



BIENTHVENUE AU CLUB !



AVIRON
CLUB DE BOURGES

BIENVENUE !

Fondé il y a près de 50 ans, l'Aviron Club de Bourges (ACB) propose des activités liées à la pratique de l'aviron et de l'aviron Indoor. S'appuyant sur des principes associatifs (respect de chacun, ouverture à toutes et tous, bénévolat.), nous proposons des pratiques adaptées à chaque public : Jeunes (à partir de 10 ans), Adultes, Séniors, Vétérans, Compétiteurs de différents niveaux, sportifs à la recherche d'une pratique plus ou moins intense, pratiquants désireux d'un simple maintien en forme.

L'aviron est un sport porté, non traumatique, qui peut s'adapter au niveau physique de chacun, tout en étant un sport complet. Pratiquer l'aviron, c'est travailler son système cardio vasculaire, sa musculature (85% de la masse musculaire totale du corps est sollicitée) et sa coordination. L'existence de bateaux « loisirs » permet une pratique avec un faible niveau de maîtrise technique. L'aviron se prête ainsi parfaitement au « sport bien être », tout en permettant à ceux qui le souhaitent une pratique intense.

Une équipe de bénévoles assurent le fonctionnement du club et participe à l'encadrement des séances, en appui d'un éducateur sportif diplômé.

Vous trouverez dans ce livret quelques informations théoriques ainsi que le parcours que vous allez suivre. Ce parcours vous permettra de progresser rapidement, pour profiter pleinement de notre sport et vous permettre d'intégrer au plus vite des équipages.

Bonne intégration !

SOMMAIRE

VOTRE PARCOURS

VOS BREVETS

QUELQUES NOTIONS UTILES

AVANT D'ARRIVER AU CLUB

EN ARRIVANT AU CLUB

FOCUS SUR LE MATÉRIEL

- LES AVIRONS

- LES BATEAUX

PRÉPARATION & PORTAGE

MISE À L'EAU

EMBARQUEMENT

RAPPELS SUR LA SÉCURITÉ

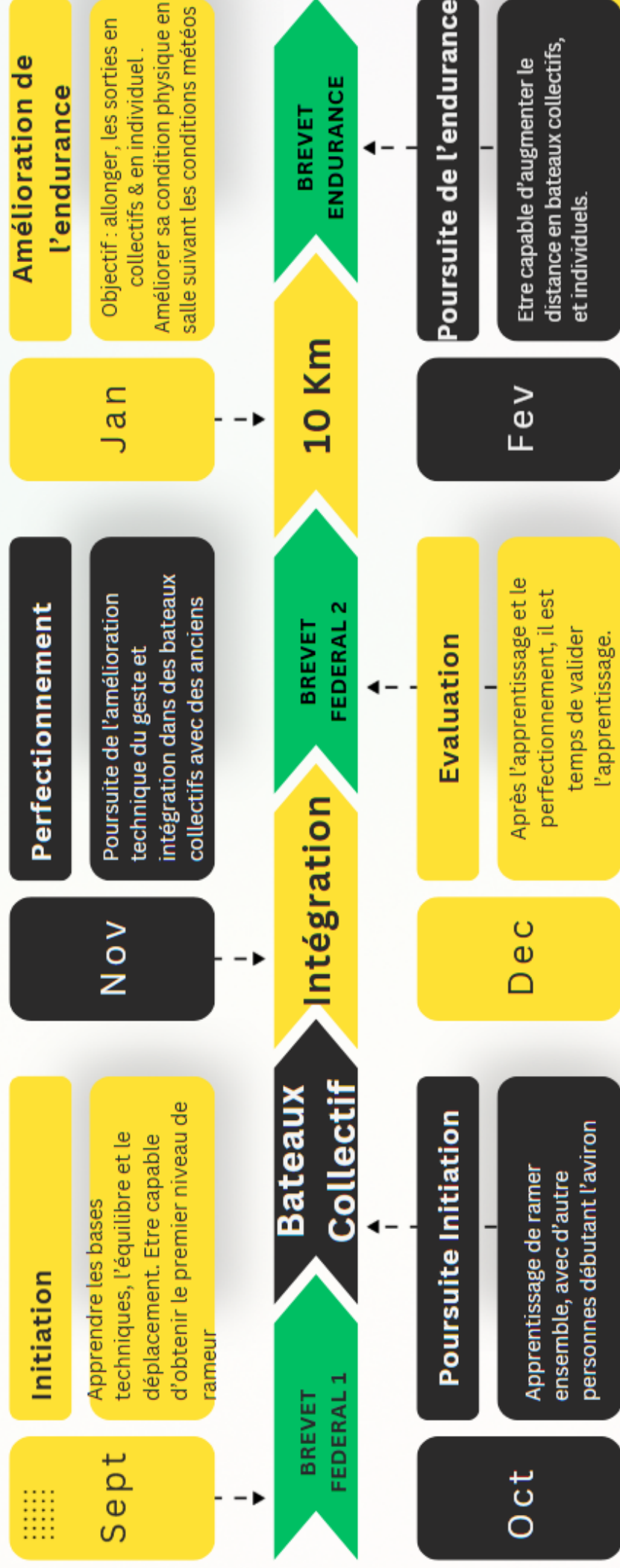
LES NOTIONS À CONNAÎTRE

L'APPONTAGE

APRES LE DÉBARQUEMENT

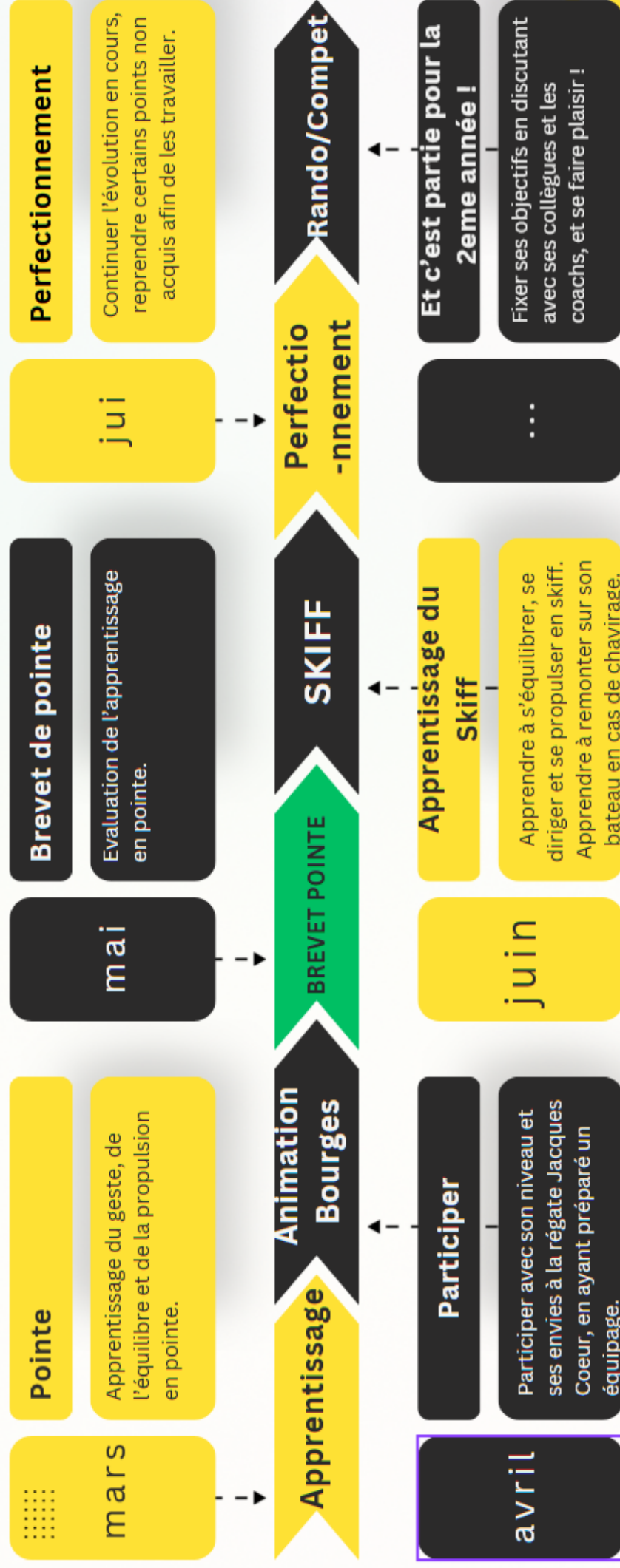
SAISON 2025-2026

Découvrir, progresser, s'intégrer



SAISON 2025-2026

Découvrir, progresser, s'intégrer





- **MES NOTES**



AVIRON
CLUB DE BOURGES

Aviron Club de Bourges



BREVET DE RAMEUR

NIVEAU 1

Ce diplôme est délivré à

Bravo à toi tu as fait preuve d'une belle évolution. Félicitation!

*" Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher,
la difficulté pour la vaincre" Pierre De Coubertin*

L'aviron Club de
Bourges



AVIRON
CLUB DE BOURGES

Aviron Club de Bourges



BREVET DE RAMEUR

NIVEAU 2

Ce diplôme est délivré à

Bravo à toi tu as fait preuve d'une belle évolution. Félicitation!

*" Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher,
la difficulté pour la vaincre" Pierre De Coubertin*

L'aviron Club de
Bourges



AVIRON
CLUB DE BOURGES

Aviron Club de Bourges



BREVET DE RAMEUR

ENDURANCE

Ce diplôme est délivré à

Bravo à toi tu as fait preuve d'une belle évolution. Félicitation!

*" Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher,
la difficulté pour la vaincre" Pierre De Coubertin*

L'aviron Club de
Bourges



AVIRON
CLUB DE BOURGES

Aviron Club de Bourges



BREVET DE RAMEUR

POINTE

Ce diplôme est délivré à

Bravo à toi tu as fait preuve d'une belle évolution. Félicitation!

*" Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher,
la difficulté pour la vaincre" Pierre De Coubertin*

L'aviron Club de
Bourges

AVANT D'ARRIVER AU CLUB

IL EST IMPERATIF D'ADAPTER SON EQUIPEMENT A LA METEO, ET DE RESPECTER QUELQUES PRINCIPES EN LA MATIERE. IL CONVIENT NOTAMMENT DE **CHOISIR DES VETEMENTS PRES DU CORPS**, SANS POCHE LATERALES NON ZIPPEES. ET ÉGALEMENT DE **PRÉVOIR SYSTÉMATIQUEMENT UNE GOURDE OU UNE PETITE BOUTEILLE D'EAU AINSI QU'UNE TENUE DE RECHANGE ET UNE SERVIETTE.**

IL EST ÉGALEMENT DÉCONSEILLÉ DE PORTER DES GANTS, QUI ALTÈRENT LA PRISE EN MAINS DES AVIRONS. PAR TEMPS FROID, IL EXISTE DES MOUFLES SPÉCIALEMENT ADAPTÉES À L'AVIRON;

PAR TEMPS CHAUD

- UN SHORT (OU CUISSARD) ET UN TEE-SHIRT PEUVENT ÊTRE SUFFISANTS,
- PRÉVOIR UNE CASQUETTE ET DES LUNETTES DE SOLEIL,
- PENSER À LA CRÈME SOLAIRE (AVEC LA RÉFLEXION, ON PREND VITE UN COUP DE SOLEIL).

PAR TEMPS FROID

- UN LEGGING LONG ET CHAUD OU UN PANTALON DE SURVÊTEMENT SLIM, DES CHAUSSETTES DE SKI
- SONT EFFICACES CONTRE LE FROID, UN HAUT SUFFISAMMENT CHAUD SANS POCHE, QUI
- COUVRE EFFICACEMENT LE BAS DU DOS, UN COUPE-VENT AJUSTÉ (PAS TROP AMPLE ET SANS POCHE), UN BONNET QUI COUVRE AUSSI LES
- OREILLES,
- LES GANTS N'ÉTANT PAS RECOMMANDÉS, LEUR
- PRÉFÉRER DES MOUFLES SPÉCIALES AVIRONS.



EN ARRIVANT AU CLUB

- **J'ARRIVE À L'HEURE (IMPORTANT POUR POUVOIR CONSTITUER LES BATEAUX).**
- JE ME FAIS CONNAÎTRE AUPRÈS DU RESPONSABLE DE SÉANCE.
- J'AIDE À LA SORTIE DU MATÉRIEL NAUTIQUE LORSQUE LES ÉQUIPAGES SONT CONSTITUÉS ET LES BATEAUX ATTRIBUÉS, JE ME NOTE SUR LE CAHIER DE SORTIES ET JE PRÉPARE MA BOUTEILLE D'EAU
-

FOCUS SUR LE MATERIEL

LE MATERIEL COUTE CHER ET IL EST FRAGILE ! PRENEZ EN SOIN EN TOUTES OCCASIONS

- UNE PAIRE D'AVIRON COÛTE ENTRE 500 EUROS ET 900 EUROS.
- UN BATEAU DOUBLE COÛTE ENTRE 4000 ET 20000 EUROS.

LES AVIRONS

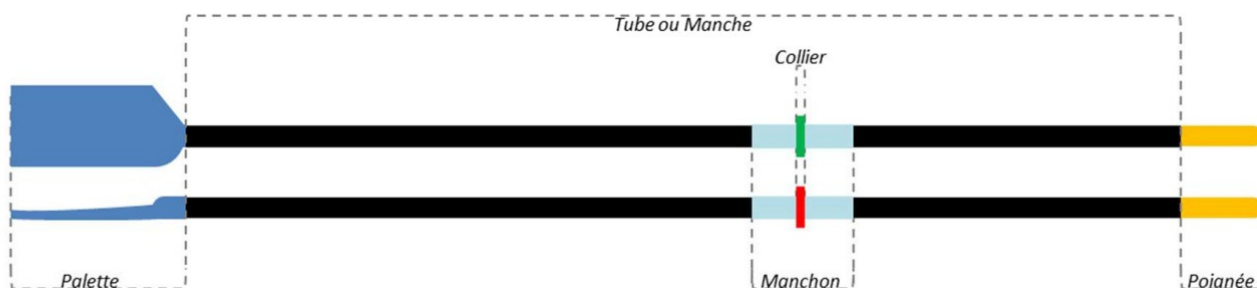
AVIRON = PELLE = RAME

AVIRON DE COUPLE :

- 2 avirons par rameur,
 - Pelles d'environ 2.9m, spécifiques pour tribord (vert) et pour bâbord (rouge)

AVIRON DE POINTE :

- 1 aviron par rameur
 - Pelles d'environ 3.8m, spécifiques pour tribord (vert) et pour bâbord (rouge)



JE LES MANIPULE AVEC PRÉCAUTION ET JE LES RANGE A LEUR PLACE.



CHAQUE BATEAU A SES PROPRES PELLES. LES PELLES SONT NUMEROTEES ET STOCKEES DANS DES RACKS AVEC LE NOM DU BATEAU ; UN TABLEAU INDIQUE POUR CHAQUE BATEAU L'EMPLACEMENT ET LE NUMERO DES PELLES. CHAQUE PELLE PORTE UN BANDEAU, ROUGE POUR BABORD ET VERT POUR TRIBORD



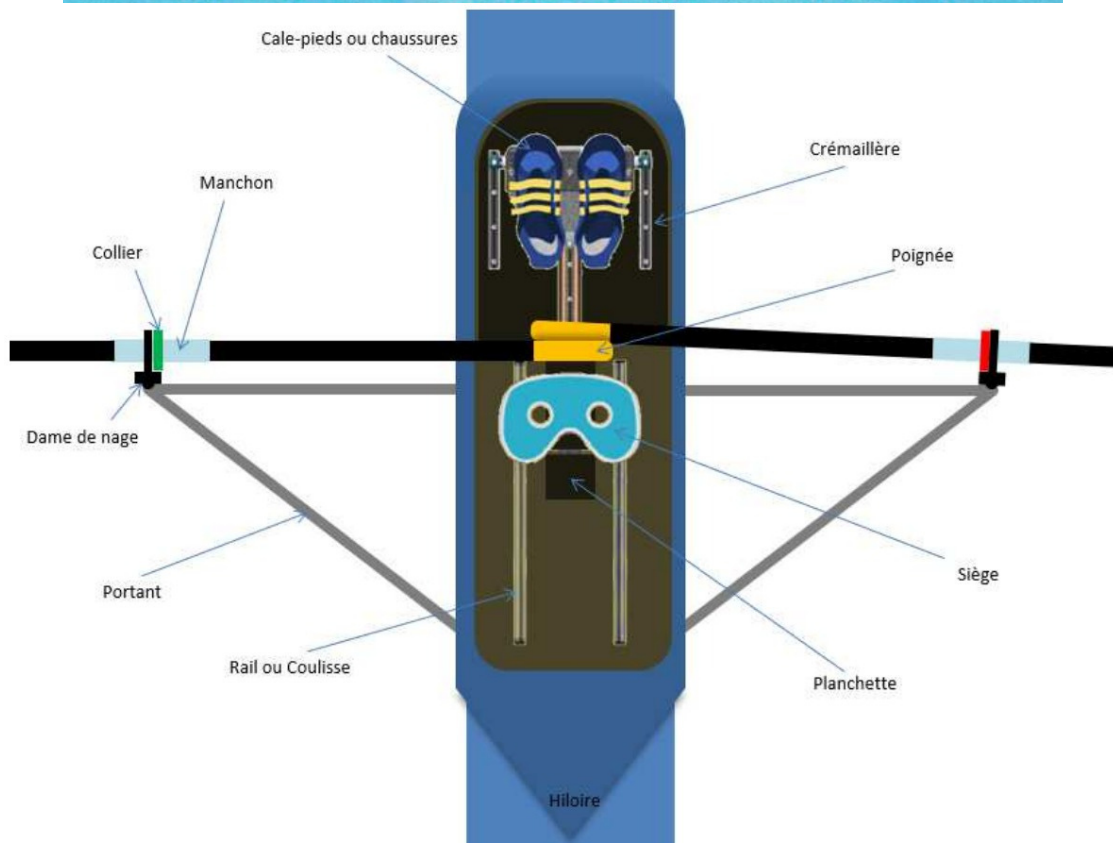
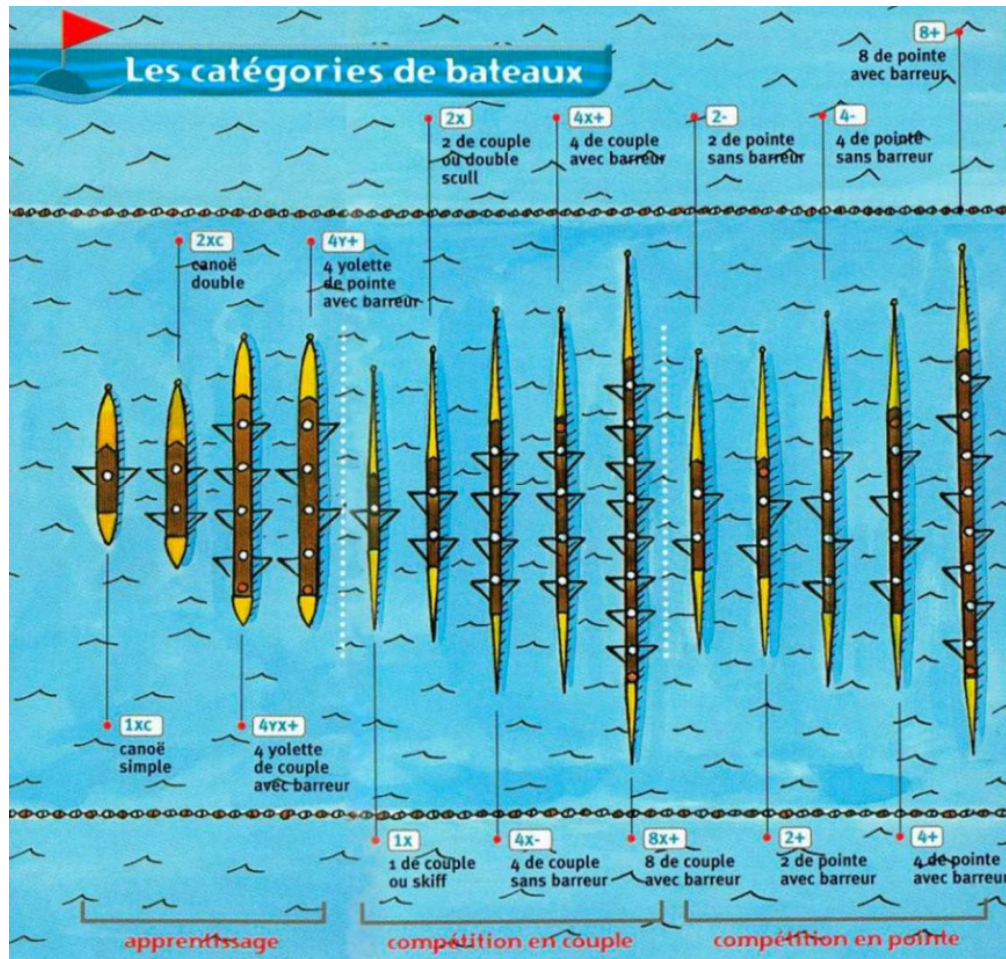
PELLE HACHE



PELLE MACON

LES BATEAUX

IL EXISTE UNE GRANDE VARIÉTÉ DE BATEAUX POUR VOUS PERMETTRE DE PROGRESSER. LE RESPONSABLE DE SÉANCE VOUS PROPOSE DES EMBARCATIONS EN FONCTION DE VOS COMPÉTENCES, CELLE-CI EST RECONNUE AU TRAVERS DES BREVETS DE RAMEUR .



PREPARATION & PORTAGE DU MATERIEL

1- INSTALLEZ LES TRÉTEAUX .

2- APPORTEZ VOS PELLERES AU PONTON ET POSEZ -LES CORRECTEMENT

3- REGROUPEZ-VOUS PAR ÉQUIPAGE POUR SORTIR VOTRE BATEAU

NE JAMAIS SE SITUER ENTRE LES PORTANTS POUR PORTER LE BATEAU

FAITES ATTENTION À LA SORTIE DU HANGAR (NE PAS LE COGNER SUR LES AUTRES BATEAUX OU LES PORTES)

PROCÉDEZ AU RETOURNEMENT DU BATEAU AVEC PRÉCAUTION ET POSEZ LE SUR LES TRÉTEAUX

VEILLEZ À CE QUE LA DÉRIVE NE SOIT PAS EN PORTÉE SUR LE TRÉTEAU, ET QUE LE BATEAU SOIT STABLE



4- VÉRIFIEZ LE BATEAU, L'ACCASTILLAGE ET LES PREMIERS RÉGLAGES :

- ABSENCE D'AVARIE SUR LA COQUE
- PRÉSENCE DE LA BOULE
- FIXATION DES PORTANTS, DES DAMES DE NAGE,
- ROTATION DES DAMES DE NAGE,, FONCTIONNEMENT DE LA BARRETTE
- FONCTIONNEMENT DE LA COULISSE
- FIXATION DES RAILS et DE LA PLANCHE DE PIEDS,
- PRÉSENCE DU LACET DE SÉCURITÉ
- RÉGLAGE APPROXIMATIF DE LA PLANCHE DE PIEDS
- FERMETURE DES TRAPPES ET BOUCHONS
-

5- EN ÉQUIPAGE, PORTEZ LE BATEAU VERS LE PONTON AVEC DES MANŒUVRES ADAPTÉES ET SYNCHRONISÉES :



Etes-vous prêt ?



En tête !



A l'épaule !

SEULS LES YOULETTES, DOUBLE FUN & MINI SKIFF PEUVENT ÊTRE MIS SUR CHARIOT.

DANS LE CAS DE 2 PORTEURS (BATEAUX COURTS) ET POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ, IL EST ADMIS QUE LES PORTEURS SE RÉPARTISSENT SUR LES DEUX CÔTÉS, CE QUI PERMETTRA D'APPRÉHENDER LES ÉVENTUELS DANGERS LORS DU DÉPLACEMENT.

POUR LA DESCENTE DE LA PASSERELLE, SOYEZ ATTENTIFS AUX RISQUES DE GLISSADE

MISE À L'EAU

APRÈS S'ÊTRE PRUDEMMENT APPROCHÉ DU BORD DU PONTON, LES BATEAUX SONT **POSÉS** SUR L'EAU, AVEC DELICATESSE

LA COQUE ET LES PORTANTS NE DOIVENT EN AUCUN CAS TOUCHER LE PONTON

ON PLACE LA PELLE **CÔTÉ PONTON EN PREMIER** PUIS L'AUTRE BORD ENSUITE.

EMBARQUEMENT

JE BORDE MES 2 AVIRONS ET LES TIENS DE LA MAIN CÔTÉ BASSIN .

JE METS LE PIED SUR LA PLANCHETTE

JE ME TIENS AVEC LA MAIN OPPOSEE SUR LE PLAT BORD.

JE NE METS PAS MES PIEDS A L'INTERIEUR DES PORTANTS

JE PLACE MON AUTRE PIED DANS LE CALE PIED TOUT EN M'ASSEYANT SUR LE SIÈGE.

JE CONTRÔLE MES GESTES POUR NE PAS M'EFFONDRER SUR MON SIÈGE.

ON NE POSE JAMAIS LE PIED AU FOND DU BATEAU

POUR ME DÉGAGER DU PONTON, SELON LE NIVEAU DU RAMEUR, ON N'HESITE PAS A SOLLICITER DE L'AIDE AUPRÈS D'UNE PERSONNE SUR LE PONTON.

APRÈS QUELQUES COUP DE RAME POUR M'ÉLOIGNER DU PONTON, JE FINIS MON RÉGLAGE DE LA PLANCHE DE PIEDS.

ATTENTION : JE NE LACHE PAS MES AVIRONS PENDANT LE REGLAGE. JE LES CALE ENTRE LES CUISSSES ET LE VENTRE, JAMBES PLIEES

ON NE POSE JAMAIS LE PIED AU FOND DU BATEAU



RAPPELS SUR LA SECURITE

JE RESPECTE LES CONSIGNES DU RESPONSABLE DE SEANCE

JE NE SORS JAMAIS SANS M'ETRE SIGNALE

**SI JE NE ME SENS PAS À L'AISE,
SI J'AI BESOIN DE RÉCUPÉRER,
SI JE DOIS LAISSER PASSER DES VAGUES,
SI JE DOIS LAISSER PASSER UN DANGER,
SI UN RESPONSABLE ME L'ORDONNE**

JE ME METS EN POSITION DE SECURITE



bras et jambes tendus, pelles à plats

JE ME RETOURNE REGULIEREMENT POUR EVITER LES OBSTACLES FLOTTANTS ET LES AUTRES EMBARCATIONS

JE N'HESITE PAS A CRIER SI UN BATEAU S'APPROCHE DANGEUREUSEMENT

JE NE LACHE JAMAIS MES AVIRONS SANS CONTROLE (COLLES ENTRE LES CUISSES ET LE VENTRE, JAMBES PLIEES)

EN CAS DE CHAVIRAGE

L'EAU FROIDE PEUT VOUS COUPER LA RESPIRATION :

- JE RESPIRE PROFONDÉMENT POUR ME CALMER.
- JE M'ASSURE QUE TOUS MES COÉQUIPIERS SOIENT SORTIS DU BATEAU.
- JE SORS MON CORPS DE L'EAU EN REMONTANT À CHEVAL OU COUCHÉ SUR LA COQUE
- JE FAIS DES BATTEMENTS POUR ME RÉCHAUFFER.

JE NE RENTRE PAS A LA NAGE, LE BATEAU, C'EST MA BOUEE !

MÊME SI LE BATEAU SE REMPLIT D'EAU, IL FLOTTE.

J'APPELLE À L'AIDE EN REMUANT LES BRAS DE HAUT EN BAS ET EN CRIANT POUR ME FAIRE REMARQUER.

VOUS ETES RAMEUR ET VOUS N'ETES PAS LOIN DU CHAVIRAGE : MÊME SI VOUS NE MAITRISEZ PAS LE SAUVETAGE, VOTRE PRÉSENCE RASSURE LA PERSONNE DANS L'EAU. PARLEZ-LUI ET TRANSMETTEZ UNE ALERTE À UN RESPONSABLE.

LES NOTIONS A CONNAITRE

- **DENAGER** : RAMER EN SENS INVERSE AVEC LES BRAS UNIQUEMENT
- **SCIER** : C'EST UN ARRÊT D'URGENCE POUR ÉVITER UNE COLLISION. PLACER LES PAULETTES À PLAT SUR L'EAU POUR CRÉER UNE FORCE DE FREINAGE QUE L'ON AUGMENTE EN TOURNANT LES PAULETTES AU CARRÉ.
- **RAMER « BRAS SEUL »** : MOUVEMENT EXÉCUTÉ UNIQUEMENT AVEC LES BRAS
- **RAMER « BRAS CORPS »** : MOUVEMENT EXÉCUTÉ AVEC LES BRAS ET LE CORPS
- **RAMER EN ¼ DE COULISSE** : AJOUTER ¼ DE LA FLEXION COMPLÈTE DES JAMBES
- **RAMER EN ½ COULISSE** : AJOUTER ½ DE LA FLEXION COMPLÈTE DES JAMBES
- **RAMER EN ¾ DE COULISSE** : AJOUTER ¾ DE LA FLEXION COMPLÈTE DES JAMBES
- **COULISSE ENTIÈRE** : LES JAMBES SE PLIENT COMPLÈTEMENT JUSQU'À LA VERTICALITÉ DES TIBIAS
- **PLUMER** : S'UTILISE LORS DE LA PHASE DE REMPLACEMENT, RETOUR DE LA PALETTE SUR L'EAU POUR GAGNER EN ÉQUILIBRE

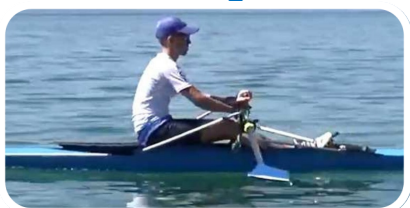
- **PELLES À PLATS** :
SUR L'EAU OU HORS DE L'EAU, LA PALETTE EST PARALLÈLE À LA SURFACE.



- **PELLES AU CARRÉ** :
DANS L'EAU OU HORS DE L'EAU, LA PALETTE EST PERPENDICULAIRE À LA SURFACE.



LA PRISE D'EAU (L'ATTAQUE) :
TIBIAS VERTICAUX,
BRAS ÉCARTÉS ET
MAINS À LA MÊME HAUTEUR

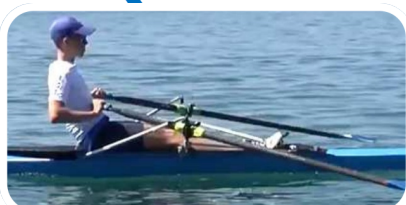


LE REMPLACEMENT :
RETOUR AÉRIEN, ÉQUILIBRÉ ET
CONTRÔLÉ DE BOUT EN BOUT.



LA PROPULSION :
POUSSÉE DES JAMBES PUIS BRAS, LES PELLES
SONT JUSTE IMMERGÉES. IL FAUT LES TIRER EN
LES CROCHETANT AVEC LES DOIGTS (PAS EN
TENANT FERMEMENT LES POIGNÉES).

LE DEGAGE :
DOS LÉGÈREMENT INCLINÉ VERS L'ARRIÈRE,
LES DOIGTS DOIVENT VENIR FROTTER
LES CÔTES FLOTTANTES.



LE CROISEMENT :
MAIN DROITE DESSOUS LA MAIN GAUCHE.
LES DEUX MAINS RESTENT EN CONTACT.



L'APPONTAGE

L'APPONTAGE CONSISTE À REVENIR AU PONTON, C'EST UNE MANŒUVRE DÉLICATE QUI NÉCESSITE PRUDENCE ET VIGILANCE.

- , JE CONTRÔLE MON ALLURE,
- JE CONTRÔLE MA DIRECTION.

•
JE SUIS RAREMENT SEUL, N'HÉSITEZ PAS À VOUS MANIFESTER SI VOUS VOYEZ UNE AUTRE EMBARCATION S'APPROCHER DANGEREUSEMENT.

LA SORTIE DU BATEAU REPREND LES MÊMES PRINCIPES QUE L'EMBARQUEMENT (MAIS EN SENS INVERSE)

- JE DÉGAGE MES PIEDS DES CALE PIEDS JE POSE MON PIED OPPOSE AU PONTON
- SUR LA PLANCHETTE (« **PIED PLANCHETTE** »)
- JE ME LÈVE EN APPUI SUR CE SEUL PIED (« **DEBOUT** »)
- JE POSE MON PIED CÔTÉ PONTON SUR LE PONTON (« **PIED PONTON** »)
- JE SORS EN RAMENANT MON AVIRON OPPOSE AU PONTON (« **ON RAMENE** »)

APRES LE DEBARQUEMENT

- JE DÉSARME RAPIDEMENT LE BATEAU. JE POSE LES AVIRONS À L'EXTREMITÉ DU PONTON NE PAS GÊNER LES AUTRES EMBARCATIONS.
- JE REMONTE LE BATEAU AVEC MON ÉQUIPAGE.
- JE LE POSE SUR LES TRÉTEAUX DANS LE BON SENS (BOULE VERS LE BASSIN)
- JE RAPATRIE LES AVIRONS.
- JE NETTOIE LES POIGNÉES DES AVIRONS. JE REVIENS VERS LA COQUE :
- JE NETTOIE LES RAILS
- J'OUVRE LES BOUCHONS ET TRAPPES POUR VENTILER L'INTÉRIEUR DE LA COQUE
- JE RETOURNE LE BATEAU, COQUE AU DESSUS
JE NETTOIE LA COQUE À L'EAU SAVONNEUSE ET JE LA RINCE.
- JE RENTRE LE BATEAU DANS LE HANGAR
- JE NOTE MON RETOUR SUR LE CAHIER DE SORTIE
- SI BESOIN, JE FAIS PART DE MES OBSERVATIONS (AVARIES, DANGER RENCONTRÉ...)
- JE FAIS QUELQUES EXERCICES D'ÉTIREMENT

aidez nous à améliorer ce livret, toutes vos remarques sont la bienvenue !

BONNE NAVIGATION A TOUS.