

# AVIRON

## YVERDON



# Les principales causes de chavirage

1. Le niveau de pratique du rameur
2. La technique
3. Les conditions environnementales
4. Les collisions



# Cause 1: Le rameur

Niveau

Expérience

# Le rameur

- Le chavirage intervient le plus souvent en bateau court (skiff ou double)
  - Position des mains au dégagé
  - Déséquilibre dans les vagues
  - Pelle prise dans les algues
  - Fausse pelle
  - ...
- Comme pour toute activité, l'expérience permet de prévenir les incidents: il faut donc pratiquer!  
L'expérience des autres rameurs est également très utile au débutant





# Cause 2: La technique

Les fautes techniques

Le matériel

L'équipement

# Les fautes techniques

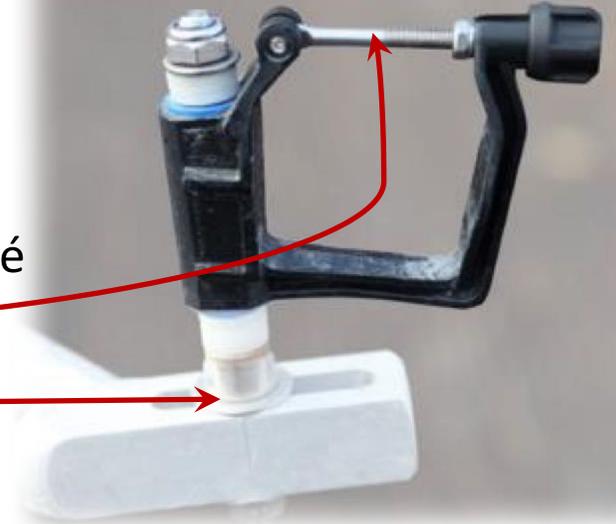
- Une fausse-pelle, même dans un bateau relativement stable, peut très vite se terminer en chavirage.
- Aiguillette mal fermée ou mal vissée
- Cale-pieds mal fixé

Ces incidents peuvent arriver quel que soit le niveau du rameur



# Le matériel

- Cale-pieds mal fixé, crémaillères de barre de pieds dévissées
  - Bris ou déboîtement de la poignée
  - Casse du manche
  - Desserrage du collier
  - Mauvaise utilisation, mauvais entretien ou défectuosité
  - Aiguillette mal fermée ou mal vissée
  - Desserrage de l'axe de la dame de nage
  - Casse du portant
- 
- D'autres problèmes matériels peuvent aggraver les conséquences du chavirage
    - Bouchons non fermés
    - Lacets de sécurité endommagés ou absents
    - Tire-veilles passés autour du corps du barreur
    - Bris de la coque



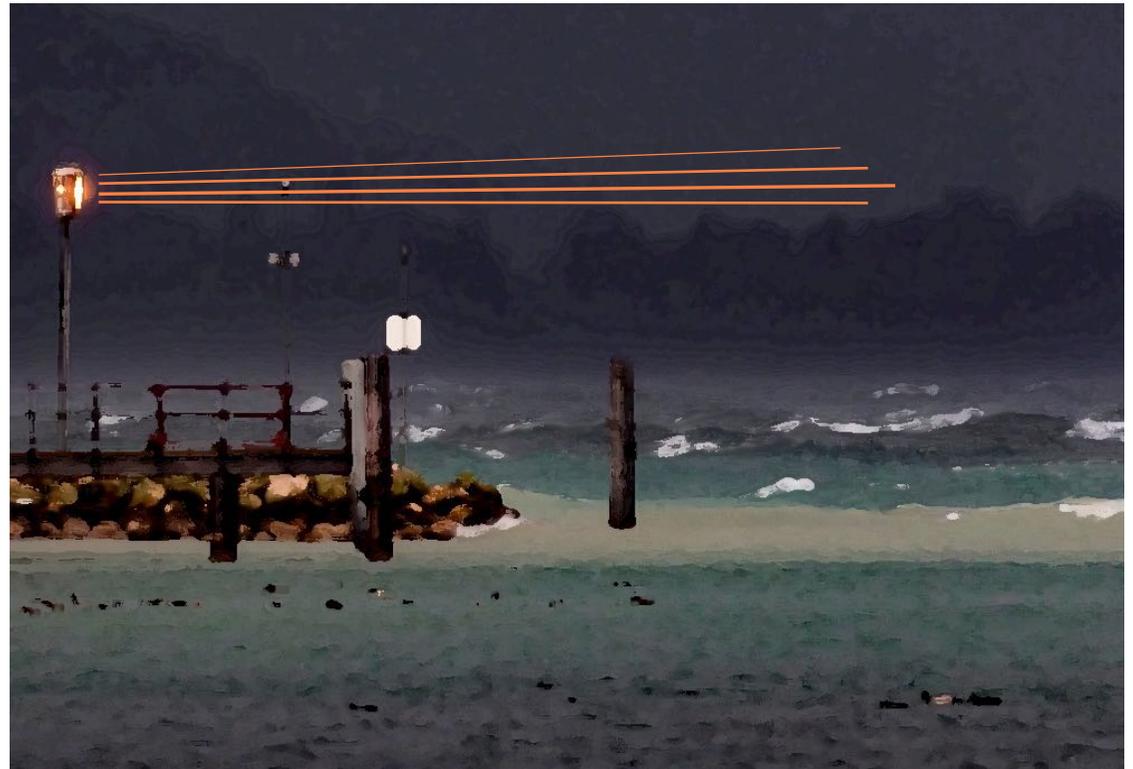
## Cause 3: Les conditions environnementales

---

Météo

Les vagues

L'état du plan d'eau



# La météo

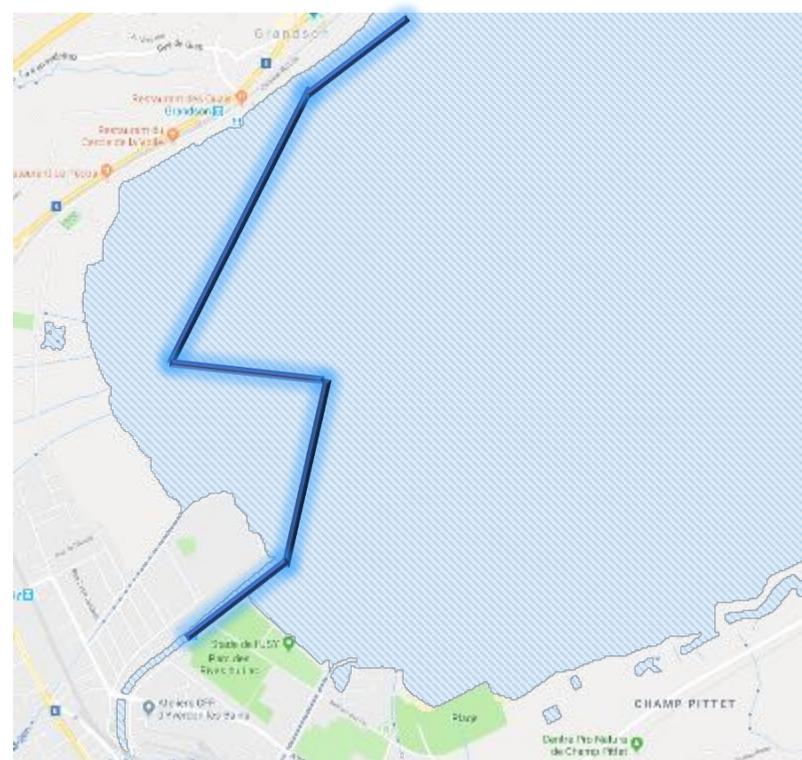
- De mauvaises conditions atmosphériques rendent très dangereuse toute sortie en bateau, quel que soit le niveau des rameurs
  - ★ 40 éclats par minute = prudence, sortie dans la baie ou la Thièle
  - ★ 90 éclats par minute = retour à terre immédiat, sortie interdite
- Anticiper les conditions météorologiques
  - Une tempête de Joran peut se lever en 15 minutes
- Les conditions atmosphériques à prendre en compte sont le vent, le risque d'orage, la chaleur, le froid, le brouillard, les crues

# Les vagues

- Les vagues perturbent énormément la pratique de l'aviron. Elles peuvent faire chavirer voire couler nos embarcations. Elles ont deux origines différentes :
  - les vagues provoquées par le vent peuvent rendre impossible toute sortie. Elles sont particulièrement dangereuses quand les coups de vent sont subits et violents (coup de Joran). Si un vent violent se lève pendant une sortie en bateau, il faut se mettre rapidement à l'abri
  - les vagues provoquées par d'autres embarcations, tels les bateaux à moteur, wake-board, bateaux de ligne

# Quelle attitude face aux vagues?

- Lorsque les vagues sont établies, pour se rendre d'un point à un autre (par exemple de Grandson à la Thièle), il faut
  - Louvoyer pour garder un angle avec les vagues
  - Virer de bord rapidement
  - Garder de la vitesse pour pouvoir manœuvrer
  - Faire écoper par le barreur ou le rameur de proue



# Vagues de wake-board

- Lorsque que l'on rencontre des grandes vagues provoquées par les bateaux à moteur, il est souvent préférable de passer en demi-coulisse, voire de s'arrêter en respectant quelques consignes :
  - orienter le bateau parallèlement aux vagues pour éviter la casse
  - garder les jambes et les bras allongés
  - mettre les palettes à plat sur l'eau et assurer l'équilibre





# Cause 4: Les collisions

Obstacles et épaves

Règles de navigation

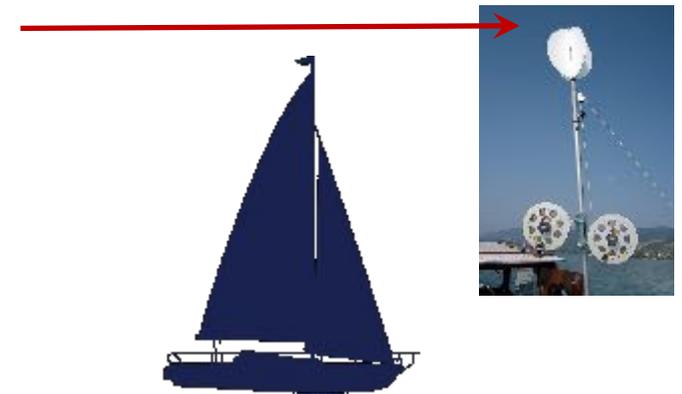
# Des collisions peuvent se produire !

- Les accidents d'aviron ont souvent de lourdes conséquences
  - le rameur tourne le dos au sens de déplacement (effet de surprise)
  - parties saillantes tranchantes (étrave, portants, rames)
  - la vitesse de déplacement
- Les collisions entre bateaux (abordages)
  - Non respect des règles de circulation
  - Manque de vigilance du barreur ou du rameur de proue
  - l'incapacité à ordonner ou à exécuter les manœuvres d'évitement adéquates
- Le bateau peut percuter un obstacle :
  - **fixe**: pile de pont, ponton, bouée, bateau au mouillage
  - **imprévisible**: épaves, objet flottant ou parfois envasé: branche, souche, paquets d'herbe, bouteilles...



# Comment prévenir les collisions?

- Se retourner fréquemment, anticiper
- Respecter les règles générales de navigation
- Priorité aux
  - Bateaux du service de ligne (boule verte)
  - Pêcheurs professionnels (boule blanche)
  - Voiliers (marchant à la voile...)
- Attention aux
  - Stand-Up Paddle
  - Nageurs (près des campings)



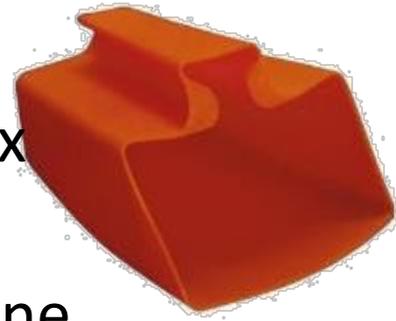
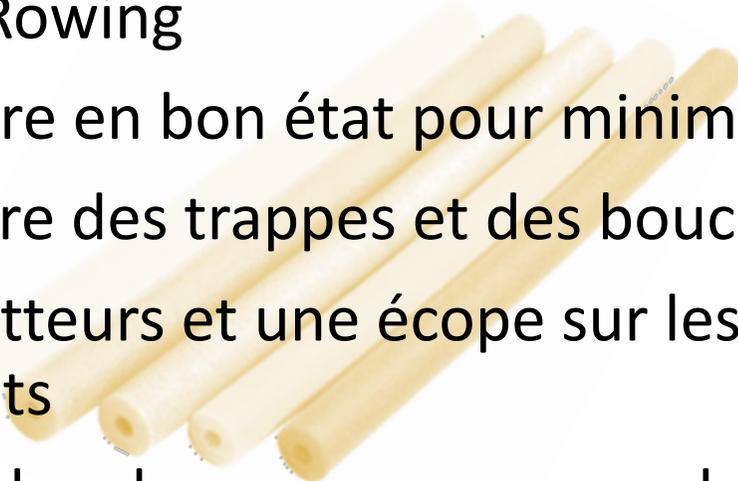
# Consignes



1. Limiter le risque de chavirer
2. Limiter les conséquences du chavirage

# L'équipement des bateaux

- Le matériel doit être conforme à l'ONI et au règlement de sécurité de Swiss Rowing
- Le matériel doit être en bon état pour minimiser les risques
- Vérifier la fermeture des trappes et des bouchons
- Embarquer des flotteurs et une écope sur les bateaux sans compartiments
- Ne pas trop serrer les chaussures pour que les pieds ne soient pas bloqués
- La cordelette fixant le talon à la planche de pieds est là pour faciliter l'extraction des pieds sans l'aide des mains



# Comment préserver le matériel?

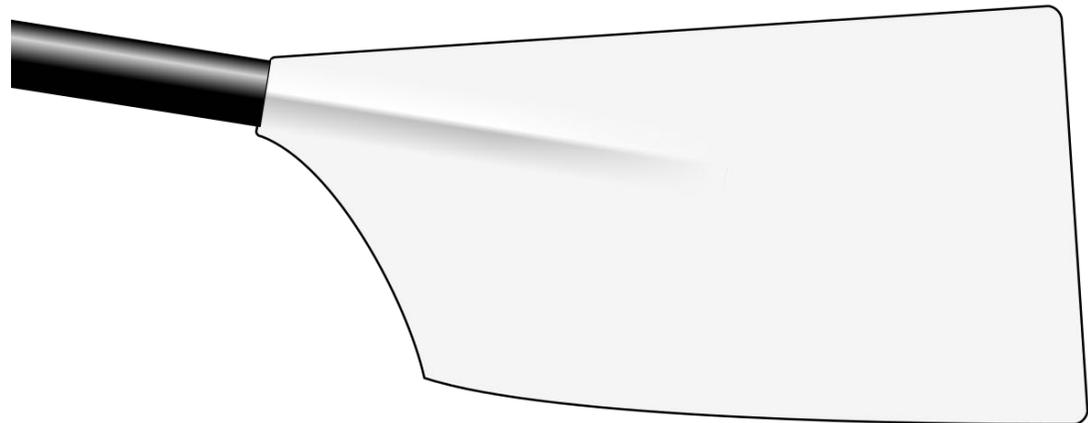
- Le moniteur et le responsable matériel s'assurent du bon état des bateaux et des rames utilisés
  - ils consultent le cahier de sortie et questionnent les utilisateurs sur l'état du matériel
  - ils contrôlent régulièrement les bateaux et les avirons
- Les rameurs transportent les bateaux avec soin
  - Sortie du garage sans collisions
  - Les bateaux sont correctement posés sur les chevalets
  - Mise à l'eau
- L'entretien du matériel  
 c'est l'affaire de chacun  
 c'est VOTRE affaire



# Pour éviter de chavirer



- Ne lâchez jamais vos pelles
- En couple, éviter de laisser la poignée de l'aviron aller plus loin que le corps sur l'arrière
- N'employez pas trop de force
- Tournez les palettes
  - avant la prise d'eau au passage des chevilles
  - après le dégagé



# Lors d'un chavirage

- Ne paniquez pas!
- Vérifiez que tout le monde a refait surface, y compris le barreur
- Restez accroché au bateau ou aux avirons
- Gardez la poitrine hors de l'eau
- Ne quittez jamais votre embarcation
  - Ne cherchez jamais à rejoindre la terre à la nage en cas de chavirage, même si elle paraît relativement proche et qu'on est bon nageur ...
  - ...mais hissez-vous sur la coque (droite ou retournée)

# Gilet de sauvetage

- L'utilisation d'un gilet n'est efficace que s'il est correctement ajusté
  - Une fois dans l'eau, ajuster les bretelles et sangles au plus près
  - Seulement quand tout est bien en place, gonfler le gilet
  - Si nécessaire, compléter le gonflage à la bouche



# Consignes pour barreurs

- Attention avec les tire-veilles de ne pas rester bloqué dans l'embarcation retournée
- Portez des vêtements qui peuvent rapidement s'enlever, même dans l'eau
- Parce que le barreur est souvent handicapé par une surcharge vestimentaire le protégeant du froid et de la pluie, les rameurs doivent vérifier après un chavirage :
  - qu'il s'est bien dégagé
  - qu'il peut se hisser comme eux sur la coque
  - qu'il peut se séparer, en cas de nécessité, d'une partie de sa tenue pouvant l'entraîner vers le fond

# Consignes pour les entraîneurs

- Vos rameurs savent-ils nager ?
- Quelle est la condition physique de vos rameurs ?
  - évaluez le niveau physique de chacun
  - évaluez le niveau de pratique de chacun pour leur confier les bateaux les mieux adaptés
  - faites faire un échauffement à terre, même de quelques minutes
  - attention au risque d'insolation et à la déshydratation
- Sortez le bateau de sécurité et vérifiez le moteur avant la mise à l'eau des bateaux d'aviron
- Gardez vos rameurs en contact visuel pendant toute la séance
- En cas de chavirage :
  - intervenez rapidement. N'oubliez pas que, dans une eau froide, le temps de survie d'une personne n'est que d'une minute par °C, donc 10 minutes avec de l'eau à 10°C
  - **couper le moteur** à proximité de l'embarcation retournée pour ne pas blesser les rameurs avec l'hélice
  - portez d'abord secours aux personnes avant de vous occuper du matériel
  - prévenez les secours (117) le plus rapidement possible si vous jugez que les circonstances l'exigent

# Comment remonter sur le bateau

AVIRON  
YVERDON

## Les conseils de Bruno



1

Remettre les rames  
perpendiculaire au bateau  
avec les palettes à plat



2



3



4

Equilibrer l'embarcation en rampant et en se mettant aussi horizontal que possible

On ne lâche plus les avirons!



5



6



Prendre appui sur la  
coulisse ou les cales-pieds  
pour s'asseoir

On ne lâche plus les avirons!

7

Ramasser ce qui flotte encore (!), écoper et se remettre en position de rame

