

L'aviron à l'Union Nautique de Liège

Depuis 1873

A l'Union

L'aviron

Une passion



Guide pratique

- Introduction
- Types de bateaux
- Vocabulaires techniques et matériel
- Structure des courses
- Physiologie

Horaires d'encadrement :

Initiations :	Samedi	14h30 – 16h30
Perfectionnement :	Samedi	14h30 – 16h30
Maîtrise :	Mercredi	18h15 – 20h15
	Samedi	14h30 – 16h30
Juniors et compétition :	Mardi	17h30 – 19h30
	Mercredi	14h30 – 16h30
	Dimanche	10h00 – 12h00

Réalisé par Vincent Perot – Directeur sportif
Contact : 0479 52 10 43
Perot.vincent@yahoo.fr

Siège social : 2 Parc de la Boverie, 4020 Liège
Compte bancaire : BE68 0014 3216 9634
<http://www.srunl.com>
TEL 04 343 80 31

Introduction: pourquoi l'aviron?

Parce que c'est un sport complet qui se pratique toute l'année en plein air, seul ou en équipe. Les rameurs en quête de performances y trouveront leur compte dans les aspects physiques et techniques de l'exercice. L'aviron est effet un des sports les plus complets, aussi bien sur le plan musculaire que cardiovasculaire. Le mouvement souple et sans choc préserve des blessures. De plus, c'est un sport qui permet de découvrir les endroits et des paysages autrement. De nombreuses ballades sont organisées partout en Europe auxquelles notre club participe régulièrement. Par ailleurs, des compétitions sont organisées presque tous les week-ends en Belgique.

Objectifs du cyclod'initiation

Savoirramer c'est (sourcefédération française):

- Savoir décider si on peut ou pas effectuer une sortie
- Etre maître de l'embarcation, seul ou à plusieurs et être capable de se déplacer où l'on veut avec une certaine efficacité, dans de bonnes conditions de sécurité
- Ramer seul en skiff
- S'orienter seul sur l'eau
- Participer réellement à l'équilibre de l'embarcation

Buts à atteindre au niveau 1 (initiation)

- Porter le matériel et le mettre à l'eau, installer les avirons sans aide, monter et descendre du bateau
- Trouver la position qui permet de libérer les mains en toute sécurité, explorer les différentes limites de gîte du bateau
- Sortir les pelles de l'eau sans déstabiliser le bateau
- Ramer une cinquantaine de coups consécutifs sans accros et en restant dans la bonne berge
- Diriger et positionner: la pointe avant, la pointe arrière, le bateau parallèle, le bateau perpendiculaire, se déplacer vers l'avant, vers l'arrière

Buts à atteindre au niveau 2 (perfectionnement):si tous ces buts sont atteints, le rameur peut partir seul

- Etre capable d'effectuer une sortie d'une douzaine de kilomètre dans tout type d'embarcation
- Pouvoir ramer seul ou équipe à toutes les places du bateau
- Ramer en pointe et en couple
- Embarquer et débarquer sans aide
- Revenir au ponton sans aide
- Nager et dénager avec arrêt volontaire
- Naviguer en longeant la berge à une distance constante, naviguer en ligne droite en suivant un cap, manœuvrer son bateau dans toutes les conditions (demi-tour sur place, dénager une dizaine de mètres, éviter un obstacle sur l'eau en levant la pelle, rentrer son aviron dans le row-lock pour éviter un obstacle, ...)
- Etre capable d'augmenter sa cadence sur une vingtaine de coup
- Ramer sans toucher l'eau avec les pelles
- Enlever et remettre un pull
- Barrer une yolette
- Régler la distance de la planche de pieds
- Démonter et remonter son bateau

Quels sont les différents types de bateaux?

Les bateaux à l'aviron (ou coques) sont fondamentalement de deux types distincts : la pointe et le couple. Dans l'aviron de pointe, chaque rameur manœuvre un seul aviron (approximativement 3,9m de long), dans l'aviron de couple, un rameur utilise deux rames, ou avirons (3m). Le terme « coque » est souvent utilisé pour désigner le bateau lui-même. Ces coques sont assez allongées et les coques de compétition sont aussi étroites que possible. Aujourd'hui, la plupart de ces coques sont assemblées en matériaux composites tels que la fibre de carbone, la fibre de verre ou le kevlar. Néanmoins, une poignée de constructeurs assemblent toujours des bateaux en bois.

Chaque rameur tourne le dos à la direction de mouvement du bateau et la puissance est générée par une séquence alternée de temps moteurs, retours et d'attaques. Le rameur s'installe sur un siège à roue se mouvant sur des rails appelés coulisses.

Chaque aviron s'appuie sur un support en forme de U (rowlock), monté sur un axe métallique à l'extrémité d'un portant. Le portant est constitué d'un assemblage de tubes fermement fixé au corps de la coque. A noter l'exception de certains bateaux de loisirs européens dénommés 'inriggers' dont le 'rowlock' est directement attaché au plat-bord. Les bateaux à l'aviron sont classifiés suivant le nombre de rameur à bord.

Bateau à l'aviron de pointe (chaque rameur a un seul aviron)

Ces bateaux peuvent être équipé d'un barreur – une personne qui dirige le bateau (en utilisant un gouvernail) et motive les rameurs. Sont inclus en parenthèses les symboles utilisés pour chaque classe, en fonction des dimensions et poids.

Pair-oar sans barreur (2-)

Deux rameurs de pointe sans barreur

Quatre barré (4+)

Quatre rameurs de pointe avec barreur

Quatre sans barreur (straight four) (4-)

Quatre rameurs de pointe sans barreur. La direction du bateau est habituellement assurée par un gouvernail relié par câble avec la planche de pied (support ajustable sur lequel les pieds du rameur sont fixés) d'un des rameurs. Le double sans barreur est équipé d'un appareillage similaire.

Huit de pointe (8+/8o)

Huit rameurs de pointe avec un barreur. Les huit font plus de 18,5m de long et pèsent environ 115kg.

Bateaux à l'aviron de couple (chaque rameur a deux avirons)

En de rares occasions ces bateaux sont équipés d'un barreur. La direction est généralement assurée en appliquant plus de puissance, ou pression sur l'aviron, sur un bord déterminé. Les mains se chevauchent lors du coup d'aviron, ou du moins la main gauche devant la main droite.

Skiff (1X)

Un rameur (skiffer). Les skiffs font environ 8m de long et moins de 0,3m de large. Un skiff de compétition doit peser au minimum 14kg. Il existe des modèles de loisir plus lourds, plus courts et plus larges.

Deux de couple ou Double scull (2X)

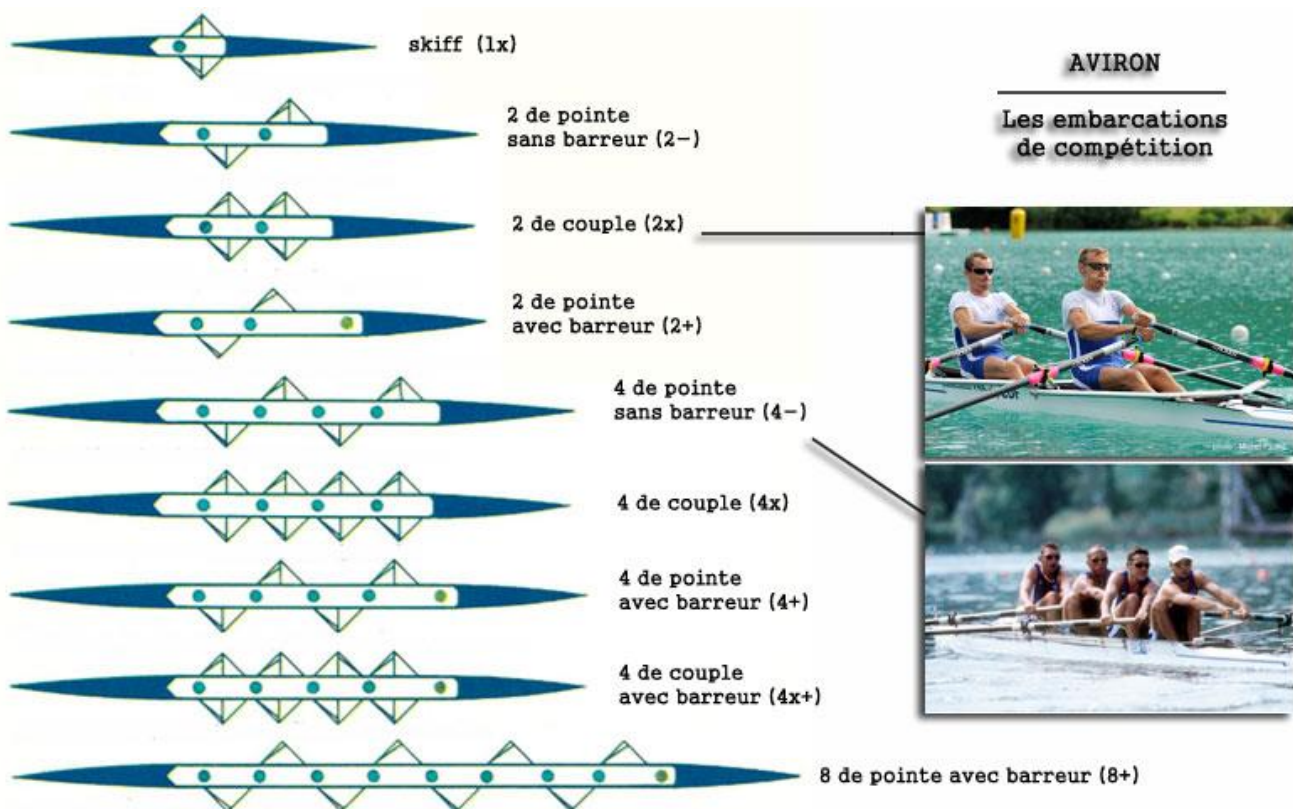
Deux rameurs. La plupart des doubles de compétition peuvent également être utilisés en double de pointe avec une monte spécifique. Lorsqu'utilisés de la sorte, un gouvernail est généralement ajouté. Il existe aussi des double-scull en versions de loisir.

Quatre de couple (4X)

Quatre rameurs. Souvent équipés d'une dérive reliée au pied d'un rameur, comme dans le quatre de pointe. La plupart des quatres peuvent aussi être montés en pointe.

Huit de couple (8X)

Huit rameurs. Rarement rencontré sauf au Royaume-Uni, spécialement en catégorie junior ou la pointe n'est pas autorisée.



Classifications de poids

On distingue deux classes de poids chez les rameurs : les poids lourds (TC – toute catégorie) et les poids légers (PL).

Hommes (M)

Dans un équipage poids léger, le poids maximum du rameur est de 72,5kg, la moyenne pour l'ensemble du bateau ne pouvant dépasser 70kg.

Dames (W)

La limite individuelle est ici de 59kg, et la moyenne pour l'ensemble du bateau ne peut être de 57kg.

Un bateau à l'aviron est généralement construit pour intégrer une classe de poids de rameurs spécifique.

Que signifient les termes utilisés en aviron ?

Vocabulaire de l'équipement

Pelle

Partie large et plate de l'aviron située au bout du manche. Ce terme est souvent utilisé pour désigner l'aviron lui-même.

Hachoir

Les pelles actuelles ont la forme d'un hachoir. La surface immergée est plus grande que dans les anciennes appelées « macon », encore utilisées à l'initiation ou en randonnée.

Scull

Ce terme désigne les bateaux de couple (ex : double scull) et les avirons utilisés en couple

Planche de pied

Support réglable dans le bateau sur lequel les pieds du rameur sont fixés dans des chaussures ou des sabots.

Porte-nage

Le dispositif qui relie le rowlock (ou dame de nage) à la coque et est fixé au corps de la coque. Sur les bateaux de pointe, les portes-nage sont alternés d'un bord sur l'autre sur les sièges adjacents, mais il n'est pas rare de voir deux portes-nage adjacents montés sur le même bord.

Rowlock(ou dame de nage)

Pivot en forme de U qui retient l'aviron en place. Il est monté sur l'extrémité du porte-nage et tourne autour d'un axe vertical avec un loquet en haut pour empêcher l'aviron de sortir.

Collier

Une bague en plastique ou en métal ajustée sur l'aviron afin de l'empêcher de glisser à travers le rowlock.

Angle d'attaque

L'angle entre la pelle (verticale quand la pelle est 'carrée') et une ligne perpendiculaire à la surface de l'eau.

Rails

Les rails sur lesquels circule le siège.

Franc-bord

Section supérieure courant sur les bords de la coque où les rameurs sont installés. Les portes-nage sont fixés sur cette structure par boulonnage.

Barre

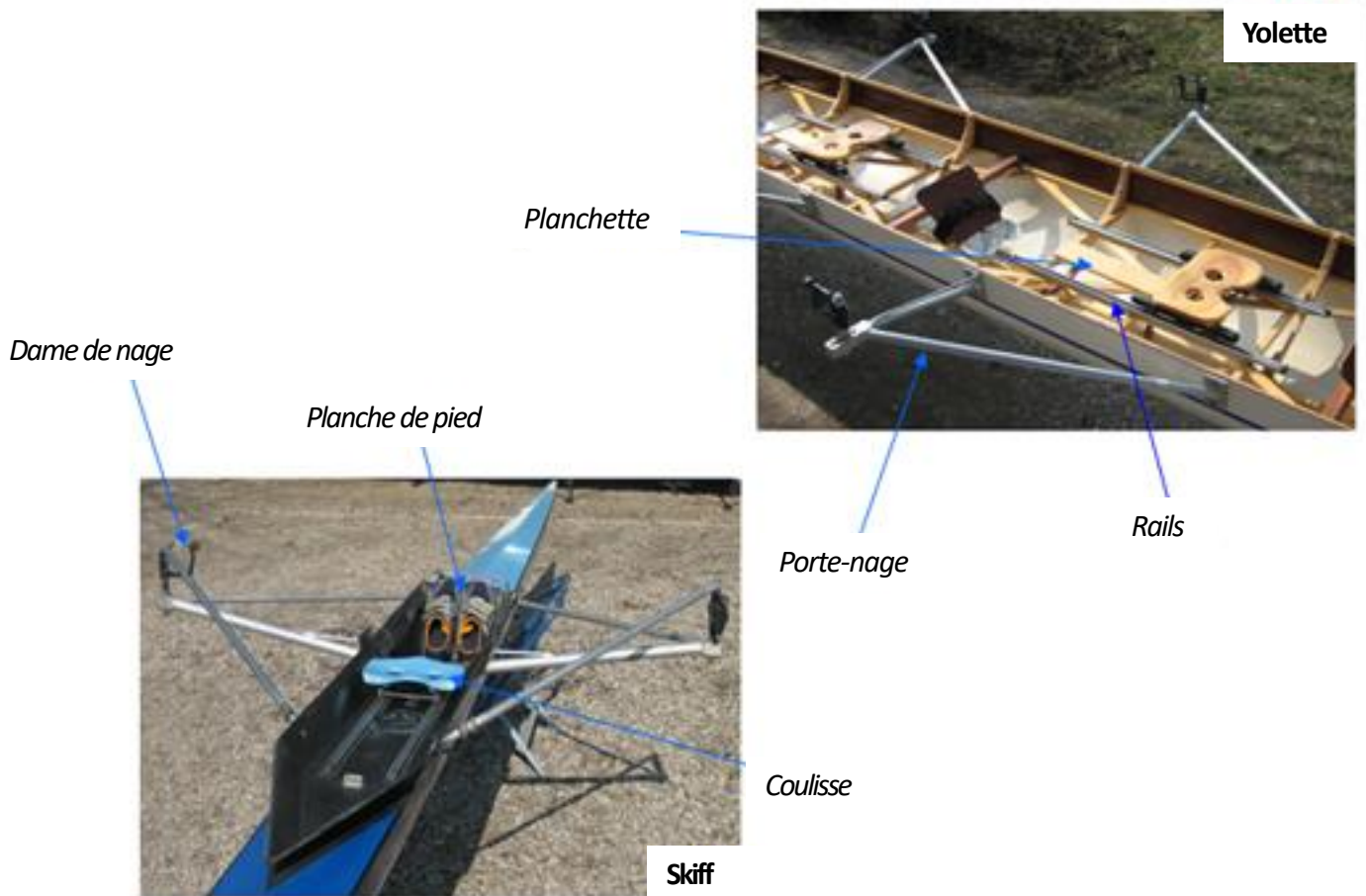
Élément de direction situé à la poupe. La barre est commandée par un système de câbles (cordage de barre) que le barreur peut actionner pour diriger le bateau.

Dérive

Petite pièce fixée sous le fond de la coque aidant à la stabilisation du bateau pour maintenir celui-ci sur une trajectoire stable. Elle équipe tous les bateaux. (à ne pas confondre avec la barre)

Portants

Structure portable/pliable avec sangles qui peut accueillir temporairement un bateau sur la berge



Termes du cycle d'aviron

En partant du rameur au repos, les jambes tendues, les pelles immergées dans l'eau perpendiculairement à la surface de l'eau.

Dégager

Mouvement dynamique des mains vers le bas (et l'avant) qui permet de sortir la pelle de l'eau et marque le début du cycle d'aviron.



Rotation des pelles

Action de faire pivoter la pelle d'une position perpendiculaire à la surface de l'eau vers une position parallèle à celle-ci. Ceci est effectué juste après le dégagé.



Retour

Partie du cycle commençant au dégager jusqu'au moment où la pelle pénètre dans l'eau.



Préparation

Rotation graduelle de la pelle d'une position parallèle à l'eau vers une position (plus ou moins) perpendiculaire à la surface de l'eau. Ceci est effectué lors de la partie retour du cycle en préparation de l'attaque.

Attaque ou Prised'eau

Instant dans le cycle où la pelle entre dans l'eau à la fin du retour, et est accompli par un mouvement vers le haut des bras et des mains uniquement. La pelle doit avoir été mise complètement au carré lors de l'attaque.



Propulsion ou passée dans l'eau

Partie du cycle où le rameur applique une puissance sur l'aviron. La puissance est appliquée en séquences, d'abord une poussée des jambes, ensuite le dos pour terminer avec les bras.



Traction

Dernière partie du temps moteur avant le dégagement pendant laquelle la puissance est délivrée par le dos et les bras.



Autres termes utilisés

Bâbord

La partie gauche du bateau en regardant vers l'avant (dans le sens de la marche du bateau)

Tribord

La partie droite du bateau en regardant vers l'avant (id)

Barreur

La personne qui contrôle la direction du bateau et motive les rameurs en exercices et en compétitions. Un bon barreur peut aussi être un entraîneur pour les rameurs et peut faire la différence entre victoire et défaite lors d'une course.

Le chef de nage

Le rameur assis le plus près de la poupe (et du barreur si il y en a un). Le chef de nage impose la longueur du coup d'aviron et la cadence (avec les conseils éclairés du barreur).

Cadence

Le nombre de coup par minute. Aussi dénommé le taux d'attaque.

FaussePelle ou embardée

Un problème rencontré par un rameur quand son aviron reste 'figé' dans l'eau, généralement juste après l'attaque ou avant le dégagement, problème causé par une mauvaise mise au carré ou parallèle. La vitesse du bateau peut dépasser le contrôle de l'aviron par le rameur. Dans les cas les plus extrêmes, le rameur peut être littéralement éjecté du bateau par son aviron.

Ramer carré

Exercice technique et d'échauffement lors duquel le rameur effectue le cycle d'aviron en maintenant sa pelle en position verticale, aussi bien pendant la passée dans l'eau que pendant le retour.

Structure des courses

Quelles sont les distances et les catégories en compétition ?

Les courses se font en catégories distinctes – Hommes (M), Dames (W), poids-lourd (TC) ou open, poids-léger (PL), etc., subdivisées à leur tour en 8+, 4+, 1x, 2x et ainsi de suite.

Ainsi dans une régates type, vous pouvez voir des courses séparées pour M8+, W8+, M4+, W4+ jusqu'au W1x et M1x. Il est possible d'avoir une distinction poids-lourd et poids-léger, requérant une pesée pour les poids-léger, peu de temps avant le départ de la régates. On peut aussi rencontrer des distinctions en termes d'expérience (débutant, universitaire), d'âge (junior ou masters), et niveau d'aptitude (senior A, B, élite, etc.).

Standard

La distance standard en compétition internationale est de 2000 mètres (de préférence en ligne droite), la course se déroule habituellement entre 6 bateaux s'affrontant dans des couloirs séparés, marqués par des bouées. Ces courses peuvent durer de 5 à 8 minutes en fonction de la classe de bateau, des conditions météorologiques, du courant, de la condition physique et de l'expérience des rameurs.

D'autres distances de course sont le 1000 mètres pour les rameurs plus âgés (Masters) et chez les juniors.

Tête de rivière

Ces courses, qui sont généralement organisées en automne ou au début du printemps font approximativement 5 à 6 kilomètres. Le départ des bateaux s'effectue selon leurs catégories respectives, séparées en intervalles réguliers. Ces régates se déroulent généralement sur des rivières ou canaux avec successions de ponts et de virages, ce qui les rend intéressantes.

Note : En Belgique, les Têtes de rivière constituent le lancement de la saison, entre février et mars, et sont des courses longues distances qui mettent en évidence l'efficacité des entraînements hivernaux. Celle de Seneffe se déroule sur 6km et a lieu à la mi-mars. Elle sert habituellement de régata test pour les rameurs ayant l'ambition de se sélectionner en équipe nationale.

Handicaps

Ces courses populaires sont très répandues en Wallonie et plus accessibles aux rameurs de loisir. Les rameurs de tout âge peuvent s'inscrire dans le type de bateau qu'ils souhaitent. Chaque équipage reçoit en fonction de son âge, de son sexe et du type d'embarcation un handicap qui le fera partir plus tôt ou plus tard par rapport aux autres bateaux. Par exemple, un double de femmes de 50 ans partira bien avant un 8+ d'hommes de 25 ans. Les handicaps sont préétablis dans un tableau que les rameurs consultent au moment de leur inscription.

Les distances peuvent varier, mais tournent habituellement autour des 5km. L'union organise la boucle de Liège qui consiste en un double tour de ville, pour une distance totale approximative de 17km. Cette course se déroule traditionnellement fin mai ou début juin.

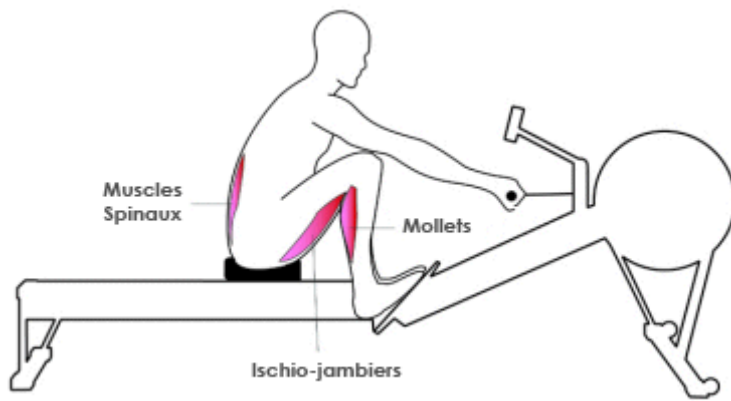
Certains handicaps sont appelés « marathon » de par leur distance. Ainsi, les rameurs souhaitant participer au marathon de Liège auront le choix entre un parcours de 42 ou 58km. En Allemagne, le marathon du Rhin se dispute sur 100km.

Physiologie du coup d'aviron

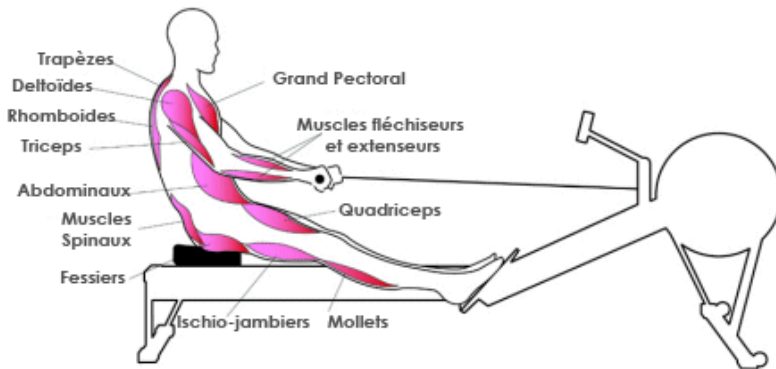
Les muscles travaillés

Un des grands avantages que procure la pratique de l'aviron, c'est qu'elle fait travailler 90% de nos muscles. Sous réserve d'une bonne technique, vous travaillerez la plupart des muscles du haut et du bas du corps. Pour réaliser des efforts intenses, c'est le sport idéal. Il est parfait, car même quand on veut se reposer, on est obligé d'utiliser tous les muscles du corps.

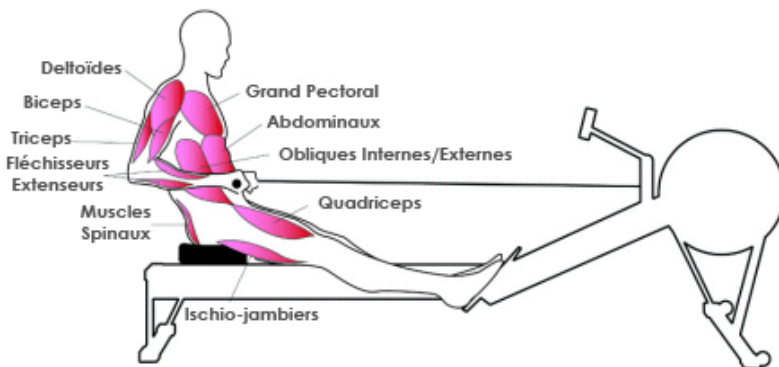
Voici quelques illustrations qui vous permettront de voir les muscles travaillés durant les différentes phases du mouvement du rameur :



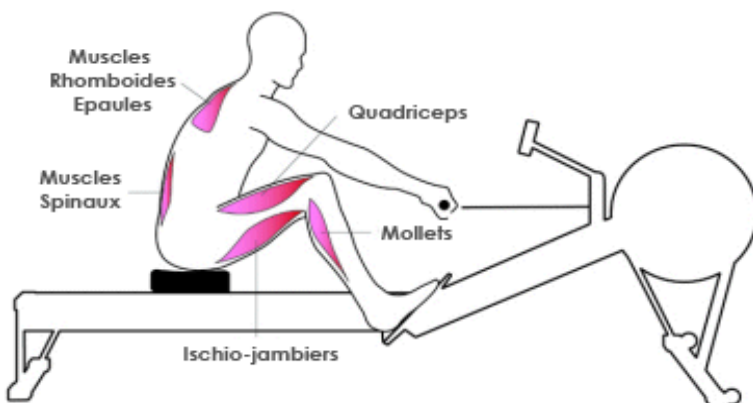
Phased'attaque. Muscles travaillés : muscles spinaux, lombaires, mollets, ischio-jambiers



Phasede propulsion. Muscles travaillés : muscles spinaux, lombaires, fessiers, mollets, ischio-jambiers, quadriceps, fléchisseurs extenseurs de l'avant-bras, grand pectoral, trapèzes, deltoïdes, rhomboides, triceps, abdominaux



Findugeste. Muscles travaillés : muscles spinaux, lombaires, ischio-jambiers, quadriceps, obliques externes et internes, abdominaux, grand pectoral, deltoïdes, biceps, triceps, fléchisseurs et extenseurs de l'avant-bras



Phasederetur. Muscles travaillés : muscles spinaux, lombaires, mollets, ischio-jambiers, quadriceps, rhomboides

L'aviron fournit un entraînement complet du corps. Le mouvement de rame implique tous les principaux muscles inférieurs et supérieurs du corps. Tout au long de ce mouvement, vous travaillez votre dos et développez la force de vos avant-bras en tenant en permanence les poignées. On n'oublie pas non plus le développement continu de vos capacités cardiovasculaires.

Durant les différentes phases du mouvement du rameur (cf illustrations muscles), vous allez travailler les muscles du dos, les fessiers, ischio-jambiers, mollets, quadriceps, abdominaux, pectoraux, biceps, triceps et de nombreux autres groupes musculaires.

Idéal pour l'aérobie

L'aviron est un bon moyen de travailler ses capacités aérobies. Comme pour le running ou encore le vélo, vous pouvez contrôler l'intensité de vos entraînements, mais contrairement à ces activités, celle-ci fait travailler l'ensemble des muscles du corps pour un effort toujours plus efficace. Lors d'entraînements aérobies, l'aviron permet de mieux développer son endurance, ses capacités cardiovasculaires ou encore son système respiratoire.

Un brûleur de calorie efficace

Peu de sports permettent de brûler autant de calories que l'aviron. S'entraîner en bateau pendant une heure (en continu) peut vous faire brûler entre 600 et 1000 calories suivant le niveau de la séance. C'est l'équivalent d'une bonne sortie running et c'est bien plus qu'un entraînement sur vélo d'appartement ou tout autre matériel de musculation.

Un faible impact sur les articulations

C'est peut-être le plus grand avantage de l'aviron, le faible impact qu'il porte sur les articulations. Comme le centre de gravité est beaucoup moins important sur un bateau, les articulations sont bien plus en sécurité que lors d'une course à pied ou d'un entraînement avec corde à sauter, par exemple. Les personnes ayant des problèmes d'articulations apprécieront de pouvoir s'entraîner en préservant des articulations déjà affaiblies.