



L'aviron est une activité physique et un sport collectif dont les valeurs principales sont le dépassement de soi, l'esprit d'équipe et l'entraide.

Ces valeurs impliquent que chaque rameuse et rameur est appelé à :

- Aider les autres et se mettre au service du bateau
- Faire preuve de solidarité et de bienveillance, fournir conseils et encouragements en évitant de critiquer
- Suivre les consignes du barreur, même lorsqu'il/elle pense en savoir plus que celle ou celui qui s'est dévoué pour permettre aux autres de ramer



**Ce carnet est destiné aux rameurs loisir. Les règles s'appliquent aussi aux jeunes et aux compétiteurs qui doivent aussi suivre les consignes spécifiques données par l'encadrement (entraîneurs sportifs, responsables des sorties)**

## Les horaires des séances en bateau

**A midi** (selon les créneaux au planning)

Ouverture du club à 12h, constitution des équipages à 12h10, retour au ponton au plus tard à 13h30, et départ du club avant 14h00.

**En soirée** (selon les créneaux au planning)

Ouverture du club à 17h30, constitution des équipages à 18h30\*, retour au ponton au plus tard à 20h30\*, départ du club avant 21h00.

**Samedi et dimanche : 9h30 à 11h30**

Ouverture du club à 9h, constitution des équipages à 9h30, retour au ponton au plus tard à 11h30.

\* voir conditions particulières – les sorties sont raccourcies en fonction de la lumière du jour selon la saison.  
Dans ces cas l'encadrant indique clairement au début de la séance l'horaire prévu pour le retour au ponton.

## Les horaires des salles de sport

**A midi** (selon les créneaux au planning)

Ouverture du club à 12h, salles libérées à 13h30, vestiaires libérés à 13h45, départ du club avant 14h00.

**En soirée** (selon les créneaux au planning)

Ouverture du club à 17h30, salles libérées à 20h30, vestiaires libérés à 20h45, départ du club avant 21h00.

**Samedi et dimanche** : durant les séances sur l'eau.

**L'utilisation des salles d'entretien physique, de musculation et ergomètres se fait sous la responsabilité des pratiquants.** Pour les membres n'ayant jamais pratiqué en salle, il est conseillé de débiter lors des sessions de pratique collective encadrées ou de prendre conseil auprès des entraîneurs ou autres membres du club expérimentés. **La pratique seule est déconseillée** pour des raisons de sécurité des personnes.



## Les séances en bateau

En cas de décision à prendre lors de l'encadrement d'une séance, les encadrants raisonneront par ordre de priorité :

- **La sécurité** (conditions météo, nombre et niveau des pratiquants, durée de la séance)
- **L'objectif de la séance** (entraînement, détente, manifestation organisée au club, initiation)
- **L'expérience du rameur**
- **Les demandes du public** (composition d'équipage, trajets, bateaux)

**Il est interdit de ramer de nuit, par temps d'orage, en cas de brouillard ou température négative ou forte chaleur (supérieur à 35°C).**

En cas de visibilité légèrement restreinte, les bateaux barrés seront privilégiés et le dernier rameur sera équipé d'un gilet réfléchissant.

En cas de températures basses et/ou fort courant, les bateaux stables seront privilégiés.

L'encadrant peut annuler la séance sur l'eau, s'il doute de sa capacité à garantir une sécurité suffisante.

L'encadrant s'appuie sur les règles de sécurité édictées par la Fédération Française d'Aviron et les consignes particulières propres au ROWING CLUB.

## La constitution des équipages

Le responsable de séance compose les équipages, en respectant l'ordre suivant :

1. Demander si des équipages ont été composés en fonction des affinités/objectifs. Accepter ces compositions si elles permettent à l'ensemble des personnes présentes de ramer en toute sécurité.
2. Former des équipages qui pourront évoluer en toute sécurité.
3. Composer des bateaux qui évolueront tous sur le même bassin de manière à pouvoir assurer la sécurité de l'ensemble des bateaux.

## L'attribution du matériel

C'est le responsable de séance qui attribue les bateaux, en respectant l'ordre suivant :

1. Ne pas se servir de coques réservées à la compétition (sauf avis d'un entraîneur présent)
2. Se servir des bateaux adaptés au niveau des rameurs, aux conditions de navigation et météorologiques (hiver, forts vents, visibilité restreinte...).
3. Se servir régulièrement de tous les bateaux disponibles. L'usage répété d'une même coque provoquera une usure rapide du matériel (ne pas attribuer que le bateau le plus récent, faire tourner toutes les coques)

Le rameur doit être vigilant à la bonne utilisation du matériel, en particulier à la manière de porter le bateau, de le poser (sur les tréteaux, au ponton), d'embarquer et d'accoster.



## Le cheminement du rameur au sol

Après la composition des équipages et l'attribution du matériel :

1. Le rameur inscrit sa sortie dans le registre de sortie,
2. Il prend les rames attribuées à son bateau au fond du hangar et les dépose au ponton (dépôts des rames à côté de l'aire de lavage pour les yolettes et Fun 2x). Les rames sont portées pelles vers l'avant et posées au sol bout de la rame au contact du sol,
3. Il sort les tréteaux sur l'aire de lavage en les décalant par rapport à l'axe de sortie des travées
4. Il sort sa coque du hangar pour la poser sur des tréteaux ou un chariot (Yolettes et Fun 2x),
5. Il vérifie l'état de son matériel avant d'aller au ponton (fermer les bouchons, vérifier les lacets de sécurité, les cale-pieds, les dames de nage et les coulisses),
6. Il amène sa coque au ponton.

Au retour de la sortie :

1. Le rameur pose sa coque sur les tréteaux,
2. Il range ses rames,
3. Il lave sa coque, l'intérieur du bateau (avec les chiffons coque) et les rails (avec les chiffons rails),
4. Il ferme les dames de nage, il met les protections, ferme les scratches des cale-pieds,
5. Il sèche son bateau,
6. Il repose le bateau à son emplacement dans le bon sens, à minima dans l'état initial (ex : si des flotteurs ont été enlevés, ils seront remis avant que le bateau soit rangé),
7. Il complète le registre de sortie en signalant les avaries.

## Au ponton

**Priorité** (en regardant le ponton de la berge au niveau du portail)

- Le **côté gauche** est réservé prioritairement à l'**embarquement**.
- Le **côté droit** est réservé prioritairement au **débarquement**.
- Si un côté ponton est saturé, il est possible d'utiliser l'autre côté tout en respectant les priorités d'embarquement ou de débarquement.

**A l'embarquement**, le premier bateau est mis à l'eau à l'extrémité du ponton, puis les autres bateaux remplissent le ponton au fur et à mesure jusqu'à la berge.

Le réglage des cales pieds peut s'effectuer au ponton (ou à proximité) seulement si plus aucun autre bateau ne doit embarquer. Sinon cela doit se faire dans la zone RC indiquée sur le plan de circulation.

**Au débarquement**, le premier arrivant accoste près de la berge (au plus près du portail à l'entrée du ponton), les suivants remplissent le ponton au fur et à mesure.

Si après le débarquement, un espace devant la coque reste libre, le(s) rameur(s) doivent déplacer leur coque afin de faciliter l'arrivée des bateaux suivants.

**Les rames** déposées au ponton sont posées au milieu du ponton dans l'axe longitudinal du ponton ou sur l'espace gazon à l'entrée du ponton.

**Les chariots** après utilisation, sont placés sur la bande engazonnée ou dans la pente le long du mur à droite en regardant le club.



**Au départ du ponton** les bateaux rejoignent le chenal de circulation en se dirigeant vers la Place de l'Étoile. Les « huit » tournent immédiatement pour se diriger vers l'III. Ils rejoignent le chenal de circulation en laissant la priorité à tout autre bateau.



**Au petit canal et dans le bassin de l'hôpital** : il est interdit de faire un arrêt ou demi-tour au milieu du canal, les demi-tours et pauses s'effectuent aux extrémités (E). (A l'exception des huit quittant le ponton).

La « partie large » en dehors du chenal de circulation, derrière les jardins flottants (RC) est destinée au réglage des cale-pieds, aux pauses dans l'entraînement, aux demi-tours pour rentrer au ponton.

Le couloir entre les jardins flottants et le Parc du Heyritz est réservé au retour vers le ponton. Les bateaux s'y engagent par ordre d'arrivée, sans se couper la route.



## Le sens de circulation

**L'embarcation doit tenir sa droite** (berge à gauche du rameur)

Pour des raisons spécifiques et ponctuelles les entraîneurs ou encadrants peuvent modifier le sens de circulation sur une ou plusieurs zones. Leurs consignes doivent être appliquées.



Sur l'III, au niveau de l'île aux chèvres (IC), les embarcations laissent l'île sur leur droite.

Sur l'III, entre l'île aux chèvres et l'île aux pêcheurs (IP) aussi appelé VKZ, les embarcations peuvent réaliser des boucles, les arrêts ou les demi-tours se font aux extrémités (E) ou au ponton réservé aux changements de barres (au niveau de la gravière ; P1).



Sur l'III, après l'île aux pêcheurs (jusqu'à la piscine d'Ostwald ; PO) : seuls les bateaux barrés qui ont obtenu l'autorisation du responsable de séance peuvent dépasser l'île aux pêcheurs. Ces bateaux sont autorisés à dépasser l'île aux pêcheurs en fonction de l'expérience des rameurs, du niveau technique et de la vitesse estimée du bateau. Même après autorisation, les bateaux arrivant après 10h40 à l'île aux pêcheurs ne disposeront pas d'assez de temps pour faire l'aller-retour club/Ostwald, ils doivent donc se limiter au bassin du VKZ.

### Sur le « Grand Canal » et le bassin DUSUZEAU

(Accès réservé à un public ayant des objectifs sportifs) : Seuls les bateaux qui ont obtenu l'autorisation du responsable de séance peuvent se diriger vers ces deux bassins. Ces bateaux reçoivent l'autorisation en fonction de l'expérience des rameurs, du niveau technique et de leur capacité à porter leur matériel. Les skiffs ne peuvent se rendre seuls sur ces bassins.

## Les changements de barreur

**En conditions normales**, les changements de barreur s'effectuent uniquement sur un ponton.

3 pontons sont à disposition sur le parcours :

1. Au petit canal : ponton du club
2. Au VKZ : au niveau de la gravière (P1)
3. A la piscine d'Ostwald (PO)

**En cas d'incapacité** à accéder au ponton du VKZ (pontons hors d'usage), les changements s'effectuent aux extrémités du VKZ, l'embarcation maintenue contre le courant. Le changement est réalisé (uniquement) entre le chef de nage et le barreur.

