

CARNET DU RAMEUR

AVIRON TOULONNAIS



Le carnet du rameur détient toutes les clés du fonctionnement du club. Il vous expliquera comment pratiquer l'aviron en toute sécurité et présentera les moyens à votre disposition.

**Aviron
Toulonnais**



Quai des Pêcheurs 83000 TOULON

Avirontoulonnais.com – facebook

contact@avirontoulonnais.com - 06.66.29.76.23 - 04.94.41.19.90

SOMMAIRE



2

□ Règles générales – Sécurité	p. 3
□ Règles de navigation	p. 4
□ Pratique de l'aviron de mer	p. 5
□ Pratique de l'aviron de rivière	p. 6
□ Le chavirage	p. 7
□ Autonomie du rameur	p. 8-9
□ Plan des zones 1 à 5	p. 10
□ Les rameurs	p. 11
□ Le matériel	p. 12-13
□ Les locaux	p. 14-15
□ Préparation des déplacements	p. 16
□ En déplacement	p. 17
□ Après le déplacement	p. 18

Règles générales - sécurité

□ Il faut :

- Etre capable de nager au moins 25 mètres
- Avoir passé et validé le test anti-panique
- Inscire impérativement sa sortie sur le cahier des sorties avant de ramer sur le plan d'eau
- Toujours se référer au plan de circulation
- Respecter le code de navigation de la rade de Toulon



□ Les pratiquants inexpérimentés et les jeunes rameurs âgés de moins de 18 ans ne sont autorisés à sortir en bateau que lors des **séances encadrées**.

□ Il est interdit de **naviguer de nuit, en cas d'orage, de brouillard ou de vent supérieur ou égal à 15 nœuds**

□ Chaque équipage doit avoir un Chef de bord, il est responsable de la sortie. Il peut être le barreur ou un des rameurs. L'équipage doit se conformer aux directives du Chef de bord.

Règles de navigation



4

Dans la rade de Toulon :

La rade de Toulon est une base navale militaire. L'Aviron Toulonnais **est toléré** dans la rade.

Tous le rameurs doivent **impérativement respecter** le plan de circulation.

Dans le port de Toulon :

Les bateaux de l'Aviron Toulonnais n'ont pas la priorité de navigation sur les professionnels de la mer (marine nationale, marine de commerce, transports de passagers, pêcheurs) et sur les voiliers navigant à la voile.



Pratique de l'aviron de mer

- La pratique de l'aviron de mer se fait avec différents types de bateaux dans le port et la rade Toulon. Il existe deux catégories de bateaux pour la pratique de l'aviron de mer : les bateaux d'initiation (canoës et yolettes) et les yoles (solo, double et quatre).
- Les sorties en Solo doivent impérativement s'organiser à deux bateaux. L'emport d'un téléphone portable dans un étui étanche avec les numéros de sécurité est obligatoire pour les chefs de bord.

Pratique de l'aviron de rivière

- La pratique de l'aviron de rivière se fait exclusivement avec des bateaux de compétitions que l'on appelle les «outriggers». Ces bateaux sont réservés aux rameurs de compétitions. Les sorties en «outrigger» dans le port et la rade de Toulon sont impérativement accompagnées d'un bateau de sécurité. Les sorties «seul en skiff» sont interdites.
- La pratique de l'aviron de rivière peut également se faire sur le bassin de St-Cassien (base du C.R.E.F.A) encadré par les entraîneurs du club ou dans le cadre de préparations spécifiques; cet usage est exclusivement réservé aux rameurs de compétitions et les rameurs doivent se conformer au règlement spécifique édicté par le Centre Régional d'Entraînement et de Formation à l'Aviron (C.R.E.F.A.).

Le chavirage

- Suite à une faute technique, aux autres utilisateurs ou du aux conditions météorologiques, un chavirage est possible.

En cas de chavirage :

- Utiliser le bateau comme flotteur, mettre le buste hors de l'eau et attendre du secours.
- Ne quitter le bateau qu'en cas de danger immédiat, utiliser les avirons comme flotteurs sans chercher à récupérer le bateau et rejoindre la berge la plus proche.
- Veiller à ce que le corps ne perde pas trop de chaleur.

Autonomie du rameur

DEFINITION

- Le rameur autonome est un pratiquant expérimenté pour lequel l'encadrement a décidé de laisser une certaine forme d'autonomie dans le strict cadre du règlement de sécurité de la FFA. Pour le pratiquant loisir, c'est à lui de faire la demande pour être considéré comme autonome.

CADRE REGLEMENTAIRE

- La pratique de l'aviron durant la nuit est interdite. Les rameurs autonomes n'ont pas le droit de s'approprier un bateau quelques minutes avant le début d'une séance encadrée. Tous les bateaux doivent être rentrés au moins une demi heure avant l'heure officielle de début des séances encadrées.

QUI

- Seuls les pratiquants ayant acquis leur autonomie de pratique « certifiée » peuvent effectuer des sorties en mer sans encadrement au-delà de la zone 5 définie.

AUTORISATION ZONES/EMBARCATIONS	OUTRIGGER Avec bateau sécurité	DÉBUTANTS BATEAUX MER	AUTONOMIE CERTIFIÉE	COMPÉTITEURS MER Sauf solo seul
ZONE BLEUE (zones 1-2-3-4)	oui	oui	oui	oui
ZONE VERTE De Pipady à anse Tabarly (école voile) par zone 300m (zones 1-2-3-4-5)	non	oui	oui	oui
ZONE JAUNE De Tabarly à terre promise (grotte) par zone 300m	non	non	oui	oui
ZONE ORANGE De la grotte aux Oursinières par zone 300m	non	non	oui	oui
ZONE ROUGE De zone 300m aux bouées du chenal de Pipady aux oursinières	non	non	non	oui

Autonomie du rameur

9

Sont considérées comme « autonomes certifiées » les personnes qui remplissent les conditions suivantes :

Conditions techniques

- Être à jour de cotisation et de certificat médical
- Avoir obtenu le brevet du rameur
- Être capable d'organiser sa sortie techniquement et matériellement
- Avoir réussi le test anti-panique
- Avoir une bonne connaissance des zones et points critiques du bassin
- Connaître le règlement de sécurité de la fédération

Conditions sociales – Participer à la vie du club

- Par les résultats obtenus en compétition officielle
- En participant régulièrement à l'encadrement et à l'organisation de la vie sociale du club
- En participant au nettoyage, à l'entretien et à la bonne marche des locaux
- En participant à l'entretien du matériel

Conditions de pratique

- L'obtention du statut de rameur autonome (soit autonomie certifiée) est délivrée par l'encadrement sportif et approuvée par le Bureau Directeur. Ce statut peut être retiré à tout rameur en cas d'infraction constatée.
- Un compétiteur mer est un rameur ayant participé, au moins, à 2 régates mer qualificantes ou un championnat de France mer.

Les rameurs

11



COMPETITEURS

Minimes – cadets – juniors - seniors

Les rameurs compétiteurs :

- Choisissent leur niveau d'engagement personnel
- Participent aux entraînements et aux compétitions nationales et / ou Internationales



LOISIRS

Juniors - seniors

Les rameurs loisirs sont polyvalents, et fonctionnent indépendamment des compétiteurs, les plages horaires leurs sont adaptées afin qu'ils concilient le plaisir de l'aviron avec leur vie quotidienne. Ils sont capables d'évoluer en skiff comme de barrer, réparer, encadrer, organiser des sorties. Ils accueillent les débutants et les initient à la pratique.

Le matériel - entretien

□ **Entretien**

Les bateaux sont très fragiles et aussi très chers. Leur entretien doit représenter environ 15% du temps de pratique.

□ **Avant la sortie :**

Mettre le bateau sur tréteaux pour les vérifications d'usage (serrages, état général, présence de bouchons fermés...). Amener les pelles puis le bateau sur le ponton. Sortir le bateau du hangar en le portant et non en le tirant.

□ **Pendant la sortie :**

Des obstacles et d'autres rameurs sont présents dans le plan d'eau, les débutants ont parfois du mal à se diriger, il est donc primordial pour eux de s'annoncer mais aussi aux autres de se retourner.

□ **Après la sortie :**

Une fois posé sur les tréteaux, le bateau doit être nettoyé et rincé. Après tout cela, le remettre dans le hangar aussi précautionneusement qu'il en a été sorti et au bon emplacement.



Le matériel : Réglages et réparations

- Les bateaux sont le plus souvent réglés, les rameurs peuvent modifier les réglages de barre de pied et dans certains cas les hauteurs, les réglages plus pointus doivent se faire avec l'encadrement.
- Si le matériel est endommagé pendant la sortie, le signaler tout de suite sur le cahier de sortie ou au responsable.



Les locaux

Les locaux devront être tenus dans un état de propreté sans reproche pour l'image de marque de l'Aviron Toulonnais. Chacun est responsable de la propreté des lieux pour le bien être de tous.

□ Le parking

Le parking devant le club est payant (les 15 premières minutes sont gratuites). Le mieux est de garer son véhicule au parking de la carte postale et de se rendre au club à pieds. Pour les chanceux qui habitent à côté, vous pouvez venir à vélo, en trottinette...

□ Les horaires

Aux horaires d'entraînement définis, l'encadrement est là pour ouvrir le club. Les clés ne sont données que par les entraîneurs au cas par cas aux rameurs ayant des contraintes particulières.

□ Les vestiaires

Le club est composé de deux vestiaires, un réservé aux femmes et l'autre aux hommes, tout comme les toilettes. Il est indispensable d'y maintenir un minimum de propreté et de rangement. Aucune affaire ne doit y être laissée, l'Aviron Toulonnais met des casiers fermés à disposition.



Les locaux

15

□ Le hangar

Les bateaux et avirons y sont stockés. L'atelier de réparation y fait également partie mais seuls les personnes dites « réparatrices » ont les clés. Les portants ne doivent pas encombrer le hangar et sont rangés entre les deux travées.

□ Le bar

Tous les samedis matins, les adhérents se retrouvent, après avoir ramé, autour d'un verre de l'amitié.



La salle de musculation

D'une surface de 100m², elle est composée de 20 ergomètres et de plusieurs bancs de musculation. Il est du devoir de chacun de ranger et de nettoyer le matériel après chaque utilisation.

Préparation des déplacements

16

Pour les loisirs :

- Les déplacements et hébergements sont autogérés.
- Les repas sont toujours à la charge des rameurs.

Pour les jeunes et les compétiteurs :

- Les déplacements et hébergements sont toujours gérés par le club.
- Le club peut solliciter l'aide des rameurs ou des parents.



Un départ en randonnée ou en compétition ne s'improvise pas, les dates sont fixées au minimum mois à l'avance et sont consultables sur le calendrier des régates ou auprès des entraîneurs.

- Le dernier entraînement avant le départ est moins long car il faut charger la remorque.

Chaque équipage doit pour cela :

- démonter les portants des bateaux et les charger dans la remorque,
- attacher les sièges sur les bateaux,
- charger les bateaux en fonction de leur taille,
- sangler les bateaux avec précaution.
- **Ne pas oublier de prendre une paire de tréteaux pour son bateau**

Tout l'équipage doit aider au chargement de son matériel et à celui des plus jeunes et des débutants.

En déplacement

- Pour les compétitions nationales, le nombre de participants est moins important : des sélections ont déjà été effectuées (soit par les championnats de zone soit par le club). Les trajets se font en véhicules de location ou grâce au seul camion du club. Ces compétitions sont plus longues et réparties sur 3 jours.
- La plupart des compétitions de l'année se déroulent sur une seule journée, le départ est fixé de manière à être présent sur le site vers 8h30.
- Pour les compétitions se déroulant sur plusieurs journées, les rameurs et l'encadrement peuvent camper sur les lieux comme à Mâcon par exemple et es hôtels type « Formule 1 » peuvent aussi être utilisés l'hiver.



Après le déplacement

18

- Le chargement de la remorque (au retour) doit être effectué de la même manière qu'à l'aller. Une fois arrivés au club, il faut la décharger et ranger à sa place initiale l'ensemble du matériel.
- Les véhicules de location doivent être nettoyés avant d'être ramenés.