité et le maintenir le long du ponton. Sur les bateaux barrés, c'est généralement le barreur qui est responsable du bateau.

Sur le ponton, on ne met jamais les pieds à l'intérieur des portants : risque de blessure ou de tomber à l'eau si le bateau s'écarte brusquement !

On commence toujours par positionner l'aviron côté ponton.



1. Tourner la dame de nage vers la poupe du bateau
2. Ouvrir la barrette.
3. Vérifier si l'on doit prendre l'aviron bâbord (marque rouge) ou l'aviron tribord (marque verte). Ils ne sont pas interchangeables.
4. Insérer le tube dans la dame de nage, sans forcer et en vérifiant que le collier est du côté du bateau.
5. Refermer la barrette

On positionne ensuite l'aviron côté eau.



1. Le rameur doit regarder vers la poupe.
2. Poser l'aviron devant soi, palette au-dessus de l'eau.
3. Poser un pied sur la planchette (jamais au fond du bateau !) et déplacer le poids du corps au centre du bateau. L'autre pied reste sur le ponton.
4. Se pencher pour manipuler la dame de nage, la barrette (en veillant à ne pas faire tomber la vis dans l'eau, elle ne flotte pas), insérer le tube et refermer la barrette.
5. Déplacer le poids du corps vers le ponton et sortir du bateau.

Lorsque le bateau est armé, l'équipe est prête à embarquer.

- Le barreur embarque en premier, dès que les avirons "côté eau" ont été **bordés**.
- Les rameurs embarquent ensuite en même temps, en suivant les consignes données par le rameur n°2, 4 ou 8.
- Le rameur qui donne les consignes attend que chaque rameur soit en face de sa place et tourné vers la poupe. Il veille à parler suffisamment fort pour être entendu de toute l'équipe.

Annonce	Photo	Action
Bordez les avirons !		<p>Dégager la coulisse vers l'arrière            Pousser l'aviron "côté eau" jusqu'à ce que le collier touche la dame de nage            Saisir les deux avirons avec la main "côté eau".            Le barreur monte.</p>
Pied planchette !		<p>Poser le pied "côté eau" sur la planchette</p>
Dégagez les portants !		<p>Saisir le plat bord avec la main "coté ponton".            Prendre appui sur le pied posé sur la planchette et déplacer le poids du corps au centre du bateau pour mettre le bateau à l'horizontale.</p>
<p>On s'assoit !</p> <p>ou</p> <p>On pousse !</p>		<p>Amener le pied "côté ponton" sur la planchette            S'asseoir sans lâcher les avirons ! (on peut s'aider du plat bord)            Fixer les pieds sur la barre de pieds            Une personne sur le ponton repousse les avirons pour dégager le bateau</p> <p>Ecarter le bateau du ponton avec le pied "côté ponton"            Amener ce pied sur la planchette, s'asseoir et fixer les pieds sur la barre de pieds</p>

Quand on débute, on commence par "on s'assoit !". Ensuite on apprendra à pousser le bateau pour embarquer de façon autonome.

C'est parti !

L'équipe est sur le bateau et l'embarcation vient de quitter le ponton.

La première chose à faire, sans délai, est de **gagner le large** pour laisser la place aux autres équipes et éviter de rester dans l'espace confiné entre la berge et le ponton.

Dès que l'aviron "côté ponton" touche l'eau, chaque rameur commence à ramer doucement en utilisant seulement les bras. Les jambes restent tendues, plaquées au fond du bateau. S'il y a un barreur, c'est lui qui donne les consignes.

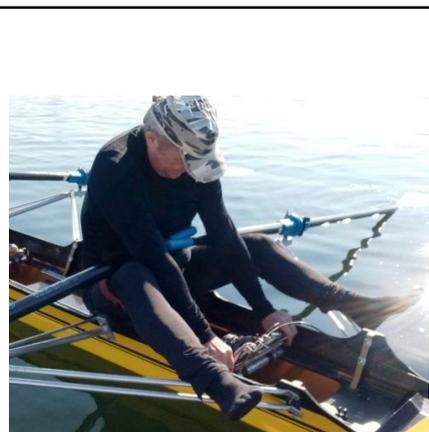
Une dernière étape avant de démarrer : le **réglage** de la planche de pieds

Ce réglage permet de définir la bonne position du rameur par rapport aux avirons.

Le réglage s'effectue en coinçant les pelles entre les cuisses et le buste pour assurer la stabilité du bateau tout en laissant les mains libres. Les pieds sont posés sur les plats-bords.

Le rameur déplace la barre de pied jusqu'à ce que, les pieds sur la barre de pieds, jambes tendues, dos légèrement incliné sur l'arrière, poignées des avirons ramenées vers la poitrine et avirons bordés, les pouces viennent frotter les côtes flottantes.

Si les poignées touchent l'abdomen rapprochez la planche de pieds du rameur. Si au contraire les poignées passent au large du thorax, éloigner la planche de pied.

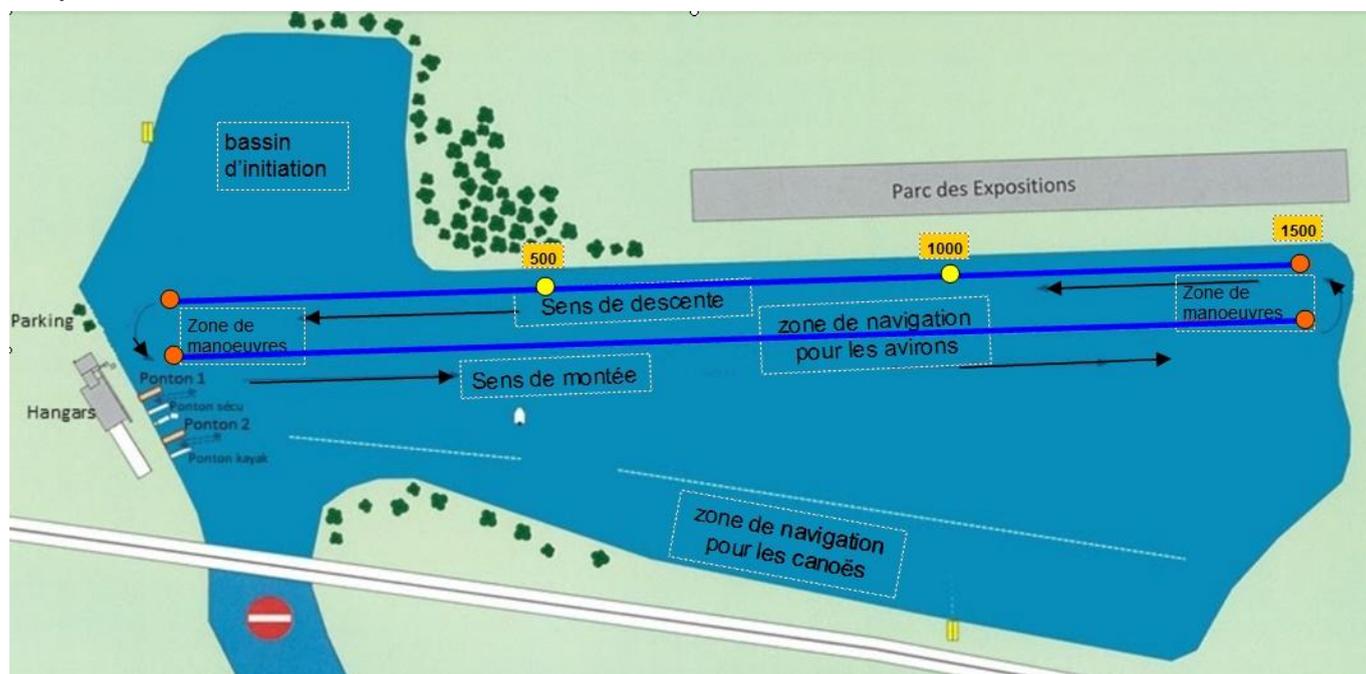


## Sur l'eau

### La navigation sur le bassin

Les jours d'entraînement de nombreuses embarcations sont présentes sur le bassin. Pour la sécurité de tous, il faut respecter le balisage et les sens de circulation.

### Le plan d'ensemble



# Règles de sécurité !

## Sécurité individuelle

La règle numéro 1 est simple : IL NE FAUT JAMAIS LÂCHER LES AVIRONS !

Il faut aussi connaître les deux **positions de sécurité** et savoir **arrêter** et **manoeuvrer** son bateau (voir ci-après). Positions de sécurité :

- Arrêter de ramer.
- Poser les palettes à plat sur l'eau :

Bras et jambes tendus, dos droit un peu sur l'avant	Jambes pliées, poignées coincées entre le buste et les cuisses, les mains tiennent la barre de pieds
	

- Attendre que tout le monde soit prêt avant de repartir.

## En cas de **chavirage**

- Garder son calme.
- Vérifier que tous ses coéquipiers et notamment le barreur ont refait surface.
- Se hisser sur le bateau et garder le buste hors de l'eau pour lutter contre le froid.
- Attendre les secours.
- Si aucun secours n'est visible, pousser le bateau vers la berge la plus proche à l'aide de battements de pieds. Ne jamais chercher à gagner la rive à la nage en abandonnant le bateau.

## Sécurité collective

Il faut **écouter** et **appliquer** les consignes du barreur ou des encadrants présents sur les bateaux de sécurité.

A l'arrivée dans les zones de manœuvre, il faut **ralentir**.

La zone de manœuvre doit rester libre : il ne faut pas y stationner.

Il faut **respecter les sens de circulation** et ne pas traverser le bassin ou couper les virages.

Les rameurs sont dos à la marche. Sur les bateaux non barrés, il faut se retourner régulièrement pour vérifier si la voie est libre et la trajectoire correcte. A l'inverse, si vous voyez un bateau arriver sur vous, il faut manifester votre présence bruyamment pour le prévenir et éviter la collision.

## Manœuvrer

On arrête et l'on fait tourner son bateau en utilisant les avirons. Voici les manœuvres qu'il faut connaître et maîtriser le plus rapidement possible :

- **nager ou ramer babord ou tribord** : le rameur, jambes tendues, tend le bras droit ou gauche, met l'aviron dans l'eau et tire vers lui. La manœuvre la plus simple pour faire tourner son bateau.
- **scier** : action qui consiste à arrêter l'embarcation en tournant simultanément toutes les palettes verticalement (au "carré") dans l'eau et en les immobilisant.

**En situation d'urgence, "Sciez !" est l'ordre donné par le barreur, l'encadrant ou le rameur en proue (2, 4 ou 8). Les rameurs doivent obéir sans hésitation. C'est l'arrêt d'urgence. S'il crie "Plantez !, on fait la même chose.**

On peut scier ou planter à bâbord (rouge) ou à tribord (vert), c'est-à-dire 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.

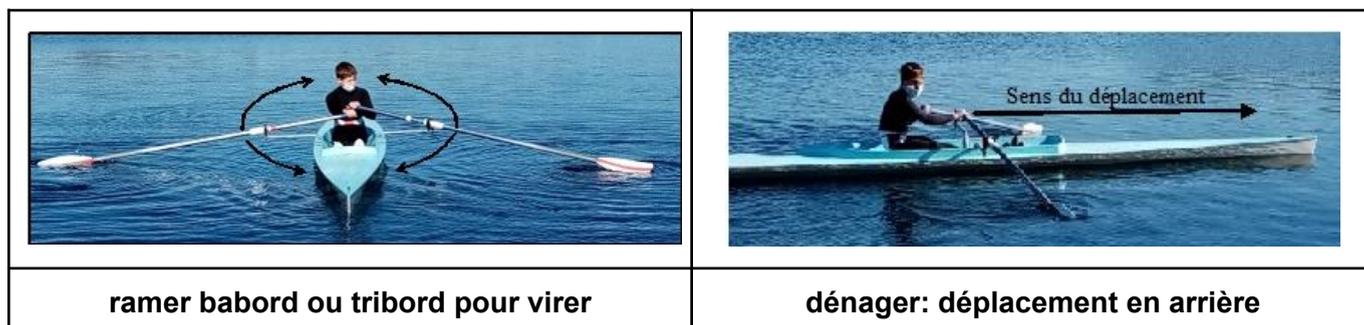
- **dénager** : action qui permet de faire reculer le bateau, c'est "ramer en marche arrière". Pour dénager on pousse les avirons, pelles verticales dans l'eau au lieu de les tirer vers soi.

On peut dénager babord ou tribord pour tourner doucement le bateau, notamment lors des manœuvres d'appontage.

- **"stop partout" ou "stop"** : tous les rameurs arrêtent de ramer, posent les pelles à plat sur l'eau et laissent glisser le bateau. C'est l'arrêt normal.

Pour l'efficacité, il est important d'être solidaire au sein de son équipe pour faire les manœuvres: tout le monde fait le même geste en même temps et suit immédiatement les consignes.

Une seule personne donne les consignes : le barreur ou un des rameurs situés aux extrémités du bateau... le pire est que tout le monde donne des consignes contradictoires !

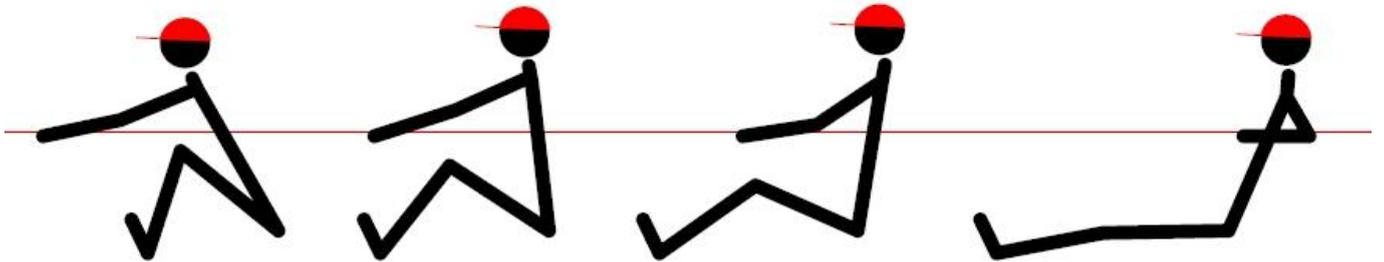


## Le geste technique : réviser son "coup d'aviron"

Pour déplacer son bateau le rameur effectue un mouvement cyclique comprenant deux phases principales (la phase d'appui et la phase de remplacement) reliées entre elles par deux éléments de transition (le dégagé et la prise d'eau)

## LA PHASE D'APPUI

Cette phase a pour objectif le déplacement de l'embarcation. Elle commence dès que le rameur, jambes pliées et bras tendus, a positionné ses palettes derrière lui et les a totalement immergées (la prise d'eau). Elle se termine lorsque les palettes sortent de l'eau (dégagé).



**Cette phase est caractérisée par :**

- "jambes" : une poussée continue des membres inférieurs
- "dos" : une ouverture progressive de l'angle tronc – cuisses
- "bras" : une traction des membres supérieurs.

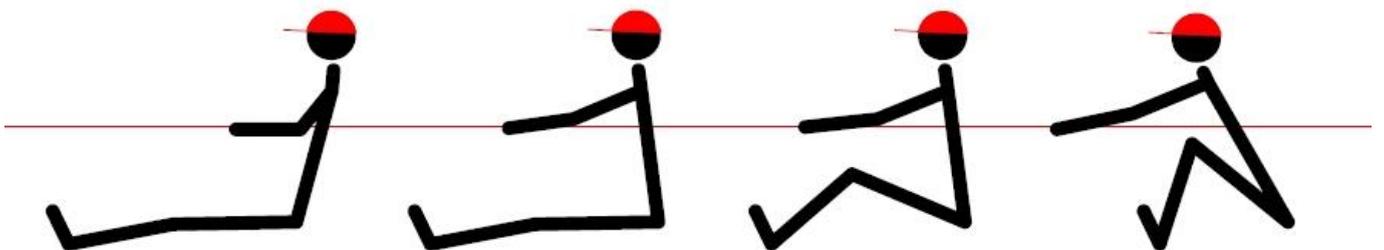
## LE DÉGAGÉ

Cette action délicate à effectuer est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Le dégagé consiste à sortir les palettes de l'eau sans perturber l'équilibre ni freiner le bateau.

*Le rameur a les jambes tendues, il est légèrement penché en arrière, le dos et le ventre gainés, les coudes pliés et les mains ramenées contre le torse.*

**LA PHASE DE REMPLACEMENT**  
Cette phase commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est de nouveau immergée. Le rameur passe de la position "sur l'arrière" (dégagé) à la position "sur l'avant" (prise d'eau).

Elle a pour objectif de préparer un appui efficace tout en limitant la perte de vitesse de la coque et en favorisant la récupération du rameur.



**Cette phase est caractérisée par :**

- "bras" : une extension des membres supérieurs,
- "dos" : une fermeture progressive de l'angle tronc – cuisses,
- "jambes" : une flexion contrôlée des membres inférieurs,

## LA PRISE D'EAU

C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. La prise d'eau consiste à immerger les palettes sans perturber l'équilibre ni marquer de temps d'arrêt.

*Le rameur a les jambes pliées, il est penché vers l'avant, les bras tendus et ses palettes sont verticales prêtes à être immergées pour la phase d'appui ("préparer ses pelles").*

La qualité de la réalisation de la prise d'eau est déterminante pour la suite.

# Retour au club

## Apponter, la grande affaire !

On arrive au ponton comme on en est parti : la proue vers le lac, la poupe vers la berge.

Pour réussir un appontage en toute sécurité, pour soi et pour le matériel, on n'accoste pas perpendiculairement au ponton. Et plus le bateau est long, plus on accoste parallèlement au ponton (risque de casse de matériel !).

Lorsqu'on arrive sur un ponton encombré, on doit attendre que les autres équipes aient débarqué, désarmé et emporté leur bateau. Il faut attendre et garder de la capacité de manœuvre, surtout s'il y a du vent. Il faut donc rester un peu au large, quitte à repartir pour mieux revenir.

Sur le lac de Bordeaux, le vent peut rendre l'appontage délicat. Il faut en tenir compte pour la manœuvre (les branches des arbres donnent une indication sur le sens et la force du vent).

C'est lors de l'appontage que la manœuvre doit être la plus précise. Il faut donc rester attentif pour écouter et appliquer les consignes.

## Débarquer

Comme à l'embarquement, le débarquement est une opération collective et disciplinée. Le rameur 2, 4 ou 8 (suivant le bateau) donne les consignes.

### Avant de commencer, on éloigne un peu le bateau du ponton.

Si le bateau est trop près, l'effort mis sur les portants risque de les déformer.

Le barreur descend en premier et maintient le bateau.

Consigne	photo	Action
Rameurs pairs, défaites les épinglettes ! Rameurs impair, défaites les épinglettes !		Les rameurs concernés défont l'épinglette "côté eau" et laissent l'aviron bordé. Les autres se penchent vers le ponton et y appuient une main, sans rapprocher le bateau
Pied planchette !		Les rameurs prennent les 2 poignées dans la main "côté eau", les avirons restent bien bordés et la pelle "côté eau" à plat sur l'eau. Ils mettent leur pied "côté eau" sur la planchette.
Debout !		Les rameurs se tiennent au plat-bord avec la main "côté ponton" et se lèvent sur la jambe opposée.

Pied ponton et on ramène !



Les rameurs mettent le pied libre sur le ponton puis transfèrent leur poids sur le ponton en ramenant la pelle "côté eau" vers eux.

Si l'on a des difficultés à se lever sur une jambe, il faut le signaler. Il vaut mieux attendre que les autres aient débarqué pour effectuer tranquillement sa manœuvre, en se faisant aider si nécessaire, plutôt que de risquer un déséquilibre, une chute ou un pied au fond du bateau sur la coque fragile.

Sur un skiff, un deux sans barreur ou un double, on peut défaire la barrette une fois debout et un pied sur le ponton, pour ne pas risquer que le bateau se retourne.

Il faut ensuite **désarmer** le bateau : refermer la barrette, côté eau puis défaire l'aviron côté ponton. S'il y a du monde, on ne traîne pas. On désarme rapidement le bateau, on laisse les pelles à l'entrée du ponton (et pas au milieu du passage !). La priorité est de sortir le bateau, en faisant attention de ne pas heurter la coque ni la dérive ou le safran de la barre.

## Ranger le matériel

Une fois le bateau sorti de l'eau, on le place sur des tréteaux pour le nettoyer, avant de le rentrer à sa place dans le hangar. Le bord de la coque doit reposer sur les sangles des tréteaux. Ni la coque ni les portants ne doivent reposer sur les parties métalliques. La sangle ne doit pas porter sur l'iloire (pièce triangulaire "brise-lame").

Pendant que la moitié de l'équipe nettoie le bateau (cf. chapitre sur l'entretien du matériel), l'autre moitié va chercher les avirons, les nettoie si besoin et les range à leur place.

Enfin, toute l'équipe se retrouve pour rentrer le bateau, avec les mêmes précautions que pour le sortir, en vérifiant que la coque pose sur les racks ou les supports roulants au niveau des repères collés sur la coque lorsqu'il y en a.

Avant de partir, il faut vérifier si d'autres équipes ont besoin d'aide, notamment les yolettes, s'il faut aider à rentrer les canots de sécurité, les tréteaux... et ne rien oublier sur les pontons.

Après seulement on a gagné sa douche et un repos bien mérité...



# La vie du Club

## Séances d'entraînement

Les séances de la section loisir sont:

- Le mardi entre 12 h et 13 h, toute l'année sur l'eau.
- Le mercredi soir de 18 h à 20 h.

En hiver pour des séances en intérieur (ergomètre, gymnastique collective, musculation).  
De mars à octobre, en bateau sur l'eau.

- Le samedi matin de 9 h à 12 h, toute l'année sur l'eau.

Durant les mois de septembre et d'octobre, les séances d'initiation pour les nouveaux rameurs se font seulement le samedi, soit de 9 h à 10 h 30, soit de 10 h 30 à 12 h.

## Le bénévolat : *Matériel, régates, encadrement*

Le club emploie des entraîneurs professionnels mais il fonctionne aussi grâce à l'implication de ses adhérents à différents niveaux : entretien du matériel, secrétariat, aide à l'organisation d'évènements sportifs (régates, challenge, courses) ou festifs, aide à l'encadrement. Il y a plusieurs façons de s'impliquer.

Il est possible de passer les brevets de la fédération : initiateur ou éducateur aviron pour participer à l'organisation des séances.

## Les soirées, les rendez-vous festifs, les sorties "aviron"



## Les outils de communication du club

- L'affichage : sous le hangar près du cahier de sortie (plan du bassin, consignes de sécurité...), dans le hall d'entrée (les sorties, les évènements)
- Les mails venant du "Emulation Nautique" (informations, consignes, manifestations, appel au bénévolat...)
- Le site <http://bordeaux-aviron.fr/> (informations de référence, fonctionnement, résultats...)
- Les réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/bordeauxaviron>

## Des liens pour en savoir plus

- Fédération Française d'Aviron : <http://ffaviron.fr/>
- Connaissance de l'aviron : [Généralités sur une vidéo](#)
- La Ligue Nouvelle-Aquitaine : <https://avironaquitaine.weebly.com/>
- La Fédération Internationale : [www.worldrowing.com](http://www.worldrowing.com)