

L'AVIRON SUR LE SEIL

La tradition de l'aviron est très ancienne et elle a concerné tous les pays Européens et bien d'autres encore, donnant un grand nombre d'adaptations de types d'avirons, de tolets et de bateaux...

L'aviron va généralement par paire, une, deux ou plus (2 sur les SEILS, 5 sur les yoles de Bantry).

Il existe différents types de « nage » (en mer on ne « rame » pas...sauf en Méditerranée) :

La nage en pointe : un aviron par équipier, qui est le plus souvent assis sur le bord opposé au tolet pour avoir un plus grand bras de levier.

La nage en couple : deux équipiers par banc de nage avec chacun un aviron (c'est le cas du SEIL).

La nage à deux avirons : chaque équipier actionne deux avirons, un sur chaque bord

Les avirons

Les avirons de Seils sont fabriqués en bois résineux de type « sapin du nord » ou « pin douglas », droit de fil et sans nœuds.

Ils sont de deux types possibles :

Avirons carrés, sur tolets uniques, hérités des canots (type curragh) des côtes d'Irlande.

Avirons ronds avec manchon, sur dame de nage, comme sur les canots de plaisance.

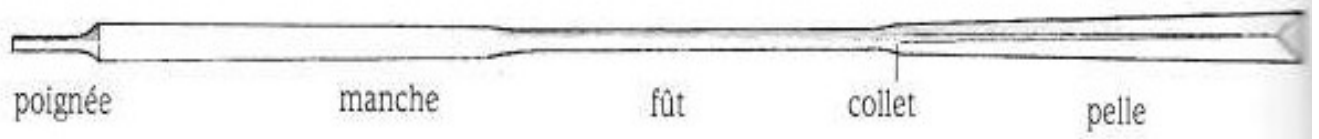
Les avirons sont composés de quatre parties principales :

La poignée : partie où repose les mains, jamais vernie.

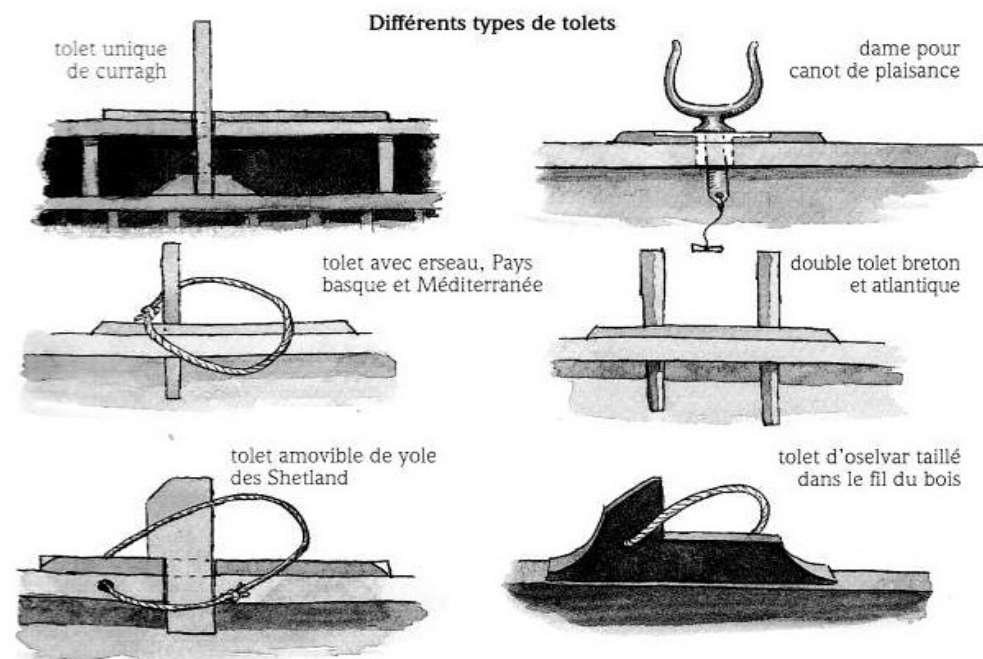
Le manche : partie située entre la poignée et le tolet, qui équilibre le fut et la pelle.

Le fut : partie située entre le manchon et le « collet », partie la plus légère possible.

La pelle : partie élargie et aplatie qui sera immergée, forme travaillée primordiale pour « l'accroche » de l'aviron dans l'eau.



Les tolets



Les ordres de nage à l'aviron :

A la voile comme à l'aviron, les ordres sont toujours donnés en deux temps:

Temps 1 : « Paré à (ordre) ». L'ordre est annoncé, mais non exécuté. Chaque équipier prend ses dispositions afin de pouvoir l'exécuter dans les plus brefs délais quand il sera donné.

Lorsqu'ils sont prêts, les équipiers répondent «Paré! ».

Temps 2 : « Ordre ». L'ordre doit être immédiatement exécuté.

Le maître mot de la manoeuvre à l'aviron est **SYNCHRONISATION**.

Les ordres de nage peuvent être donnés pour tous les avirons, ou seulement pour ceux d'un bord.

Dans ce cas, ils sont précédés de l'indication du bord concerné (**tribord:droite/bâbord:gauche**).

« Paré à armer les avirons » :_Par cet ordre, le chef de bord commande de préparer les avirons pour être «armés ».

« Armez les avirons ! » :_Lorsque le chef de bord donne cet ordre, chaque rameur saisit la poignée de son aviron et le maintient en position **«lève-rame »**, horizontal et perpendiculaire au bord.

On se retrouve ainsi en position **«lève-rame »**, les 4 avirons bien horizontaux, pelles verticales, et bien perpendiculaires au bateau.

« Lève Rame ». Cet ordre sera donné chaque fois que nécessaire pour faire cesser la nage et permettre l'exécution correcte de l'ordre suivant. Tous les avirons reviennent en position horizontale, perpendiculaire au bateau.

« Avant » les pelles étant envoyées vers l'avant, vers la position de départ de la nage.

« Deux » ordre pour faire démarrer la nage et donc pour faire plonger les avirons bien ensemble. Ils doivent ressortir également bien ensemble. Le rythme de la nage pourra être donné par ce terme **« deux,...deux... »**

Pour «nager» loin et longtemps, il importe que le chef de nage donne un rythme ni trop rapide, pour ne pas épuiser l'équipage, ni trop lent pour que le bateau ne perde pas son erre.

On distingue la nage normale et la *nage norvégienne*. La nage norvégienne consiste à marquer une pause en position lève-rame entre chaque coup d'aviron. Cette nage de parade, élégante, permet de maintenir une bonne synchronisation et économise l'énergie de l'équipage. Elle est un excellent entraînement avant d'accélérer le rythme vers la nage de régates.

« Rentrez les avirons »: Cet ordre est donné lorsqu'il est nécessaire de réduire «l'envergure » du bateau pour passer un passage étroit ou éviter un obstacle (bouée, bateau). Chaque équipier fait coulisser son aviron dans la dame de nage, perpendiculairement au bateau, pour le rentrer au maximum à l'intérieur de la coque.

« Scier » Pour faire reculer le bateau, ou pour le faire virer, le chef de bord ordonnera de **«scier partout »** ou **«scier bâbord (tribord) »**. Les avirons sont alors manoeuvrés «à culer ». Attention à ralentir le bateau avant cet ordre sinon les rameurs risquent de passer « cul par-dessus tête » ;

Décomposition du mouvement

- 1- Position de départ : jambe tendue en appui sur les cales pieds, gainage du corps penché en avant, bras tendus afin d'aller chercher l'eau loin vers l'avant du bateau, la pelle de l'aviron perpendiculaire à la surface de l'eau.
- 2- Relevé des bras/mains de façon à plonger la pelle dans l'eau. L'attaque doit être nette mais il faut poser les pelles dans l'eau avant de tirer sur celles-ci afin de ne pas créer de tourbillons entraînant un phénomène de « cavitation » qui accompagnera la pelle durant tout le temps moteur.
- 3- Redresser le corps jusqu'au déséquilibre arrière, se servir du poids du corps pour « tirer » sur les avirons
- 4- Le corps redressé au maximum, fléchir les bras pour continuer la traction sur les avirons. Possibilité de donner un « coup de fouet » en fin de mouvement pour se servir de la flexion de l'aviron pour finir la propulsion.
- 5- Abaisser les mains afin de sortir la pelle de l'eau, les mains effleurent les côtes.
- 6- Relâchement jambe/corps/bras, allonger les bras et retour du corps vers l'avant. Passage des pelles à ras de la surface de l'eau, temps de glisse du bateau. retour à la position 1 « position de départ »

Les techniques de nage

La meilleure technique de nage consiste à allonger au maximum le temps de travail de l'aviron dans l'eau.

En règle générale, dans un clapot court et face au vent il faut nager plus court avec une fréquence relativement rapide afin de diminuer les temps non moteurs, alors qu'au contraire, par temps calme et eau lisse on pourra ralentir la fréquence et profiter d'un temps de glisse plus important (le bateau n'étant pas ralenti par le fardage et le clapot sur la coque).

De même lors des départs de course on pourra commencer « rapide », pour faire décoller le bateau puis prendre un mouvement plus ample pour tenir sur la durée.

Le rythme de nage peut être donné par le barreur aux moments importants du parcours (départ, passage de bouée ou relance de la fréquence) puis par le « chef de nage » qui est un des équipiers expérimentés du banc arrière (les autres rameurs « se callant » alors sur son rythme).

Les règles de course à l'aviron (made in CNSL)

- 1- Lors des régates, quelques soient les enjeux, il faut naviguer en bon marin, respectueux des autres navigateurs, du matériel et garder ses distances.....
- 2- Lors des départs, les bateaux sont prioritaires dans l'ordre de positionnement sur la ligne. Les nouveaux arrivants ne doivent pas venir en contact avec les bateaux déjà positionnés. L'encombrement du bateau comprend les avirons «armés, à poste ».
- 3- **Lors de passage de bouées à l'aviron ou lors du passage de la bouée aviron/voile, le bateau qui est « engagé » au moment d'entrer dans le cercle d'engagement est prioritaire sur tous les bateaux qui lui sont extérieurs.**
 - engagement : un bateau est « engagé » par rapport à un autre lorsque la perpendiculaire de son étrave dépasse la perpendiculaire du tableau arrière du bateau extérieur.
 - cercle d'engagement : cercle qui a pour centre la bouée et pour diamètre 5 longueurs de SEIL (soit environ 20mètres),

Bonne navigation à tous,

A. Le Merdy, ref. : « Le guide de la manœuvre des petits voiliers traditionnels » édit. « Le chasse marée ».