

VOCABULAIRE A BORD

Position de sécurité :

Bateau à l'arrêt. Position du corps groupé, jambes fléchies, rames coincées entre le ventre et les cuisses, les bras croisés autour des jambes pliées.



(Sur) l'Arrière :

Position du rameur lorsque la palette est la plus proche de la pointe arrière du bateau. Il est jambes tendues, buste en arrière, bras repliés.



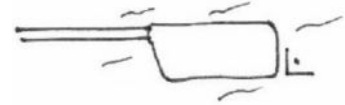
Attaque du coup d'aviron :

Moment où l'aviron arrive sur l'avant et rentre dans l'eau.



Au carré :

La pelle de l'aviron est perpendiculaire à la surface de l'eau



(Sur) l'Avant :

Position du rameur lorsque la palette est le plus proche de la pointe avant du bateau. Il est jambes repliées, buste en avant, bras tendus.



Aviron bâbord (rame bâbord) :

Rame de gauche (par rapport au sens du bateau). Elle a une marque rouge. Attention, pour le rameur, il s'agit de la rame à sa droite. Moyen mnémotechnique. BDR : Bâbord, Droite, Rouge.

Aviron tribord (rame tribord) :

Rame de droite (par rapport au sens du bateau). Elle a une marque verte. Attention, pour le rameur, il s'agit de la rame de gauche. Moyen mnémotechnique. TGV : Tribord, Gauche, Vert.

Barre :

Dispositif placé sous la coque d'un bateau et servant à le diriger. La barre peut être pilotée par un barreur, ou par un rameur via un dispositif placé à ses pieds.

(Faire une) bordée :

Bateau déséquilibré en roulis du fait d'une mauvaise position d'une ou plusieurs pelles.

Bouillon :

Tourbillon laissé dans l'eau par la propulsion de l'aviron lorsque le rameur tire la rame.

Bras seuls :

Le fait de ramer jambes tendues et buste fixe, seulement en pliant et dépliant les bras.

Bras corps :

Le fait de ramer jambes tendues, seulement avec les bras et le buste.

(Arrêt) bras corps :

Le fait d'arrêter un bref instant le coup d'aviron à l'issue du remplacement, c'est-à-dire bras tendus, buste sur l'avant et jambes tendues. Permet à l'ensemble de l'équipage de se synchroniser. C'est très utilisé dans les premières sorties pour la formation. On utilise cette méthode dès que l'on constate que les rameurs n'arrivent pas à se synchroniser spontanément.



Cadence :

Nombre de coups d'aviron qu'un équipage donne par minute.

Caler les pelles :

Positionner correctement les pelles dans la dame de nage c'est-à-dire enfoncées jusqu'à ce que le collier bute sur la dame de nage. Le rameur maintient ce calage en mettant ses pouces à l'extrémité de la rame (comme s'il allumait un briquet).

Couleurs cachées (ou couleurs mouillées) :

En position d'attaque (complètement à l'avant), à l'arrêt. Les pelles sont au carré dans l'eau.

Les rameurs n'exercent aucune pression (haut/bas) sur les rames, de telle sorte qu'elles flottent naturellement.

**Coulisse :**

Nom donné au siège mobile du rameur.

- Pleine coulisse / coulisse entière : les rameurs utilisent l'amplitude maximum de la coulisse de leur siège
- $\frac{3}{4}$ coulisse : utiliser $\frac{3}{4}$ de l'amplitude de la coulisse (ils ne vont pas totalement sur l'avant)
- $\frac{1}{2}$ coulisse : utiliser la moitié de l'amplitude de la coulisse (fléchir légèrement les genoux, les mains s'arrêtant au-dessus des pieds)
- $\frac{1}{4}$ de coulisse : utiliser le quart de l'amplitude de la coulisse (fléchir très légèrement les genoux).

Dame de nage :

Accessoire articulé sur un pivot ou un axe, servant d'appui aux avirons.

Dénager :

Ramer ou nager à l'envers pour faire reculer le bateau.

Fausse pelle :

Coup de rame erroné. En phase de propulsion la palette n'est pas maintenue dans l'eau juste sous la surface (la pelle ne rentre pas dans l'eau ou s'enfonce beaucoup trop).

Forcer à (tribord ou bâbord) :

Ordre donné aux rameurs de mettre plus de force de propulsion sur la rame tribord (ou bâbord) pour faire tourner le bateau. Pour les bateaux sans barre, c'est le seul moyen de le diriger. Pour les bateaux avec barre, celle-ci est souvent faiblement efficace et insuffisante pour prendre des virages serrés dans le coude d'une rivière.

Partout :

Ordre donné aux rameurs pour cesser de forcer tribord (ou bâbord), ils appliquent la même force de propulsion de chaque côté.

Mouliner :

Tenir un rythme ne permettant pas la récupération lors du retour. Les rameurs repartent en avant sur leur coulisse trop rapidement.

(être) à la nage :

Nom donné au rameur occupant la première place en partant de la pointe arrière (position No 2, 4 ou 8). C'est lui qui donne la cadence car tous les autres rameurs le voient, lui n'en voyant aucun. Rappel, les rameurs nagent en marche arrière. Le rameur derrière lui porte le No 1, 3 ou 7.

Nager pelles au carré :



Les palettes gardent une position perpendiculaire à la surface de l'eau durant tout le coup d'aviron.

Nager normalement :

Au dégagé (à la sortie des pelles de l'eau à l'issue de la phase de propulsion les pelles sont mises à l'horizontale), en position d'attaque, avant que les pelles soient de nouveau dans l'eau, elles sont remises au carré.

Palette (ou pelle) :

Extrémité plate et large d'un aviron.

<p>Pelles à plat : Position horizontale de la palette posée sur l'eau. Les rameurs sont à l'arrêt, jambes tendues.</p>	
<p>Plumer : Le fait de laisser flotter la palette à l'horizontale sur la surface de l'eau. Cela à pour effet de compenser un problème d'équilibre pour maintenir la stabilité du bateau pendant la phase de retour sur l'avant du rameur. L'inconvénient est qu'il est aussi un frein à l'avance du bateau. Il faut donc trouver à corriger le problème d'équilibre pour ne plus plumer et donc laisser glisser son bateau.</p>	
<p>Préparation de pelle : Phase du coup d'aviron où la palette passe de la position « à plat » à la position « au carré » avant la rentrée dans l'eau.</p>	
<p>Prise d'eau : Action de l'aviron pénétrant dans l'eau en ramant.</p>	
<p>Propulsion : Partie de l'action de l'aviron se déroulant entre la prise d'eau et la sortie, tandis que l'aviron est déplacé dans l'eau avec puissance.</p>	
<p>Scier : Action de mettre la pelle à plat 5 - 10 cm sous la surface de l'eau, aviron bloqué, pour freiner légèrement le bateau.</p>	
<p>Engager : Action de mettre la pelle inclinée dans l'eau, aviron bloqué, pour freiner plus fort le bateau.</p>	
<p>Stopper (ou bloquer) : Action de mettre la pelle au carré dans l'eau, aviron bloqué, pour stopper le bateau en cas d'urgence.</p>	