

Chavirage en bateau

Remonter sur un skiff polyester après un chavirage n'est pas une question de force, mais de technique. Il s'agit de remonter rapidement dessus sans casser le matériel et sans avoir à recourir à l'aide des moniteurs.

La première opération lors d'un chavirage est bien entendu de se dégager du bateau. Il faut se détacher les pieds des chaussures. Cette opération est plus ou moins délicate en fonction du type de chaussures fixées dans le bateau (sabots, lanières, chaussures à lacet, chaussures à scratch, ...).

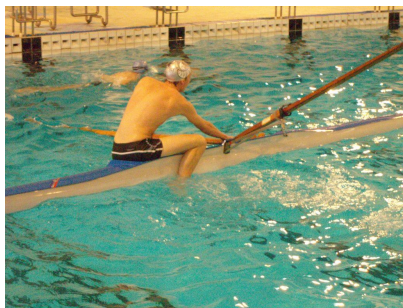
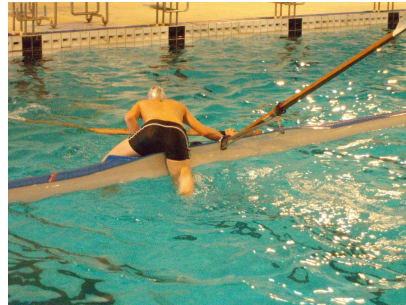
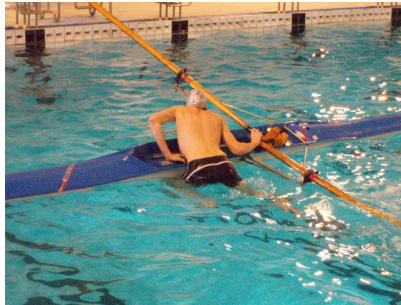
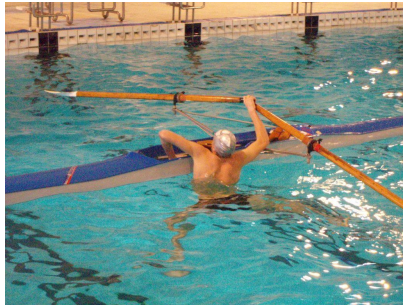
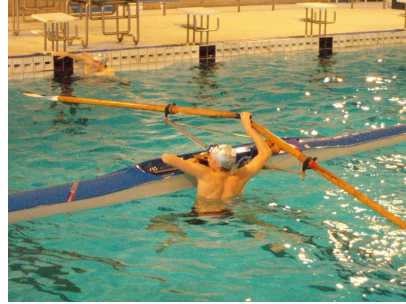
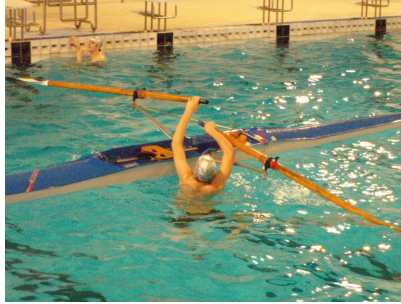
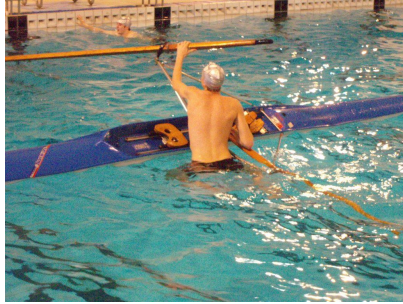
La recommandation la plus importante est de ne jamais abandonner le bateau pour nager vers la berge. Le bateau est votre bouée, il vous soutiendra hors de l'eau même habillés de vos vêtements remplis d'eau. Il faut toujours se tenir au bateau.

Si le bateau est retourné, le remettre dans le bon sens :

- Mettre les 2 avirons parallèlement à la coque.
- Se placer à côté du bateau au niveau du siège, légèrement derrière le porte-nage.
- Attraper le porte-nage opposé en passant un bras par-dessus la coque.
- Tirer sur le porte-nage à l'aide de son poids pour faire pivoter le bateau sur lui-même.

Pour remonter dans le bateau :

- Placer les 2 avirons perpendiculairement à la coque en bonne position pour ramer.
- Se placer à côté du bateau au niveau du siège, légèrement derrière le porte-nage.
- Prendre les poignées des 2 avirons dans la main située à côté du porte-nage.
- Abaisser cette main et faire pencher le bateau vers soi.
- Placer l'autre main sur la planchette où l'on pose son pied pour rentrer ou sortir du bateau. La main doit être mise le long de l'axe longitudinal du bateau, voire un peu au-delà.
- Se hisser sur le bateau en s'appuyant sur la planchette, et éventuellement un peu sur les avirons.
- Placer son centre de gravité (ombilic) au-delà de la ligne médiane du bateau. S'appuyer sur le bateau.
- Pivoter sur le ventre et passer la jambe du même côté que la main appuyée sur la planchette de l'autre côté de la coque.
- Relever la main tenant les poignées d'aviron et rééquilibrer le bateau.
- S'appuyer sur la planchette pour se redresser et pour s'asseoir sur le siège. On se retrouve à califourchon sur le bateau.
- Replacer ses pieds dans les chaussures.



Mais attention ! Tout n'est pas si simple que ça en a l'air.

Même une fois assis dans le bateau, pensez bien à la hauteur des mains et à garder la symétrie par rapport à l'axe central.

[Vidéo1](#) [Vidéo2](#)