

L'aviron est un sport de plein air, lacustre et de cabotage. On ne dépasse jamais la distance de **300 m.** du bord !

Le Gymnase de La Cité possède ses propres bateaux (planches, skiffs larges (photos 1 et 2), skiffs fins (photo 3), des doubles, deux yolettes (photo 5)) au club du Lausanne Sports, section Aviron, à Vidy (à l'ouest des pyramides). Nous utilisons les infrastructures du club: vestiaires, bassin à ramer, salle d'ergomètre, salle de musculation. **Nous ne sommes pas chez nous ! Donc respect.**



Photo 1. Tom (& Jerry, Explorer 21), avec un flotteur, gilet et rames

Pour pratiquer cette activité, il est nécessaire de savoir nager. Un test de sécurité est effectué en début d'option pour les élèves débutants (test dans le lac au 1^{er} cours : sauter, flotter 1', tournique avant, nager 50 m.)

Les rames permettent au bateau de glisser, et aussi de l'équilibrer. Lorsqu'on est assis, l'avant est derrière soi. La partie verte de la rame s'appelle la **pelle** (photo 1 ou 2). Les rames sont tenues au bateau par les **portants**; elles s'insèrent dans le **toilet** (U ; ou dame de nage) (photo 3); ce dernier est placé vers l'avant (donc côté France); la rame verte est à gauche (photo 3), la rouge à droite. Donc la partie bombée de la rame est derrière soi. Pour éviter les pertes d'équilibre, on tient toujours ses deux rames.

Les cale-pieds (photo 3) se règlent au ponton.

Ne pas dévisser entièrement ni les écrous des cale-pieds, ni les bouchons des tolets.



Photo 2. Rames 6T. 6 = G = gauche



Photo 3. Skiff fin, portants en gris, rame avec scotch vert à gauche, rouge à droite

Règles de sécurité.

Cette activité a lieu dans un milieu hostile et changeant. **Les consignes doivent impérativement être respectées.** On ne quitte pas son embarcation. En cas de chute, remontez sur le bateau. Sinon, attendre les secours.

Le trafic dans la baie peut être important ; pour éviter les incidents, 2 circuits ont été instaurés (petite baie - grande baie ; tableaux à l'entrée du club, sur les pontons).

Le matériel est très fragile et cher. Merci de le manipuler avec précaution et de respecter sa place dans les hangars.

En début de séance, on sort d'abord les rames, que l'on pose sur la partie inclinée du ponton, de préférence sur le côté (photo 4). Chaque personne ne porte qu'une paire de rames à la fois. Porter les rames la pelle en avant afin de ne pas les frotter par terre. Poser la pelle la partie bombée vers le haut.



Photo 4. Les rames de La Cité sont balisées 6T, soit 6 = G = Gauche

Puis le bateau, porté par le **double** de rameurs (1 place = 2 porteurs; 2 = 4; 4 = 8; 8 = 16).

On tient le bateau à la coque, et non aux portants.

Ne jamais poser un bateau sur le sol (à cause, notamment, de la dérive).

Au retour, c'est l'inverse, d'abord le bateau, puis les rames. Dorénavant, on sèche le bateau avant le rentrer

Merci de ranger le matériel à la place où vous l'avez trouvé.

Même au ponton, on ne lâche pas ses rames. On peut les tenir entre genoux et torse pour effectuer les réglages. On règle ses cales-pieds depuis le ponton ; la bonne distance est : assis, jambes tendues, les 2 manchons des rames se touchant, il doit rester un poing entre le plexus et les rames.

L'équipement le plus adéquat est :

- une paire de basket pas dommage,
- un T-shirt et un pull sans poche ventrale,
- un k-way,
- un short pas trop ample,
- casquette, lunettes de soleil, crème.

Ci-dessous, la yolette verte *JFBalimann* du gymnase. C'est un bateau 4+, c'est-à-dire un quatre de couple, 4 rameurs avec chacun 2 rames, et un barreur.

Le barreur est responsable de la direction du bateau et du rythme ; il tient les 2 ficelles de la barre, toujours tendues ; s'il tire avec la main gauche, le bateau va à gauche (pour lui), et inversement.

Le barreur veille à ce que la bateau aille le plus droit possible, et qu'il ait ainsi la meilleure glisse.

Devant le barreur, les rameurs se répartissent comme suit : n° 4 ou chef de nage, n° 3, n° 2 et n° 1 ; donc le n° 1 est le plus en avant. Le barreur donne les ordres, clairement et distinctement.

La position dite « de sécurité » est : les jambes tendues, les mains vers soi, les rames à plat sur l'eau, la partie bombée vers le fond.



Photo 5. Yolette en quatre de couple

À lire avec attention ! Bien du plaisir dans cette activité.