

Animation du bassin centre
AVIRON de MER
Le 1^{er} mars 2007 à Madiana Plage

Formateur : Ivan BAOUSSON - professeur d'EPS Collège V. PLACOLY à Schoelcher.

THEME :

Initiation à la pratique de l'aviron de mer en vue de la programmation d'un cycle pour des élèves débutants.

SOMMAIRE

- Historique
- Les bateaux et le matériel
- La sécurité
- Technique
 - Les principes d'action
 - Le coup d'aviron
 - La tenue de l'aviron
- Le « virus »
- Les situations d'apprentissage
- L'évaluation

Historique

Avec l'avènement de la pratique sportive au XIXe siècle, ces embarcations ont connu leur transition de l'usage utilitaire à la pratique de loisir et de compétition. L'élan fédérateur fit naître en 1901 les premiers championnats de France à la mer. Les épreuves étaient organisées dans des bateaux identiques à ceux utilisés en rivière : les yoles.

En 1966, ces bateaux n'étant plus construits, supplantés par des outriggers de plus en plus performants et par l'apparition du plastique, les rencontres nationales cessent. Seules subsistent les confrontations locales permettant d'animer certains clubs du littoral.

En 1980, l'exploit de Gérard D'ABOVILLE est le point de départ d'un nouvel élan : l'aviron de mer renaît. Après la création de nombreuses épreuves, notamment en Bretagne, la FFSA organise les premiers championnats de France officiels d'aviron de mer, en 1997. Des règles sont fixées, des jauges sont établies : les constructeurs reprennent intérêt à développer du matériel spécifique et performant pour ce milieu.

Les bateaux et le matériel

Les bateaux à banc fixe : Les régions du littoral ont développé au fil des siècles des pratiques d'aviron en mer adaptées aux spécificités maritimes locales. Principalement conçus pour la pêche ou le sauvetage, les bateaux à l'aviron devaient permettre de sortir en mer par tous les temps, les rameurs se tenant assis sur un banc fixe.

Chaque région maritime possède ses embarcations traditionnelles :

- la trainière ou le batileku au Pays Basque
- le llagut en Catalogne
- le doris en Bretagne
- le pointu en Méditerranée
- la pinasse dans le Bassin d'Arcachon

Les bateaux à banc mobile (coulisse) : L'aviron de mer, pratique reconnue par la FFSA, connaît actuellement un développement important sur tout le littoral français. Il se pratique sur des embarcations spécifiques, homologuées en 6e catégorie par les affaires maritimes.

La navigation est alors autorisée jusqu'à deux milles d'un abri (soit 3,704 km), uniquement de jour.

La FFSA reconnaît trois types d'embarcations pour les compétitions officielles (dont les championnats de France d'aviron de mer) :

- le solo, bateau à un rameur
- le double, bateau armé en couple à deux rameurs
- le quatre, bateau armé indifféremment en pointe ou en couple, avec barreur

Ces bateaux doivent répondre à des caractéristiques précises (jauge) fixant un poids et une largeur minimums ainsi qu'une longueur maximale. Ils doivent avoir une coque auto-videuse.

Armement en couple :

Chaque rameur dispose de deux avirons, un dans chaque main. Dans l'armement en couple, on trouve la gamme de bateaux suivante :

- un rameur en couple (1x) • deux rameurs en couple (2x)
- quatre rameurs en couple sans barreur (4x) • quatre rameurs en couple avec barreur (4x+)
- huit rameurs en couple avec barreur (8x+) • quatre yolette en couple avec barreur (4Yx+)

Armement en pointe :

Chaque rameur dispose d'un seul aviron qu'il manipule avec ses deux mains. Dans le bateau, ces avirons sont disposés, le plus souvent, alternativement à bâbord et à tribord. Dans l'armement de pointe, on trouve la gamme de bateaux suivante :

- deux rameurs en pointe sans barreur (2-) • deux rameurs en pointe avec barreur (2+)
- quatre rameurs en pointe sans barreur (4) • quatre rameurs en pointe avec barreur (4+)
- huit rameurs en pointe avec barreur (8+) • quatre yolette en pointe avec barreur (4Y+)

L'équipement d'un bateau :

Le siège : Le rameur n'est pas assis sur un banc fixe comme dans une barque, mais il se déplace sur des rails au moyen d'un siège muni de roulettes.

Les systèmes de nage : Les systèmes de nage ou portants sont constitués de tubes, en métal ou en matériaux composites, qui supportent la dame de nage, mobile autour d'un axe fixe, dans laquelle vient se fixer l'aviron. Cette dame de nage est fermée par une barrette.

Le cale-pieds : Du fait de la mobilité du rameur, il est nécessaire que ses pieds soient solidement fixés au bateau au moyen d'un cale-pieds qui prend appui sur la préceinte et la carlingue.

Les avirons : Un aviron est constitué d'un long tube en bois, en métal, en fibre de verre ou de carbone, appelé le manche, terminé à une extrémité par la poignée que le rameur tient dans ses mains, et à l'autre extrémité par une palette, partie élargie qui permet de prendre appui sur l'eau. Les avirons sont aussi communément appelés «rames» ou «pelles». Un manchon en plastique disposé sur le manche facilite la rotation de l'aviron dans la dame de nage et sert à donner une inclinaison à la palette pendant la phase propulsive. Un collier en plastique, fixé sur le manchon, détermine le levier intérieur utilisé par le rameur et permet de caler l'aviron dans la dame de nage (les avirons bâbord et tribord ne sont pas identiques, pour les reconnaître, on peut repérer la couleur : rouge bâbord et vert tribord).

Les palettes : La palette traditionnelle, dite «Mâcon», est de forme symétrique ; elle reste majoritairement utilisée pour l'aviron de loisir et chez les débutants. Les palettes dites «hachoir», en raison de leur forme caractéristique. Ces avirons, principalement utilisés en compétition, permettent au rameur d'obtenir un meilleur appui dans l'eau.

Le gouvernail : La trajectoire de l'embarcation peut être modifiée à l'aide du gouvernail placé à l'arrière du bateau ou sous la pointe arrière. Cet appareil est constitué du safran, mince pièce immergée reliée par un axe au timon. Le gouvernail est actionné par le barreur au moyen de deux câbles appelés tire-veilles. Dans les bateaux sans barreur, c'est un des rameurs qui actionne ce gouvernail au moyen d'un câble relié à l'une des chaussures. Cette dernière est mobile autour d'un axe. Toujours sous la pointe arrière, se trouve une mince plaque en métal ou en matière plastique, appelée dérive. Elle est placée dans l'axe longitudinal du bateau et sa fonction est de maintenir celui-ci dans une trajectoire rectiligne. Certains bateaux (de découverte et d'initiation) ont une quille apparente et n'ont pas de dérive. L'action de la quille est alors suffisante pour fixer la trajectoire de l'embarcation. Ces modèles présentent le grand avantage d'être peu fragiles.

Les enseignants d'éducation physique, les instituteurs, les professeurs des écoles, les agents des collectivités territoriales de la filière sport, dans le cadre de leur fonction et des textes qui la réglementent sont habilités à enseigner l'aviron. En l'absence de textes spécifiques de l'Education Nationale pour cette activité, les règlements fédéraux s'appliquent : sécurité par un encadrement sur bateau à moteur ou dans l'embarcation, 1 adulte qualifié pour 20 élèves maximum par temps et plan d'eau calme. Se renseigner sur la météo avant chaque sortie, prévenir que l'on est en sortie, un gilet de sauvetage par élève plus un bout de remorquage dans chaque bateau. De plus, il doit y avoir à bord du bateau ou de la sécurité un téléphone et une trousse à pharmacie.

La technique

Considéré comme sport complet, l'aviron mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une bonne coordination gestuelle. L'objectif poursuivi par le rameur est de se déplacer sur l'eau au moyen d'un bateau et d'avirons. Pour y arriver, le rameur doit en permanence propulser, équilibrer, diriger son embarcation et coordonner l'ensemble «rameur – bateau – avirons». Le mouvement du rameur est cyclique et se compose de deux phases principales :

- **La phase d'appui** pendant laquelle la coordination de l'action des jambes, du tronc et des bras permet la propulsion et l'accélération de l'embarcation.
- **La phase de remplacement** pendant laquelle le rameur se replace et récupère pour une nouvelle phase d'appui.

Ces deux phases sont reliées entre elles par deux phases de transition: le dégagé et la prise d'eau. La réalisation correcte de chacune de ces actions dans un rythme adapté est un gage d'efficacité. La technique est l'ensemble des procédés utilisés par le rameur pour rendre ce déplacement le plus économique et le plus efficace possible. En aviron elle est régie par les contraintes mécaniques et biomécaniques imposées par le matériel, l'environnement et les moyens humains. Elle est identique pour tous les individus : elle diffère ainsi du style qui peut être propre à un rameur ou à un groupe de rameurs. La technique trouve ses fondements dans les principes d'action.

Les principes d'action

- **S'équilibrer** : Mettre le bateau dans une position stable pour assurer la mise en sécurité et une bonne installation pour exercer une action motrice efficace.
- **Se diriger** : Il s'agit d'influer sur la direction du bateau par l'intermédiaire des avirons et/ou du gouvernail pour se déplacer. Il faut tenir compte de l'environnement (courant, vent, obstacles, autres usagers...) et des règles de navigation.

Le rameur a recours aux manœuvres suivantes : nager (avancer) en tirant sur les avirons, dénager (reculer) en poussant sur les avirons, virer (tourner) en nageant plus fort ou avec plus

d'amplitude d'une bordée que de l'autre et rabattre (faire demi-tour) en nageant d'une bordée et dénageant de l'autre

- *Se propulser* : C'est l'action motrice permettant de faire avancer son embarcation à partir d'un appui.

Le coup d'aviron

Pour déplacer son bateau le rameur effectue un mouvement cyclique comprenant deux phases principales (la phase d'appui et la phase de remplacement) reliées entre elles par deux éléments de transition (le dégagé et la prise d'eau).

La phase d'appui

Cette phase a pour objectif le déplacement de l'embarcation. Elle commence dès que la palette est totalement immergée et se termine lorsque celle-ci est hors de l'eau (dégagé).

Cette phase est caractérisée par :
une poussée continue des membres inférieurs
une ouverture progressive de l'angle tronc – cuisses
une traction des membres supérieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :
la force employée
l'amplitude d'action
la vitesse d'exécution
l'accélération du mouvement

Réalisation : les palettes sont correctement immergées
les deux jambes poussent instantanément
le tronc a une ouverture limitée
les bras et avant-bras sont alignés et proches de l'horizontale
la poussée des jambes est dynamique et continue
le tronc s'ouvre régulièrement
les bras interviennent dynamiquement dès que les mains passent les genoux
les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale
les jambes sont en extension
la ligne des épaules est en arrière du bassin
les palettes sont encore immergées
le tronc reste en soutien

Exigences particulières : les jambes travaillent symétriquement dans un plan vertical
le tronc se déplace dans l'axe
les épaules sont à la même hauteur
la poignée est tenue par la main sans crispation
les palettes sont verticales et immergées

Le dégagé

Cette action délicate à effectuer est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Le dégagé consiste à sortir les palettes de l'eau sans perturber l'équilibre ni freiner le bateau.

Réalisation : les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des poignées

les palettes sortent de l'eau verticalement
le tronc reste en soutien
les palettes sont mises à plat

Exigences particulières : les jambes restent allongées
les épaules sont en arrière du bassin
les palettes sont mises à plat en limitant la flexion des poignets

La phase de remplacement

Cette phase commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est de nouveau immergée. Le rameur passe de la position «sur l'arrière» à la position «sur l'avant». Elle a pour objectif de préparer un appui efficace tout en limitant la perte de vitesse de la coque et en favorisant la récupération du rameur.

Cette phase est caractérisée par : une extension des membres supérieurs
une fermeture progressive de l'angle tronc – cuisses
une flexion contrôlée des membres inférieurs

L'efficacité de cette phase dépend de : la coordination du placement des différents segments
du contrôle gestuel

Réalisation : le tronc se positionne progressivement après le remplacement des bras
les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée
le croisement des mains s'effectue main gauche au-dessus de la main droite et main gauche devant la main droite
le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement
les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau
les palettes sont en position verticale avant la fin du remplacement

Exigences particulières : le tronc reste dans l'axe
les mains sont continuellement en mouvement
les poignées suivent une trajectoire horizontale
les différents placements s'enchaînent de manière fluide
et contrôlée favorisant le relâchement donc la récupération.

La prise d'eau

C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. La prise d'eau consiste à immerger les palettes sans perturber l'équilibre ni marquer de temps d'arrêt. La qualité de sa réalisation est déterminante pour la suite.

Réalisation : sur l'avant, les tibias sont verticaux, le tronc est près des cuisses, les bras sont allongés. les palettes sont immergées par une ouverture de l'angle bras tronc

Exigences particulières : il ne doit y avoir aucun temps d'arrêt
le regard du rameur est tenu à l'horizontale

La tenue de l'aviron

Elle est caractérisée par une accroche par les phalanges permettant de « tractionner » sans serrer la poignée.

En pointe, la main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée, le pouce en dessous. Les mains sont écartées d'environ 20 à 25 centimètres.

En couple, les mains sont placées à l'extrémité des poignées, les pouces en bout, afin d'utiliser la totalité du levier.

La pratique en couple présente un aspect particulier : le croisement.

Le croisement : Celui-ci se réalise pendant une partie de la phase d'appui et de remplacement. Le dessus de la main droite vient alors se loger dans le creux du poignet gauche. Ce contact entre les deux mains tend à minimiser les déséquilibres.

Le virus

Le plus souvent, les premières sorties se font en yolette à quatre rameurs et un barreur. Ce sont des bateaux d'apprentissage stables, car assez larges, mais qui ont les mêmes installations que les bateaux de compétition. Le fait d'avoir un barreur libère les rameurs de la gestion de leur direction : ils peuvent ainsi se concentrer plus facilement sur la pratique en elle-même.

Le virus ou Bateau Découverte. C'est un bateau individuel qui permet de découvrir l'aviron dans de très bonnes conditions. Le bateau est très stable et très sûr. Le rameur étant seul est mieux à même de comprendre les effets de ses actions dans le bateau. Il doit par contre gérer seul sa direction. L'équipement de ce bateau peut être adapté pour accueillir un deuxième rameur ou bien un passager. Il permet à chacun d'aborder l'activité facilement. Il est fabriqué en polyéthylène, insubmersible, auto-videur, stable et demande peu d'entretien. Utilisable à banc fixe ou à siège mobile par un ou deux usagers, sa robustesse et sa simplicité de pratique en font l'embarcation idéale pour l'animation sportive de groupe, notamment les scolaires.

Ceux de la Station Voile sur la base de Madiana à Schoelcher peuvent recevoir des avirons d'initiation (sans croisement) et des avirons de type Macon (avec croisement) et permettre ainsi plusieurs niveaux d'apprentissage (seul, avirons d'initiation, avirons Macon, deux rameurs).

Objectif en fin d'un 1^{er} cycle d'aviron de mer :

Maîtriser son embarcation

En manipulant son matériel (sortir l'embarcation), accastiller (installer les avirons...) et rentrer le matériel.

En s'installant dans son bateau (monter, descendre, se mettre dans la position de sécurité)

S'équilibrer (faire gîter le bateau, le stabiliser)

Se déplacer et manœuvrer (avancer, stopper, reculer, virer une bouée, faire demi-tour, rentrer)

De plus, l'élève doit : Connaître la terminologie de l'aviron, les principales règles de navigation et mettre en place sa propre sécurité.

Enfin, l'élève doit pouvoir être certain *d'aller vite, loin* et de pouvoir utiliser l'aviron pour *découvrir le milieu*.

NB : L'utilisation de bouées est primordiale pour déterminer le plan d'eau, les limites de navigation et les parcours (circuits, relais, etc.) utilisés pour les situations.

Exemples de situations :

- La file indienne (un guide et des suiveurs)
- Le planeur (faire glisser son bateau)
- Coup d'aviron efficace (amélioration du coup d'aviron en comptant le nombre de coups sur 1 distance donnée)
- Relais entre plusieurs rameurs.
- Dissocier les différentes phases du coup d'aviron en privilégiant l'une par rapport aux autres (ex : temps mort après le dégagé)
- Ramer avec et sans coulisse (coordination bras et jambes)
- « Plumer » (phase de remplacement)
- Le « Poc » (toucher en nageant et en dénageant une bouée avec l'une des extrémités du bateau).
- Lancer ou ramasser un objet, éviter un objet (le faire passer sous la palette).
- Varier le rythme (phase de remplacement 2 à 3 fois plus longue que la phase d'appui).

L'évaluation

Sous forme de parcours à réaliser autour de bouées avec un point de départ et d'arrivée (s'orienter), avec des trajectoires variées dans plusieurs directions (se propulser, tourner, reculer), en évitant ou en utilisant des obstacles (s'équilibrer) et à des vitesses différentes (variations du rythme et de la cadence).

L'intérêt de l'évaluation est de valider un certain nombre de compétences et de connaissances en fonction de ce qui a été enseigné. Bien que l'apprentissage de l'aviron passe par un certain nombre de fondamentaux incontournables, la validation des acquis sera spécifique à ce qui aura été présenté aux apprenants.

L'utilisation des brevets de rameurs proposés par la Fédération Française des Sociétés d'Aviron (FFSA) ou les avirons de bronze, d'argent et d'or même adaptés au niveau scolaire permet d'évaluer la progression technique du rameur et son niveau d'autonomie en fonction de l'embarcation (cf. annexes).

Exemple d'évaluation pour un niveau de pratique correspondant à un premier cycle (découverte) de pratique de l'aviron de mer d'environ 10 heures effectives :

- Porter le matériel (aviron, bateau etc.)
- Accastiller ou gréer son embarcation
- Mettre à l'eau et s'installer à bord puis se mettre en position de sécurité
- Faire gîter puis stabiliser le bateau
- Avancer puis reculer en ligne droite
- Virer autour d'une bouée
- Revenir au point de départ
- Descendre de l'embarcation, démonter et ranger le matériel

Ivan BAOUSSON

Professeur certifié EPS

2007

Sources :

- Manuel de la Formation Initiateur fédéral aviron de mer.
- Manuel de la Formation des cadres de la F.F.S. Aviron – Educateur Fédéral aviron de mer.
- Le Livret du rameur (Fédération Française des Sociétés d'Aviron)
- Site Internet officiel de la Fédération Française des Sociétés d'Aviron
www.avironfrance.asso.fr