



LIVRET D'ACCUEIL



Facebook : AvironCaen

Instagram : aviron_caen

Adresse : Avenue de tourville 14000 CAEN

coachsncc@gmail.com

02 31 93 36 14

Version 1.1 du 10/09/2024



BIENVENUE À LA SNCC !

Jean-Baptiste Bouillant
Entraîneur

Ikhlef Morvan
Entraîneur

Mot du président

L'aviron à Caen : le rêve devenu réalité ! L'aviron est une excellente activité de plein air, pouvant être pratiquée en toute saison à Caen, grâce à notre excellent plan d'eau. C'est le sport le plus complet pour les muscles et le cœur. Il peut être pratiqué en solo, à 2, 4 ou 8 rameuses-rameurs. Il est un sport d'équipe, et l'ensemble du club de Caen forme une très belle équipe, animée par ses bénévoles et ses coachs, et efficacement soutenue par la ville de Caen et les collectivités.

Jean-Paul Guérard



L'Aviron Loisir

Séances d'entraînement

Les séances de la section loisir sont :

Sur l'eau :

Jeudi : 17h30-19h30 (Heure d'été)

Samedi : 09h00-12h00

Dimanche : 09h00-11h00 (Confirmés)

En salle (séances sur inscription):

Mercredi : 18h00-19h30 (Renforcement)

Lundi : 17h00-17h45 et 18h30-19h15 (AviFit)



Les coutumes du club

Avant la sortie : Le Rassemblement

Les membres du club se retrouvent dans le hangar, un moment privilégié où les entraîneurs donnent les dernières consignes et organisent les équipages.

Après la sortie : L'Entraide

De retour à terre, l'esprit d'équipe continue de s'exprimer à travers l'entraide. Qu'il s'agisse de ranger les bateaux, de nettoyer le matériel ou de veiller à ce que tout le monde soit revenu sans encombre, chacun apporte son soutien. L'aviron, sport collectif par excellence, ne s'arrête pas au moment où les rames sont posées.

Le Café

Enfin, le moment tant attendu pour certains : le café d'après-entraînement. Autour de tasses fumantes, les discussions se libèrent, les rires éclatent et les anecdotes de la sortie s'échangent. Ce moment de convivialité, où l'effort laisse place à la détente, symbolise ces instants précieux où les liens se renforcent, créant une véritable communauté soudée après l'effort.

L'Aviron Compétition

Séances d'entraînement

Les séances de la section compétition sont :

Sur l'eau :

Mercredi: 14h00- 16h30

Samedi : 14h00- 16h30

En salle :

Mardi : 17h30 - 19h00

Vendredi : 17h30 - 19h00



La Société Nautique de Caen et Calvados forme les jeunes à la compétition.

Nos entraîneurs, qu'ils soient professionnels ou bénévoles, accompagnent les rameurs et rameuses, aussi bien en salle que sur l'eau, pour leur enseigner l'art de ramer et les aider à atteindre leur plein potentiel en toute sécurité. Ils s'efforcent également de transmettre les valeurs essentielles de ce sport : la solidarité, l'humilité, le respect des autres et de l'environnement.

Les compétitions peuvent se faire au niveau national ou international.

Les courses en ligne se font sur une distance maximale de 2000 mètres.

Les têtes de rivière se font sur des distances de 2000 à 6000 mètres.

Les Catégories

Jeunes - 10 à 14 ans

Juniors - 15 à 18 ans

Séniors A - 19 à 23 ans

Séniors B - 24 ans et plus

Masters - Plus de 27 ans

La section compétition est chapeautée par notre entraîneur professionnel Jean-Baptiste Bouillant.

Ancien entraîneur du club de Rouen, Jean-Baptiste a rejoint la SNCC en septembre 2021. Il a déjà permis à nos jeunes rameurs de remporter plusieurs titres de champions de France

L'aviron à portée de main

Positionnement des rameurs



Chaque rameur dans un équipage se voit attribuer un numéro de place spécifique. Le rameur en position 1 occupe la place de "**nage**", jouant un rôle crucial en fixant le rythme que tous les autres doivent suivre.

Le côté bâbord, identifié par la couleur **rouge**, se trouve à droite des rameurs, tandis que le côté tribord, marqué par la couleur **verte**, est à gauche.

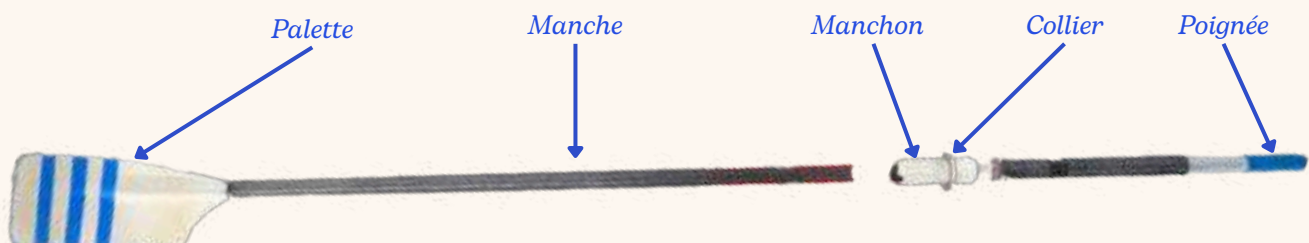
Un moyen mnémotechnique pour s'en souvenir est de penser au "TGV" : Tribord Vert Gauche.

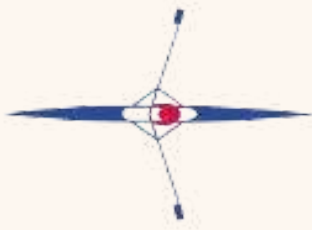
Éléments du bateau

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

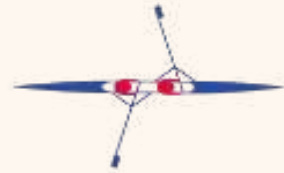


L'aviron (pelles)

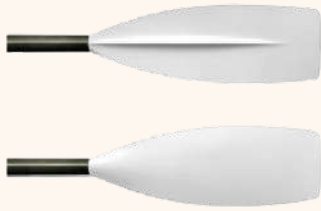




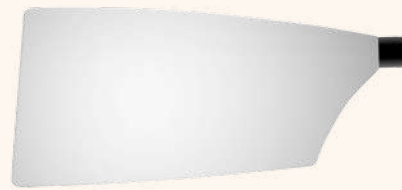
Lorsqu'un rameur utilise deux avirons, on dit que le bateau est armé en couple.



Lorsque chaque rameur ne dispose que d'un seul aviron, on dit que le bateau est armé en pointe.



La palette traditionnelle dite « Mâcon »



Palette « hachoir »

Préparer sa sortie

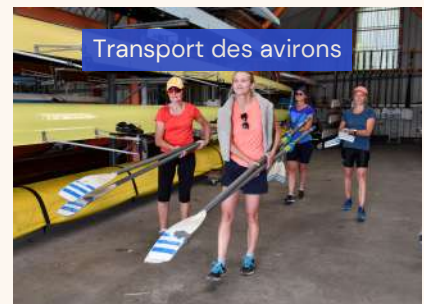
Etape 1 : Le transport des avirons



Noter sa sortie



Sortir les avirons



Transport des avirons



Position des avirons au ponton

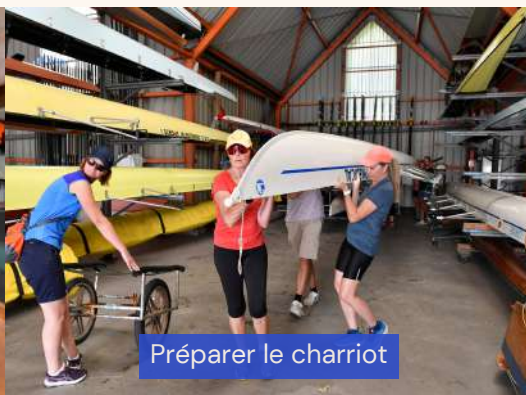
Les avirons, longs et délicats, doivent toujours être portés jusqu'au ponton avec précaution, pelles orientées vers l'avant.

Du hangar au ponton

Etape 2 : La sortie du hangar et la mise à l'eau



Position pour tenir la Yolette



Préparer le charriot



Retourner la Yolette



Soulever la Yolette



Mettre en place le charriot



Déplacement de la Yolette

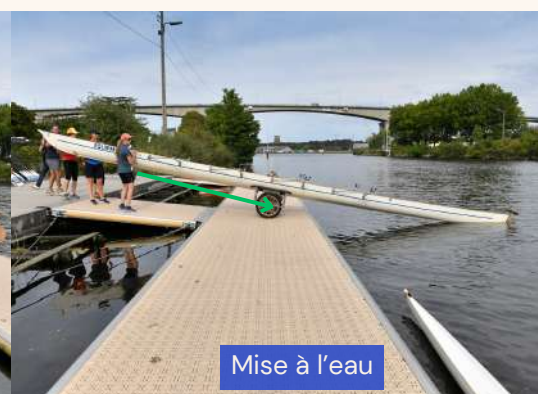
Le bateau doit toujours être soulevé par la partie solide de la coque et jamais par les portants. Tous les rameurs doivent coordonner leurs mouvements afin de prévenir tout risque d'accident.



Descente au ponton



Mise en place au ponton



Mise à l'eau



Pas d'eau dans le bateau !



Retirer le charriot

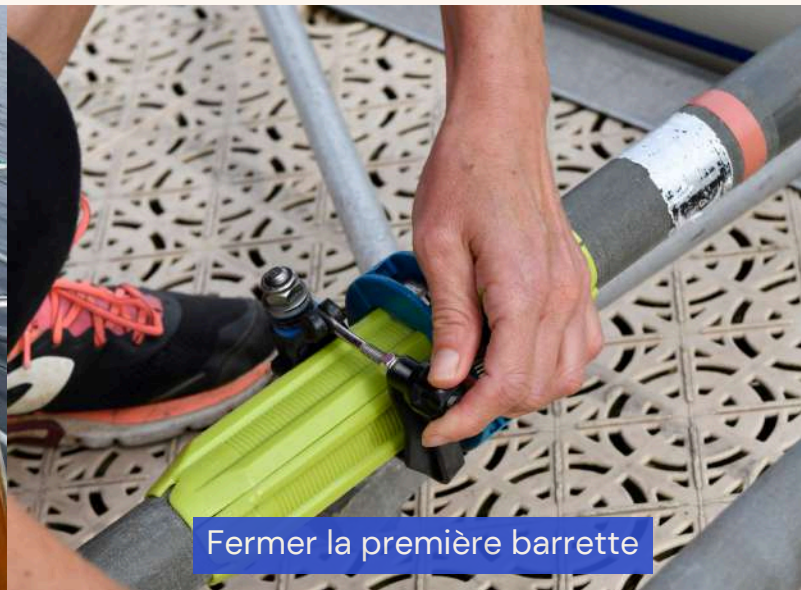


Alignement au ponton

Etape 3 : Placement des rames



Positionner l'aviron côté ponton



Fermer la première barrette

Côté Ponton (en premier) :

- Positionner la dame de nage près de la barre de pieds.
- Insérer la rame dans la dame de nage.
- Refermer et verrouiller la barrette.

Côté eau :

- Placer le pied gauche sur la planchette.
- Étendre la jambe droite et fléchir la jambe gauche pour abaisser le centre de gravité.
- Saisir le plat-bord de la main droite.
- Déverrouiller la barrette avec la main gauche.
- Insérer la rame dans la dame de nage.
- Refermer et verrouiller la barrette.



Positionner l'aviron côté eau



Fermer la seconde barrette

Départ du club

Embarquement

Lorsque le bateau est armé et que l'équipage est prêt à embarquer, le barreur monte à bord en premier. Ensuite, les rameurs embarquent simultanément, en suivant les consignes du n°2, 4 ou 8 :

étape 1

Bordez les avirons !

Pousser l'aviron "côté eau" jusqu'à ce que le collier touche la dame de nage. Saisir les deux avirons dans une main.



étape 2

Pied planchette !



étape 3

Dégagez les portants !



étape 4

On s'assoit ! (Débutant)

On pousse ! (Confirmé)

Une fois à bord du bateau, veillez à partir sans tarder afin de libérer la place pour les autres équipes. Il est alors temps de procéder au réglage de la planche de pieds.

Bonne séance !

Sur l'eau

Réglage de la barre de pied

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



1. Retirer la tige de barre de pieds

2. soulever la barre de pieds

3. Remettre la barre de pieds dans le bon crans

4. Remettre la tige



La tenue des avirons

En couple

Les mains sont positionnées à l'extrémité des poignées, avec les pouces placés en bout, afin d'exploiter pleinement la longueur du levier.

La pratique en couple présente une caractéristique singulière, **le croisement**, permettant d'améliorer la stabilité. Ce dernier s'effectue pendant une partie de la phase d'appui et de remplacement, lorsque le dessus de la main droite vient s'insérer dans le creux du poignet gauche.

En pointe

La main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée, le pouce en dessous. Les mains sont écartées d'environ 20 centimètres.

Gamme sur l'eau

Position avant



Position arrière



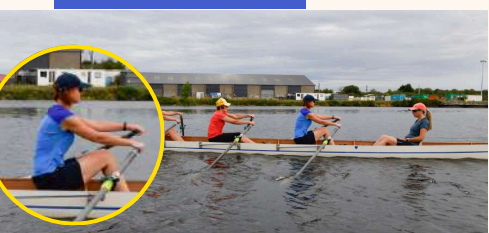
Bras seuls



Bras corps



Demi-coulisse



Pleine coulisse



Retour au club

Débarquement

Tout comme lors de l'embarquement, le débarquement se fait de manière collective et organisée. Le rameur 2, 4 ou 8 (selon le type d'embarcation) donne les consignes.

Avant de débiter l'opération, on écarte légèrement le bateau du ponton.

Si l'embarcation est trop proche, l'effort appliqué sur les portants pourrait risquer de les endommager.

Le barreur descend en premier et maintient le bateau.



étape 1

**Rameurs pairs, défaites les Barrettes !
Rameurs impair, défaites les Barrettes !**



étape 2

Pied planchette !



étape 3

Debout !



étape 4

Pied ponton !

Si l'on éprouve des difficultés à se tenir sur une jambe, il est important de le signaler. Il est préférable de demander de l'aide si nécessaire, plutôt que de risquer un déséquilibre, une chute ou de poser le pied au fond du bateau, sur la coque fragile.



Ranger le matériel

Une fois que le bateau est retiré de l'eau, il est installé sur des supports pour être nettoyé à l'éponge. Vérifier également l'état des rails et les nettoyer si nécessaire, ainsi que l'intérieur du bateau.

Pendant qu'une partie de l'équipe s'occupe de nettoyer le bateau, l'autre partie se charge de récupérer les rames, de les nettoyer si nécessaire, puis de les ranger à leur emplacement.

Malgré les précautions prises, des accidents peuvent survenir et l'usure continue de faire effet. Il est donc important de signaler toute avarie aux entraîneurs, en précisant la référence du bateau ainsi que l'emplacement du problème.

Pour finir, l'ensemble de l'équipe se réunit pour remettre le bateau à sa place, en prenant les mêmes précautions que lors de sa sortie, en veillant à ce que la coque repose correctement sur les supports.

Avant de partir, assurez-vous que les autres équipes n'ont pas besoin d'aide. Ensuite, vous pourrez enfin savourer une bonne douche et un repos bien mérité...

Rangement du bateau,
flèche bleue sur les racks

La Sécurité !

La sécurité avant tout : ne jamais lâcher les avirons !

Pour naviguer en toute sécurité, il est important de connaître **la priorité entre les bateaux**. Par conséquent, si vous voyez qu'un bateau se rapproche, laissez la rive au bateau qui vous dépasse.

La navigation se fait le plus près des berges, l'embarcation devant tenir sa droite.

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.

En cas de vagues créées par des bateaux, il est essentiel d'adopter immédiatement la position de sécurité pour éviter tout risque de chavirage :

- **Arrêter de ramer** et orienter le bateau parallèlement aux vagues.
- **Déposer les palettes à plat sur l'eau**, tout en gardant les bras et les jambes tendus.
- **Patience** jusqu'à ce que les vagues aient complètement passé.

Cette posture assure la stabilité de l'embarcation et réduit les risques de chavirage.

En cas de chavirage :

- Restez calme et assurez-vous que tous vos coéquipiers sont bien remontés à la surface.
- Remontez sur le bateau et gardez le buste hors de l'eau afin de minimiser les pertes de chaleur.
- Si aucun secours n'est en vue, utilisez des battements de pieds pour pousser le bateau vers la rive la plus proche.
- Ne quittez le bateau qu'en cas de danger imminent (approche d'une péniche, d'un pont, etc.).

Un grand merci aux entraîneurs et bénévoles qui, en plus d'encadrer les entraînements, veillent attentivement à la sécurité de tous.

