



avironlaval53@orange.fr



cnlaval



Club nautique de Laval - Aviron

Savez-vous parler aviron ?

L'aviron, cela se pratique mais cela se parle aussi ! Saurez-vous retrouver les 16 mots spécifiques de l'aviron cachés dans cette grille ?

P	E	L	L	E	N	Q	P	A	L	E	T	T	E
S	L	E	J	Y	S	C	C	E	V	N	S	Z	O
V	P	L	U	M	E	R	O	R	G	L	A	L	G
C	C	C	Z	O	P	A	U	G	J	H	W	M	E
A	B	O	O	E	O	R	P	O	I	I	P	E	N
D	A	U	C	Z	I	F	L	M	Q	L	O	U	I
E	F	L	A	B	N	B	E	E	I	O	I	N	T
N	W	I	L	O	T	A	I	T	S	B	G	I	R
C	R	S	E	R	E	R	D	R	C	X	N	S	I
E	E	S	P	D	T	R	B	E	I	E	E	K	B
O	M	E	I	E	U	E	Z	S	E	H	E	I	O
G	K	V	E	R	Z	U	D	Z	R	E	K	F	R
B	V	R	D	B	Q	R	B	G	T	E	Z	F	D
F	P	F	S	U	D	E	N	A	G	E	R	P	G

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

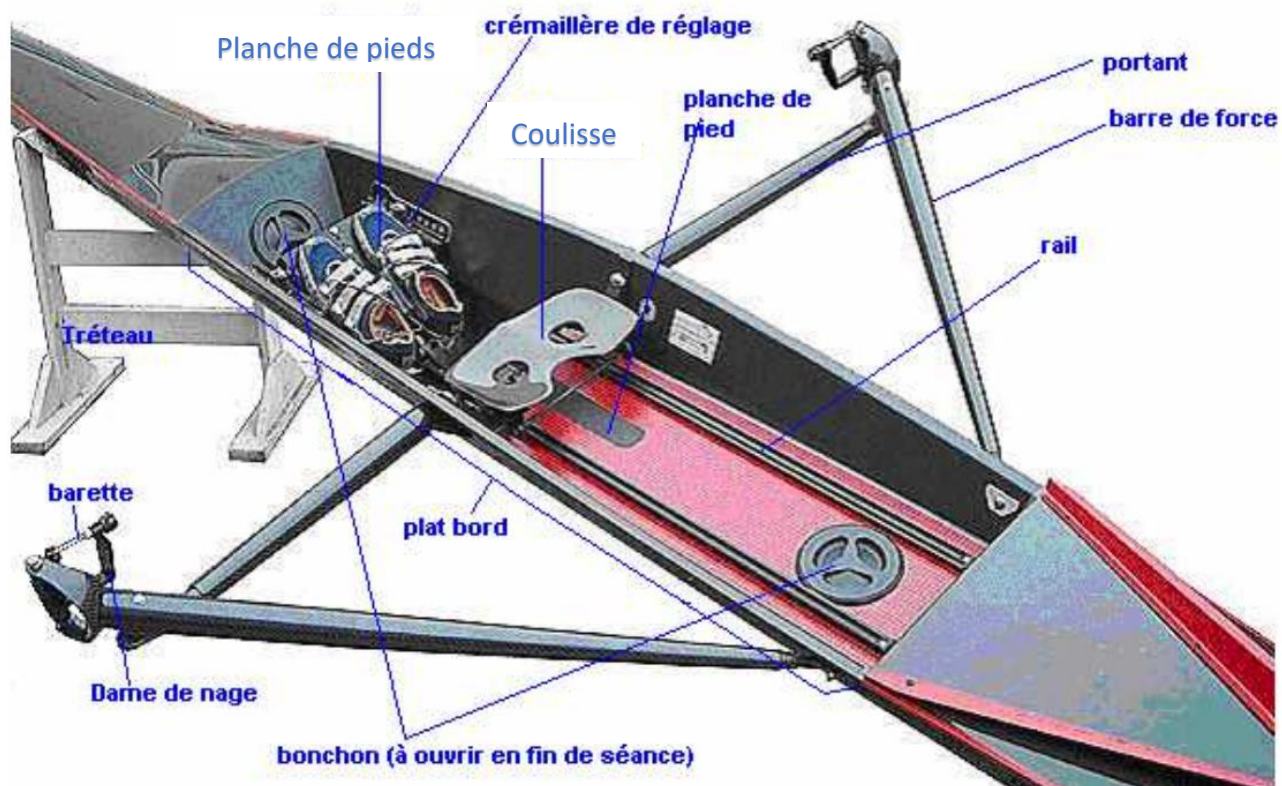
Lexique du rameur

Aviron	Aussi appelé pelle, l'aviron a donné son nom à la discipline sportive. Il est composé d'un long manche terminé à une extrémité par la poignée et à l'autre par la palette. La pelle porte en général un repère vert à tribord et rouge à bâbord
Armement en couple/en pointe	En armement de couple, chaque rameur dispose de deux avirons (un dans chaque main). En armement de pointe, chaque rameur dispose d'un seul aviron (plus grand) qu'il manipule avec les deux mains
Bâbord et Tribord	Termes de marine pour désigner sans ambiguïté le côté gauche et le côté droit du bateau quand on se place dans le sens de la marche. Pour le rameur assis sur sa coulisse (dos à la marche) : Tribord est à gauche et de couleur Verte (TGV) » ; Bâbord est à droite du rameur et de couleur rouge
Barre	Instrument de direction situé au niveau ou sous la poupe (pointe arrière) du bateau et actionné par le barreur ou l'un des rameurs à l'aide de deux câbles appelés tire-veilles
Barrette	Petite tige qui ferme la dame de nage et qui empêche la pelle de ressortir. Précaution : ne pas trop desserrer l'écrou pour ouvrir la barrette au risque de le perdre
Boule (de protection)	Boule de plastique à l'avant du bateau destinée à protéger les obstacles que l'on pourrait heurter (coque ou rameur d'un autre bateau)
Cahier de sortie	Registre à remplir avant toute sortie sur l'eau et au retour. Il doit comporter le nom du bateau, le nom des rameurs et les heures de sortie et de rentrée. Les avaries ou autres problèmes rencontrés y sont consignés
Cale-pieds ou planche de pieds	Emplacement réglable sur lequel les pieds sont fixés et prennent appui. L'éloignement du cale-pieds est à régler pour l'adapter à la morphologie du rameur
Collier	Pièce en plastique montée sur le manchon de la pelle pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage Il peut être réglé pour augmenter ou réduire le bras de levier intérieur
Coulisse	Siège à roulettes couissant sur des rails sur lequel est assis le rameur. Il permet d'utiliser toute la force des jambes et d'augmenter l'amplitude du coup d'aviron
Crémaillère	Pièce en métal ou en plastique permettant de fixer et de régler le cale-pieds
Dame de nage	Système rotatif en forme de U, fixé à l'extrémité des portants et dans lequel on fixe l'aviron. La dame de nage, en contact d'un collier monté sur le manchon de l'aviron, détermine deux positions, l'une verticale pour propulser le bateau, l'autre horizontale quand les pelles sont hors de l'eau. On parle de crans de la dame de nage
Dérive	Mince plaque en métal ou plastique, toujours sous la pointe arrière, placée dans l'axe longitudinal du bateau et dont la fonction est de maintenir le bateau dans une trajectoire rectiligne
Ergomètre	Appareil servant à mesurer le travail musculaire. En aviron, il est utilisé comme outil d'entraînement en salle
Hiloire	Brise-lame en forme de V placé sur le pont avant du bateau qui sert à repousser l'eau

Manchon	Protection en plastique sur le manche de l'aviron où est fixé le collier. Il facilite la rotation de l'aviron dans la dame de nage
Palette	Extrémité élargie de la pelle aux couleurs du club (blanc/vert). Deux formes de palettes existent : la palette traditionnelle dite « Mâcon » et la palette « hache » H plus récente
Planchette	Partie renforcée entre le rail de coulisse sur laquelle il faut poser le pied pour monter et descendre du bateau (le fond est trop fragile)
Plat-bord	Partie haute renforcée de la coque par laquelle on peut porter le bateau coque vers le haut
Poignée	Partie d'un aviron tenue par le rameur
Portants	Liaisons métalliques fixées sur la coque et sur lesquelles sont installées les dames de nage. Les portants se règlent pour que la dame de nage soit bien positionnée. On ne les utilise pas pour porter le bateau

Manœuvres et termes techniques

Border les avirons	Les pousser à fond pour que le collier de l'aviron soit au contact de la dame de nage
Cadence	Nombre de coups d'aviron par minute
Carré	Une palette est dite « au carré » quand elle est tournée en position verticale, hors ou dans l'eau
Dénager	Ramer en marche arrière. Mouvement inverse de la nage. Pour dénager, on pousse les pelles au carré dans l'eau au lieu de les tirer vers soi
Laisser glisser	Ne plus propulser le bateau et laisser les pelles à plat sur l'eau
Pelles à plat	Garder les palettes à l'horizontale posées sur l'eau, le creux de la palette vers le ciel
Plumer	Effleurer la surface de l'eau avec le plat de la palette pendant la phase de retour
Position de sécurité	Permet au bateau de garder son équilibre et sa stabilité. Le bateau est à l'arrêt, les rameurs gardent les pelles à plat sur l'eau, bras tendus et jambes tendues. Si besoin, le bateau doit être tenu parallèlement aux vagues pour qu'il ne se remplisse pas d'eau
Ramer bras seuls	Exercice souvent utilisé pour l'échauffement. Ramer sans coulisser, le dos fixé sur l'arrière, les épaules derrière le bassin, les jambes restent allongées, en se servant uniquement des bras
Ramer bras/corps	Même action que ramer en bras seuls, mais en ajoutant la bascule du dos pour plus d'amplitude
Ramer quart/ demi/ trois-quart/ coulisse entière	Utilisation plus ou moins longue de la coulisse, en fonction de la flexion de jambe
Rien dans l'eau	Continuer d'effectuer le mouvement en ramant avec la coulisse, mais sans mettre de force
Scier	Action qui consiste à arrêter l'embarcation en tournant simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau et en les immobilisant. En situation d'urgence, « Scier ! » est l'ordre utilisé par le barreur. Les rameurs doivent obéir sans hésitation. C'est l'arrêt d'urgence.



Les différentes embarcations

Bateaux de rivière

APPRENTISSAGE		1XC • Canoé simple
		2XC • Canoé double
		4YX+ • 4 yolette de couple avec barreur
		4Y+ • 4 yolette de pointe avec barreur
COMPÉTITION EN COUPLE		1X • 1 de couple ou skiff
		2X • 2 de couple ou double scull
		4X- • 4 de couple sans barreur
		4X+ • 4 de couple avec barreur
		8X+ • 8 de couple avec barreur
COMPÉTITION EN POINTE		2- • 2 de pointe sans barreur
		2+ • 2 de pointe avec barreur
		4- • 4 de pointe sans barreur
		4+ • 4 de pointe avec barreur
		8+ • 8 de pointe avec barreur