

## Un peu d'histoire

La course entre les universités d'Oxford et de Cambridge sur la Tamise, dès 1829, et la célèbre régates d'Hanley, dont la première édition eut lieu en 1839, donnèrent leurs lettres de noblesse à l'aviron de rivière, appelé Rowing en anglais. Depuis la rénovation des Jeux Olympiques contemporains en 1896 à Athènes, l'Aviron demeure un des sports emblématiques de cette compétition sportive, aux côtés de l'Athlétisme, de la Natation et de l'Escrime.

Aussi surprenant soit-il, la pratique de l'aviron en mer est toute récente. L'exploit de Gérard D'Abbeville en 1980, la traversée de l'Atlantique à la rame, déclenche un véritable engouement de l'aviron en mer. Les premiers clubs d'aviron de mer sont alors créés en Bretagne, parmi lesquels figure le club Aviron-Canoë-Kayak de Plouhinec Cap-Sizun, alors baptisé le Club Nautique du Goyen.

Le club d'aviron de Plouhinec est ouvert toute l'année et pratique aussi bien l'aviron de mer en baie d'Audierne ou de Douarnenez que l'aviron de rivière sur la ria du Goyen.

A l'occasion nous ramons aussi sur l'Odet ou la rivière de Pont l'Abbé où nous nous donnons rendez vous avec d'autres clubs.

Nous aimons bien également recevoir des rameurs de rivière d'autres régions qui viennent pratiquer chez nous l'aviron de mer, discipline qui leur est généralement inconnue. Ils en sont enchantés pour un coût modique et regrettent d'habiter loin d'ici...

Les adhérents ont aussi la possibilité de participer à des régates d'aviron de rivière, comme ce fut le cas à Châteaulin et à Lorient, ou au championnat d'aviron de mer dont une manche a été organisée par nos soins en 2005 et 2006 et auxquelles ont participé 170 rameurs de Bretagne et au delà.

## Charte du rameur

### 1 – Lieux de pratique de l'aviron

La section aviron dispose pour la saison 2006/2007 de deux sites de pratique, Plouhinec et Douarnenez.

#### 1.1 - Le site de Plouhinec

Le site de Plouhinec comprend deux bassins. Le bassin de rivière du Goyen, de l'anse du port d'Audierne-Plouhinec vers Pont-Croix. Le bassin de mer, de l'anse du port vers le plateau des Gamelles. Les yoles de rivière ne peuvent être utilisées en mer.

#### 1.2 -Le site de Douarnenez

Le site de Douarnenez comprend 3 yoles (une yole 35 armée en 4 barré de couple appartenant à la Ligue de Bretagne, une yole 24 armée en 4 barré de pointe et une yole 18 armée en double de couple, appartenant à l'Association Sportive de l'IUT de Quimper) stockées sur le terre-plein de la capitainerie de Tréboul. Le bassin de mer est délimité à l'Ouest par le rocher du Coulinec et s'étend à l'Est vers le port du Rosmeur et l'anse du Ris. La rade du Guet, entre l'île Tristan et le môle de Men Léon est la zone abritée.

Le site de Douarnenez a vocation à devenir indépendant de la section aviron de Plouhinec dès le 1<sup>er</sup> septembre 2007 par la création d'une association.

## 2 – Conditions de pratique de l'aviron

L'aviron est accessible aux personnes âgées d'au moins 14 ans (question de morphologie) sachant nager.

Conformément à l'annexe 5 « Règlement relatif à la sécurité – pratique maritime » du règlement intérieur de la FFSA, le tableau des plans d'eau est affiché dans le club et les sorties sont consignées sur un registre en mentionnant les informations suivantes :

### Avant l'embarquement :

La date et l'heure du départ  
L'identification du bateau  
L'itinéraire et la durée prévue de la sortie  
Les noms des rameurs et le cas échéant du chef de bord

### Au retour :

L'heure du retour  
Les incidents éventuels

## 3 – Apprentissage de l'autonomie en aviron

L'autonomie permet à un rameur de remplir le rôle de chef de bord et lui permet d'organiser une sortie en dehors du créneau habituel (samedi après-midi à Plouhinec, samedi après-midi et dimanche matin à Douarnenez).

Les séances ont lieu à Plouhinec (samedi 14h) et à Douarnenez (samedi 14h et dimanche 09h30), sous l'encadrement d'un initiateur.

L'autonomie en aviron suppose de suivre un cycle de 8 séances encadrées par un initiateur.

Séance 1 : Découverte du matériel (yoles, avirons, sièges) et sortie en 4 barré

Séance 2 : Principes du réglage (planche de pied, coulisse, bras de levier et sortie en 4 barrés

Séance 3 : La sécurité (inscription sur le cahier de sortie, gilets, zone de navigation et sortie en 4 barré en position de premier rameur

Séance 4 : Rappel des consignes (sécurité, réglages, rangement du matériel) et sortie en 4 barrés en tant que barreur.

Séance 5 : Rappel des consignes et sortie en deux de couple en position de second rameur

Séance 6 : Rappel des consignes et sortie en deux de couple en position de premier rameur

Séance 7 : Rappel des consignes et sortie en 4 barrés en rameur 1.

Séance 8 : Prise en main d'une séance en assumant le chef de bord (composition de l'équipage, choix du matériel, zone de navigation, vérification des réglages) et position de barreur.

A l'issue de ces 8 séances validées par un initiateur, les rameurs sont autorisés à sortir en 4 barrés et en deux de couple et sont encouragés à suivre la formation d'initiateur, organisée par le Comité Départemental à Châteaulin au printemps 2007.

Liste des initiateurs :

Cozic Jean-Claude, Cozic Solenn, Le Bris du Rest Hélène, Le Bris du Rest Pierre, Le Floc'h Pascal, Person Daniel

\*Un équipage en quatre barrés comporte quatre rameurs et un barreur. L'équipage est sous la responsabilité d'un chef de bord, expérimenté. Le chef de bord s'assure du bon respect des consignes à terre comme sur l'eau (mer ou rivière) et du bon respect du matériel par l'ensemble des membres de l'équipage.

#### 4 - Respect des consignes

Le respect des consignes permet de naviguer en sécurité. Celles-ci sont données par le barreur (sous la responsabilité du chef de bord qui peut se trouver soit à la barre soit à la rame).

Quelles sont les consignes ?

- vérifier le réglage de chaque rameur (les poignets effleurent le flanc des côtes ; longueur du bras de levier)
- écouter et appliquer les ordres du barreur (sur l'avant, pelles au carré, pelles dans l'eau, partout ; ramer bâbord ou rouge, ramer tribord ou vert ; parer à virer rouge, parer à virer vert ; scier ; trévirer ; dénager ; retour en coulisse)

#### 5 - Respect du matériel

- Les pelles mâcon bois sont réservées à l'initiation
- Les pelles hachoir carbone sont réservées aux rameurs expérimentés
- Rinçage du matériel (sièges, pelles, yole) après chaque sortie

Respect de l'emplacement des yoles

### **Les Avirons de l'Espoir 2006**

Les Avirons de l'Espoir sont une manifestation nautique organisée le 08 juillet 2006 à Plouhinec consistant en une sortie aller-retour de Plouhinec à la Pointe du Raz. Les précédentes éditions ont eu lieu en juillet 2004 à Plouhinec (raid à l'Île de Sein), et en juillet 2000, à Plouguerneau (club d'aviron de Paluden). Les rameurs s'associent à la lutte contre la leucémie, au profit de l'Association Céline et Stéphane - Leucémie Espoir (créée en 1987 à l'initiative des parents de Céline et Stéphane.)

Les bénéfices de ces deux jours de régates seront reversés à l'Association Céline et Stéphane dont les objectifs sont :

- d'apporter son soutien aux malades par la présence, le sourire, le cadeau, la lecture qui rendent moins pesantes les longues heures et la douleur.
- de fournir les informations sociales, juridiques, fiscales utiles.
- d'offrir une présence aux familles
- apporter le soutien moral, et si nécessaire, financier.
- Répondre à tout appel.
- Ecouter longuement.