

Le petit glossaire de l'Aviron

Nous avons essayé de regrouper l'essentiel du vocabulaire propre à l'aviron en trois rubriques que voici :

[Équipement](#) [Geste technique](#) [Expression](#)

[Équipement](#)

Aviron

Levier utilisé pour propulser et barrer un bateau sur l'eau, composé d'un long manche en bois prolongé d'une palette.

Axe

Tige métallique sur laquelle est montée la dame de nage.

Barre

Dispositif placé sous la coque d'un bateau et servant à le diriger.

Barrette de fermeture

Barre passée à travers la dame de nage pour empêcher l'aviron de ressortir.

Boule de protection

Boule de caoutchouc fixée à l'extrémité d'une coque pour la protéger des dommages et ne pas provoquer de blessure en cas de collision.

Collier

Collier placé autour du manche de l'aviron pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage.. Il peut être réglé en hauteur le long de l'aviron pour augmenter ou réduire l'effet de levier.

Coque

Un bateau à rame.

Cox Box

Dispositif électronique utilisé par le barreur pour amplifier sa voix et la diffuser par des haut-parleurs à tous les rameurs situés dans l'embarcation.

Dame de nage

Élément en forme de U situé sur le plat-bord d'un bateau sur lequel l'aviron s'appuie et se balance ; également appelé " toletière ".

Dérive

Petite pièce plate en bois ou plastique fixé verticalement sous le fond de la coque pour maintenir celle-ci sur une route vraie ; également connue sous le nom de " talon de quille ".

Double

Bateau de couple pour deux rameurs.

Godille

Un des deux avirons courts manoeuvrés d'un côté à l'autre de la poupe d'un bateau comme moyen de propulsion.

Huit

Bateau de pointe pour huit rameurs et un barreur.

Manche

Section de l'aviron située entre la palette et la poignée.

Manchon

Protection de plastique sur le manche de l'aviron sur laquelle est montée le collier, utilisée pour fixer la palette à la dame de nage.

Membre

Pièce en forme de U, faite d'aluminium ou de fibre de carbone reliant la quille et le plat-bord et supportant la coque.

Outrigger

Cadre fixé à la coque utilisé pour soutenir la dame de nage ; également nommé " portant ".

Palette

Partie plate ou en forme de cuiller de l'aviron qui touche l'eau lors du coup de rame.

Plat-bord

Planche de bois horizontale disposée le long de la coque, à laquelle les membres et autres éléments du bateau sont généralement fixés.

Poignée

Partie d'un aviron tenue par un rameur.

Poupe

C'est un synonyme marin de la pointe ou étrave arrière de votre bateau.

Portant

Cadre fixé à la coque et utilisé pour soutenir la dame de nage ; également appelé " outrigger ".

Proue

Partie avant d'un bateau.

Quatre

Bateau de pointe pour quatre rameurs, avec ou sans barreur.

Quille

Corps de la coque qui va de la proue à la poupe.

Sabot

Dispositif qui maintient la proue d'un bateau avant une course, puis la plonge sous l'eau au signal du départ.

Talon de quille

Petite pièce plate en bois ou en plastique fixée verticalement sous le fond de la coque pour la maintenir sur une route vraie ; également connu sous le nom de " dérive ".

Toletière

Élément sur le plat-bord d'un bateau sur lequel l'aviron s'appuie et se balance ; également appelé " dame de nage ".

Geste technique

Accélération

C'est un principe technique de base du coup d'aviron.

Elle s'obtient en plusieurs " étapes " après la création de l'appui, tout étant intimement lié :

d'abord la poussée progressivement sur les jambes, puis l'accompagnement, en fin de poussée de jambes, avec le dos et les bras, et bien sûr le renvoi bras-corps (sur le retour) qui finalise l'accélération en libérant la force appliquée.

Arrêts

Sur l'arrière, en bras-seuls, en bras-corps, en $\frac{1}{4}$ coulisse, en $\frac{1}{2}$ ou en $\frac{3}{4}$, le principe est simple : faites un arrêt dans une des positions citées (choisie au préalable) et ne repartez qu'au signal donné par le coach ou par le barreur.

Les arrêts vous permettent de vous concentrer sur vos positions à chaque coup pour les rendre " idéales ". Le simple fait de s'arrêter et de prendre son temps permet de mieux faire en réduisant la vitesse du bateau qui peut être gênante. Par exemple l'arrêt en bras-corps vous permet de placer correctement votre dos et vos bras avant de faire rouler votre siège.

Bras-corps

Vos bras et votre corps servent bien sûr dans la propulsion mais leur force n'est pas aussi importante que celle de vos jambes, c'est logique! En fait, ils s'additionnent à l'accélération créée par vos jambes au moment où vos mains passent à l'aplomb de vos genoux, ce qui n'est pas une mince à faire non plus.

C'est aussi un excellent exercice, assez simple : contentez vous de ramer avec le corps et les bras et le tour est joué !

Bras seuls

Encore un exercice des plus classiques : laissez le dos immobile et gainé, et n'utilisez que les bras- surtout pensez à amener vos mains à la poitrine!

Déborder

Si les bordées ne sont pas équilibrées en force dans un bateau, on peut demander à un rameur de déborder, i.e. de changer de côté (tribord ou bâbord). Ce n'est pas évident au début mais ça peut s'avérer nécessaire pour le bien de l'équipage. Cela peut aussi être un défaut : si, par exemple, un rameur à tribord n'arrête pas de se pencher sur bâbord, alors il est débordé (désaxé). Attention, c'est très mauvais pour le dos...

Dénager

On dénager, c'est-à-dire on passe en marche arrière pour faire reculer le bateau, lors des manoeuvres, des demi-tour et des appontages. Faire le geste à l'envers n'est pas une sinécure pour les débutants...

Enlevage

Exténués, fourbus par tant d'efforts, les rameurs, au simple cri de "l'enlevage", puisent dans leurs dernières ressources pour trouver l'énergie et la puissance nécessaires pour finir la course à fond.

C'est justement lorsque l'on croit avoir tout donné que l'on trouve la force de donner encore plus pour l'enlevage, d'accélérer la cadence et d'être plus fort dans l'eau, et en plus d'être beau car c'est devant la ligne d'arrivée que se situe la foule avide de nouveaux héros à acclamer!

Fausse pelle

C'est notre hantise à tous ! Beaucoup connaissent cette sensation : on tient la pelle de moins en moins, la palette frôle l'eau ...et soudain c'est le drame : la fausse pelle ! La palette est accrochée dans l'eau et c'est d'autant plus difficile de l'en sortir que le bateau a de vitesse. De plus la poignée de la pelle revient très rapidement : si vous n'avez pas le réflexe de vous coucher dans le bateau, c'est le siège éjectable assuré ! Et cela n'est que le 1er aspect : pour sortir la pelle et repartir, il faut stopper le bateau... imaginer d'ici le regard furieux de vos compagnons d'équipé obliger d'arrêter leur course effrénée vers la victoire!

Du point vue matériel, la pelle peut prendre un coup, comme le portant et la barre de force...

Le plus souvent la fausse pelle fait suite à une mauvaise sortie de pelle, mais cela peut aussi être du à une mauvaise tenue des pelles, à un bassin très agité ou encore à un choc avec une bouée du balisage (problèmes de direction).

Nager

C'est un synonyme de ramer (en opposition avec dénager).

Comme vous l'aurez certainement compris, cette activité est nécessaire car en l'absence de moteur et de voile, il ne reste que ce moyen pour avancer !

"Pelle au carré"

Position de la palette à la verticale, le creux dirigé vers la pointe arrière. Vous devez utiliser cette position lors de la passée dans l'eau pour pouvoir créer l'appui et ainsi de déplacer votre bateau.

Vous pouvez aussi l'utiliser en exercice pour vous obliger à sortir vos pelles bien verticalement sur l'arrière, à maintenir cet enroulement, et à améliorer votre prise d'eau car, quand vous êtes au carré, vous n'avez pas besoin de préparer les pelles. Si vous n'êtes pas très à l'aise en 1X et qu'il n'y a pas de bateau de sécurité, n'essayez pas de ramer au carré !..baquage assuré !

Plumer

Action que le rameur peut effectuer sur le retour : lorsque la pelle est hors de l'eau, elle revient en frottant la surface.

Ce geste est particulièrement utile pour les débutants car il permet de maintenir l'équilibre ; cela dit, il ralentit le bateau, ce qui n'est pas terrible pour faire un bon chrono !

"Rouge" & "vert"

La couleur rouge est associée au côté bâbord en navigation (c'est-à-dire main droite pour nous mais côté gauche du bateau). Par opposition, vous trouverez la couleur verte pour le côté tribord.

Expression

" A bras "

Lors du portage des bateaux - pour la mise à l'eau ou le rangement - on peut le mettre à bras, c'est-à-dire le porter à bout de bras. Cette formule permet à tous les porteurs de voir où les pointes se baladent et où les portants sont susceptibles d'accrocher.

" A plat sur l'eau"

Le contact de la palette avec l'eau maintient l'équilibre. Ceci est fort utile pour se mettre dans des conditions stables avant de faire réaliser des exercices : pour ce faire, la moitié des équipiers s'arrête et tient l'équilibre.

On l'utilise aussi pour demander aux rameurs/rameuses l'arrêt du bateau, ou comme consigne d'exécution pour faire des arrêts à un moment précis (exercice), les pelles sur l'eau, pour pouvoir rectifier les mauvaises positions.

"Au carré dans l'eau"

Expression employé par le barreur ou coach dans différents cas:

- Pour que tous les rameurs se mettent sur l'avant pour faire un départ,
- Pour relancer le bateau après une manoeuvre,
- Comme consigne pour faire des arrêts.

Bâbord

A l'aviron, on reprend les notions maritimes de "bâbord" et "tribord", bâbord étant à

la droite du rameur et tribord à sa gauche. Attention, du point de vue du sens de navigation, bâbord est à gauche du bateau et tribord à droite.

"Hauteur de mains"

C'est le facteur principal de l'équilibre du bateau : en pointe, si les hauteurs de mains de tout les rameurs ne sont pas identiques, la coque ne sera pas à plat, d'où un confort de rame réduit.

En couple le problème est légèrement différent : les avirons se croisent, donc les hauteurs de mains sont forcément différentes entre les deux portants - mais le bateau est réglé en fonction ! C'est pourquoi le geste en couple consiste à ramer la main tribord devant et au-dessus de de la main bâbord, et non l'inverse.

Nage

C'est le 1er rameur, le plus proche de la pointe arrière. Son rôle est primordial mais difficile : c'est lui qui imprime le rythme et la cadence aux autres nageurs, qui ne doit jamais faiblir devant la fatigue et la douleur. Cela dit, la nage se reconnaît facilement à un caractère despotique aux tendances dictatoriales militaires... mais non Flo ce n'est pas de toi que l'on parle... quoique.