

De la **palette** bien **carrée** à la galette bien ronde !

Le CERAMM vous invite samedi 11 janvier à sa galette des rois et à partager, **scier** et croquer ses délicieux **croisillons** sucrés à partir de 16 :00.

« Question galettes, il y aura **c' qu'i faut (skiff)** ! » a confirmé une des personnes de l'organisation. Et en effet, chacun trouvera selon son appétit des **demies** ou des **quarts** de parts de ces délices en faisant le **siège** du buffet. Tout le monde est le bienvenu pour échanger sur la forme propre aux adeptes de **l'aviron**, des bienfaits des **cous lisses (coulisses)** aux désagréments des genoux raides, des mains froides, des **cals, pieds (cale-pieds)** et autres doigts **rouges**.

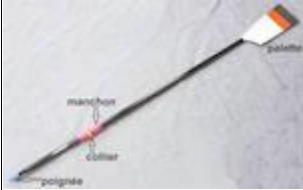
Pour ceux qui veulent aussi des défis sportifs, tout est prévu. Parmi les animations proposées, **listons** le concours de **colliers** et couronnes des deux côtés **des rives (dérive)** de la Seine, le tour des **îlots à reculons (hiloire)**, ou de la **traversée (traverse)** du **port tant (portant) vers (vert)** l'aval que en direction de Port-Marly, le tout bien sûr dans un bon esprit et sans monter sur ses **ergots (ergo)**.

Et pour le concours de trapèzes et de **pyramides** dans le hangar comme les années passées ? « Cela nous aurait bien **plu mais (plumer)** le possible **fracas dans ce (cadence)** bâtiment encombré nous en a dissuadé, même si nous savons qu'il n'y a pas parmi nous de **manches, on (manchon)** l'a bien vu l'année dernière » ont répondu les organisateurs.

Merci au Club d'Aviron des Hauts de Seine « Boulogne 92 » pour leur glossaire qui a été très utile pour faire ce texte !

<https://www.boulogne92.fr/technique/glossaire.php>

Le petit glossaire de l'Aviron

Aviron <i>Rowing/Oar</i>	Aussi appelé rame ou pelle, l'aviron a donné son nom à la discipline sportive. Il est composé d'un long manche terminé à une extrémité par la poignée et à l'autre par la palette. La pelle porte en général un repère vert à tribord et rouge à bâbord.	
Armement en couple <i>Sculling</i>	Chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main.	
Armement en pointe <i>Sweep rowing</i>	Chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il manipule avec les deux mains.	
Bâbord et Tribord <i>stroke side or port side/bow side or starboard</i>	Termes de marine pour désigner sans ambiguïté le côté gauche et le côté droit du bateau quand on se place dans le sens de la marche. Moyen mnémotechnique pour le rameur qui tourne le dos au sens de la marche « TGV = Tribord Gauche Vert ». Bâbord est donc à droite du rameur et de couleur rouge.	
Barre <i>Rudder</i>	Instrument de direction situé à la poupe d'une yolette ou sous la coque d'un bateau, actionné par le barreur.	
Barrette <i>Oarlock</i>	Petite tige filetée qui ferme la dame de nage et empêche l'aviron de ressortir. Précaution : ne pas trop desserrer l'écrou (appelé tonnelet) pour ouvrir la barrette au risque de le perdre.	
Boule de protection <i>Bow ball</i>	Boule de caoutchouc fixée à l'avant du bateau pour le protéger des dommages et ne pas provoquer de blessure en cas de collision. Aucun bateau n'est autorisé à sortir sans boule de protection.	
Cahier de sortie <i>Logbook</i>	À remplir avant toute sortie sur l'eau et au retour. Il doit comporter les noms des rameurs en lettres majuscules, le nom du bateau l'heure de sortie et l'heure de rentrée. Tout problème ou avarie constatés doivent être décrits clairement et précisément dans la colonne OBSERVATIONS.	

Cale-pieds <i>Foot stretcher</i>	Emplacement réglable sur lequel les pieds sont fixés et prennent appui. Une fois sur l'eau, l'éloignement du cale-pieds est à régler prioritairement pour l'adapter à la morphologie du rameur (vous entendrez aussi planche de pieds).	
Carlingue	Longue pièce de bois au fond de la coque qui sert à renforcer la structure longitudinale d'un bateau. Les genoux viennent s'appuyer sur la carlingue.	
Carreau	Partie supérieure plane de la coque d'une yolette ceinturant le bordage à hauteur des genoux.	
Collier <i>Collar</i>	Pièce en plastique fixée sur le manchon de l'aviron pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage. Il peut être réglé pour augmenter ou réduire le bras de levier intérieur.	
Coulisse ou Sellette	Voir la définition de siège .	
Cox Box <i>Cox box</i>	Dispositif électronique utilisé par le barreur pour amplifier sa voix et la diffuser via des haut-parleurs disposés dans l'embarcation. Certains modèles donnent aussi la cadence (nombre de coups par minute).	
Crémaillère	Pièce en métal ou en nylon permettant de fixer le cale-pieds (deux crémaillères latérales supérieures et une crémaillère centrale inférieure) et de l'avancer ou le reculer pour régler correctement la position du rameur.	
Croisillon	Latte de bois placée en diagonale en forme de « X » reliant les préceintes opposées du bateau et prenant appui sur les traverses. En aucun cas le rameur ne doit poser son pied sur les croisillons.	
Dame de nage <i>Gate</i>	Système en forme de U, fixé à l'extrémité des portants et dans lequel on place l'aviron. La dame de nage est fermée par une barrette et tourne librement autour d'un axe fixe.	
Dérive <i>Fin</i>	Mince plaque en métal ou plastique, toujours sous la pointe arrière, placée dans l'axe longitudinal du bateau et dont la fonction est de maintenir le bateau dans une trajectoire rectiligne.	

Ergomètre <i>Erg/Ergometer</i>	Appareil servant à mesurer le travail musculaire. En aviron, il est utilisé comme outil d'entraînement.		
Genou	Pièce forte en forme de U ou de V, formant l'ossature du bateau et reliant la carlingue à la préceinte, aux carreaux et au liston. Les portants tubulaires sont fixés sur les genoux.		
Gouvernail <i>Rudder</i>	Placé sous la pointe arrière du bateau il sert à modifier la trajectoire. Il est constitué du safran, mince pièce immergée reliée par un axe (le timon) au palonnier. Le gouvernail est actionné par le barreur ou un des rameurs (selon le type du bateau) au moyen de deux câbles appelés tire-veilles.		
Hiloire <i>Splash board</i>	Brise-lame en forme de V placé sur le pont avant du bateau qui sert à repousser l'eau si une vague passe par dessus le pont.		
Liston	Baguette en bois profilée placée sur le dessus du carreau d'une yolette. C'est sur le liston qu'il faut marcher lors du changement de barreur.		
Manchon <i>Sleeve</i>	Protection en plastique sur le manche de l'aviron où est fixé le collier. Il facilite la rotation de l'aviron dans la dame de nage. Il est profilé de façon à donner une inclinaison à la palette pendant la phase propulsive.		
Palette <i>Spoon/Blade</i>	Extrémité élargie de l'aviron qui permet de prendre appui sur l'eau. Elle est généralement peinte aux couleurs du club. Deux formes de palettes coexistent, la palette traditionnelle dite « Mâcon » et la palette « hachoir » apparue en 1992.		
Planchette	Partie renforcée entre les rails de coulisse servant à poser le pied lors de l'embarquement et du débarquement (le fond, la carlingue et les croisillons sont trop fragiles).		
Poignée <i>Handle</i>	Partie d'un aviron tenue par le rameur.		

Portant <i>Rigger</i>	Système composé de tubes métalliques ou en matériaux composites, fixé à l'extérieur de la coque et sur lequel est installée la dame de nage. Ne jamais porter le bateau par les portants !	
Préceinte	Renfort horizontal qui court le long de la coque à l'intérieur des yolettes en bois. C'est le seul endroit suffisamment solide pour soulever une yolette lorsqu'elle est à l'endroit.	
Siège <i>Seat</i>	Le siège à coulisse, aussi appelé sellette, est muni de roulettes pour coulisser sur des rails (<i>runners</i>). Inventé en 1871, il permet d'utiliser toute la force des jambes et d'augmenter l'amplitude du coup d'aviron. Il peut être à roulements à billes (axes fixes sous le siège) ou à débattement (les axes reliés par un chariot roulent d'une dizaine de cm sous le siège).	
Tank à ramer <i>Rowing tank</i>	Installation d'intérieur composée d'un bassin de type piscine, de plusieurs sièges coulissants et d'un accastillage (couple et/ou pointe) qui permet de reproduire le geste technique, l'instabilité de la coque en moins.	
Traverse	Pièce en bois transversale reliant les deux côtés de la membrure à hauteur de la préceinte. Les croisillons, la planchette et les rails sont fixés sur les traverses.	
Vé et Ber	Supports en forme de V ou de U sur lesquels repose la coque d'un bateau lorsqu'elle est trop fragile pour être posée directement sur les glissières des racks. Peut-être en bois ou en métal avec une sangle.	

Manoeuvres et termes techniques

Border les avirons	Les pousser à fond pour que les colliers soient en contact avec les dames de nage.
Cadence	Nombre de coups d'aviron par minute. Autour de 20 coups/mn à l'entraînement et 40 en compétition.
Carré	Une palette est dite « au carré » quand elle est tournée en position verticale, hors ou dans l'eau.
Dénager	Ramer en marche arrière. Mouvement inverse de la nage, pour dénager on pousse les avirons, pelles au carré dans l'eau au lieu de les tirer vers soi.

Engager	Tourner la palette, bâbord ou tribord, au carré dans l'eau en immobilisant le manche de la pelle pour engager le bateau dans un virage sur sa lancée.
Nager	Ramer, propulser le bateau en marche avant.
Numérotation	Chaque siège correspond à un poste numéroté en partant de l'avant du bateau. Le numéro 1 est donc celui qui coupe la ligne d'arrivée le premier. Le dernier rameur est appelé la nage. Il est important de retenir son numéro pour répondre aux ordres du barreur lors des manœuvres.
Position de sécurité	Notamment utilisée lors du passage de péniches, permet au bateau de garder son équilibre et sa stabilité. Le bateau est à l'arrêt, les rameurs gardent les pelles à plat sur l'eau, bras tendus et jambes tendues. Notez que le bateau doit être tenu parallèlement aux vagues pour qu'il ne se remplisse pas d'eau.
PPG	Préparation Physique Généralisée.
Plumer	Effleurer la surface de l'eau avec le plat de la palette pendant la phase de retour.
Pyramide	Exercice souvent utilisé pour l'échauffement. Ramer en bras seuls puis bras/corps puis quart de coulisse, demi, trois-quarts, pleine coulisse, trois-quarts, demi, quart, bras/corps puis bras seuls.
Ramer en bras seuls	Ramer sans coulisser, en se servant uniquement des bras, les jambes restent allongées.
Ramer en bras/corps	Même action que ramer en bras seuls, mais en ajoutant la bascule du dos pour plus d'amplitude.
Ramer en quart/demi/trois-quarts/pleine coulisse	Utilisation plus ou moins grande de la coulisse par flexion correspondante des articulations (voir Pyramide).
Scier	Action qui consiste à arrêter l'embarcation en tournant simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau et en les immobilisant. En situation d'urgence, « Scier ! » est l'ordre utilisé par le barreur. Les rameurs doivent obéir sans hésitation.