

Pratiquer l'aviron au LSA



Avant-propos

Nous avons la chance de faire de l'aviron dans un endroit magnifique et l'infrastructure du club est de très bonne qualité. Chaque club d'aviron et chaque plan d'eau comporte ses spécificités qu'il est important de connaître pour pratiquer l'aviron en toute sécurité. Se rajoutent également la culture du club et les consignes de maniement du matériel à connaître.

Nous vous avons préparé ce document pour vous rappeler quelques consignes importantes pour la pratique de l'aviron au sein du LSA.

Si tu es membre du club, nous te prions de le lire attentivement, peut-être que tu y découvriras quelque chose que tu avais l'habitude de faire autrement. Si tu encadres d'autres rameurs et rameuses, nous te demandons également de rappeler régulièrement ces consignes aux participant(e)s des sorties que tu encadres, surtout en début de saison.

La plus grande importance à la sécurité sur le lac! Rappelons les trois règles les plus importantes :

- S'inscrire dans le livre de sortie avant de partir sur l'eau, marquer son retour et le nombre de kilomètres parcourus.
- Ne pas s'éloigner de plus de 300 m du bord (ne pas couper directement sur Saint-Sulpice).
- Se tenir au sens de circulation établi (voir ci-dessous). N'hésitez pas à rappeler le sens de circulation à toute personne qui navigue à contre-sens.

Sécurité sur le lac - circulation

Pratiquer l'aviron au départ de la baie de Vidy / Dorigny demande une grande prudence, la circulation peut y être très dense (pêcheurs, bateaux de plaisance, école de voile de l'UNIL, pédalos, nageurs, bateaux d'aviron, cygnes).

Il faut donc se retourner très fréquemment, tant à bâbord qu'à tribord. Même si un sens de circulation est établi pour les bateaux d'aviron, il faut toujours garder en tête que la circulation à contre sens est fréquente et que les autres utilisateurs n'arrivent pas à estimer la vitesse d'un bateau d'aviron et à anticiper sa trajectoire ou ne regardent simplement pas (nageurs, pédalos !).

Autres points à mémoriser :

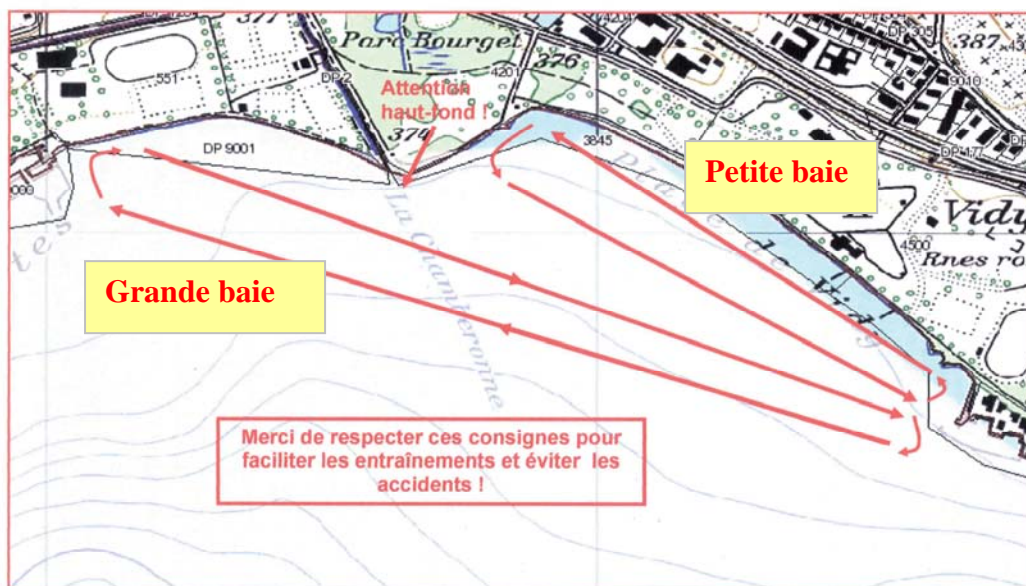
- Tout équipage doit savoir faire un arrêt d'urgence (aussi en skiff).
- Si un obstacle /bateau s'approche à tribord, freinez fort à bâbord et vice-versa.
- De manière générale, vous n'avez pas la priorité sur le lac.
- Si un autre bateau d'aviron s'approche dangereusement du vôtre, **faites-vous remarquer en interpellant le bateau en question par le nom de sa catégorie** (« skiff ! », « yolette ! »).
- Si vous n'arrivez pas à vous éloigner de la trajectoire d'un autre bateau et surtout si vous êtes avec un équipage débutant, n'hésitez pas à avertir.
- Si vous barrez un bateau, ne coupez pas la route à un bateau non barré.

Sens de circulation dans la baie de Vidy

Comme le Léman est souvent agité, bon nombre des entrainements s'effectue uniquement dans la baie de Vidy. C'est pourquoi le risque d'accident dans cette zone est élevé.

Selon les conditions météo et les vagues, les entrainements on lieu dans la petite baie appelée « Chamberonne » (environ 1 km) ou la grande baie (environ 1.5 km, jusqu'au port de plaisance de St. Sulpice appelé « Pierrettes »). La carte suivante montre le sens de circulation :

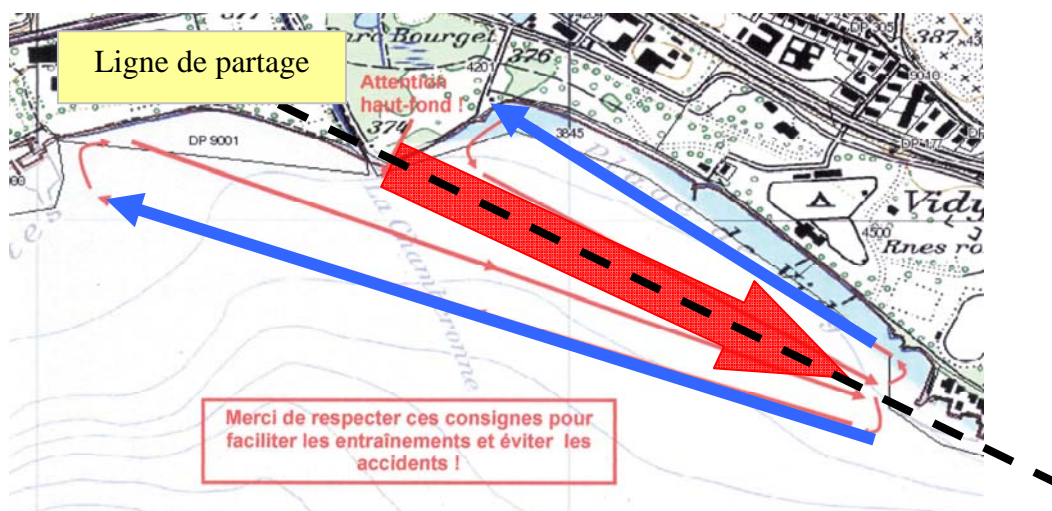
PLAN DE CIRCULATION dans la baie et sur les Pierrettes



RCL - LSA

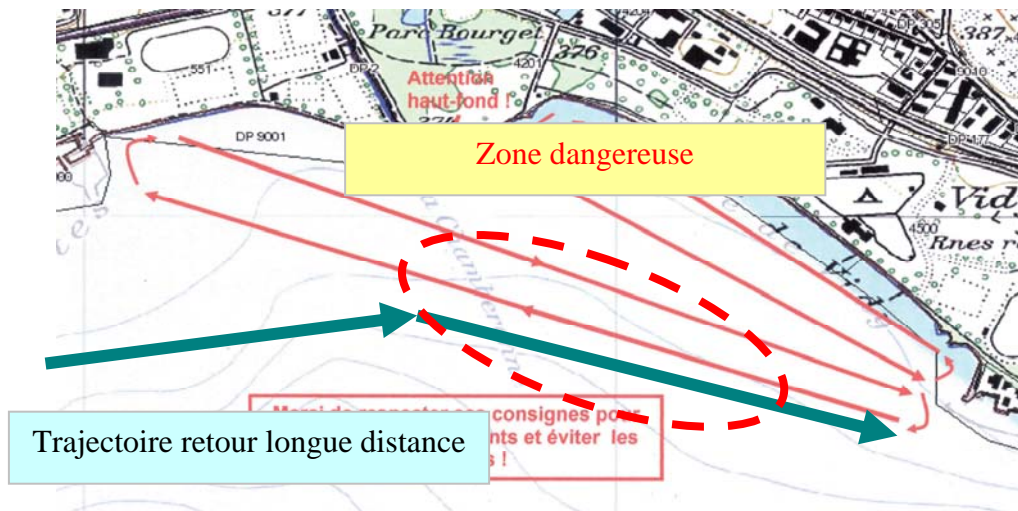
Lausanne, le 26 octobre 2005. V.B - AV

Pour l'heure, aucun marquage ne délimite visuellement les zones d'entraînement, d'aller et de retour dans la baie. La ligne de partage du bassin (voir ci-dessous) passe à la hauteur de l'entrée de notre port. Le long de cette ligne, tous les bateaux circulent dans le même sens (retour grande baie et petite baie). Pour l'aller on s'en écartera suffisamment vers le bord (pour la petite baie), respectivement vers le large (grande baie).



Navigation jusqu'à Saint-Sulpice et Préverenges

Quand les conditions le permettent, beaucoup de bateaux partent vers Préverenges pour faire une sortie d'une plus longue distance. Ceci crée une zone de croisement entre trajectoires qui présente un risque accru (voir ci-dessous). Si vous revenez de Préverenges / Saint-Sulpice, **mieux vaut s'arrêter au début de la baie et observer le trafic avant de s'y engager**. Pensez à la règle générale de croiser bâbord – bâbord.



Attention également aux perches rouges à St. Sulpice et à la Venoge (indiquant des dangers isolés) et aux bouées de mouillages tout au long du parcours.

Navigation vers Ouchy

Nous ne circulons qu'exceptionnellement en direction d'Ouchy et qu'avec des équipages qui connaissent le plan d'eau. Restez proche du bord et soyez très attentifs aux perches indiquant des dangers isolés, à la sortie du port de Vidy et à la circulation de la CGN à Ouchy. De façon générale, croiser bâbord-bâbord.

Sécurité sur le lac – météo et vagues

Les caprices du Léman

Avant de sortir sur l'eau, renseignez-vous sur l'évolution probable de la météo (www.meteosuisse.ch). Prenez quelques minutes pour observer le lac et pour discuter avec les rameurs et rameuses qui reviennent. Les conditions météo de notre lac peuvent changer à une vitesse impressionnante, surtout lors du passage d'un front ou avec les vents thermiques qui se lèvent les soirs d'été. Si vous n'avez pas l'habitude de lire le lac, ses vents et la météo, ne vous éloignez pas avec un seul équipage plus loin que Saint-Sulpice.

Que faire en cas de vagues

Si lors d'une sortie, des grosses vagues commencent à se former, il convient de se rapprocher du bord et de rentrer au port en choisissant une trajectoire à 45° à la vague. La situation la plus dangereuse est le moment de tourner le bateau pour faire demi-tour. Mieux vaut allonger le parcours pour faire demi-tour à un endroit protégé. Ceci est tout particulièrement le cas si vous revenez d'Ouchy et devez effectuer un virage à 180° pour entrer dans le port.

S'il n'est pas possible de continuer à ramer ou que le bateau se remplit d'eau, ne pas hésiter à débarquer sur une plage, de préférence sans rocher.

Avis de prudence / de tempête

Si les signaux d'avis de prudence respectivement de tempête (feux portuaires orange clignotant à 40 respectivement 90 pulsations par minute) sont en service, il est interdit d'aller sur l'eau. Si vous vous trouvez déjà sur l'eau, regagnez immédiatement le club en observant constamment l'évolution du lac et de la météo. En cas d'avis de tempête (90 pulsations par min) et s'il est impossible de regagner le LSA dans les 5 -10 minutes qui suivent, gagnez sans tarder la rive la plus proche, sortez le bateau de l'eau et avertissez le club (021 617 50 47) (le cas échéant la police).

Voir également : <http://www.sisl.ch/>. Prenez également connaissance des recommandations en cas d'orage de notre club voisin à la page

<http://www.rclausanne.com/site/index.php?page=275&ssmenu=332>

Sécurité sur le lac – chavirage

La règle de base en cas de chavirage est de rester près du bateau et de remonter à califourchon ou au minimum de hisser le tronc du corps sur la coque pour le garder hors de l'eau, surtout en hiver (risque d'hypothermie). Ensuite, il faut avertir les autres bateaux sur l'eau pour obtenir de l'aide. Si les conditions sont bonnes (eau chaude, peu de vagues), les rameurs expérimentés peuvent essayer de mettre le bateau à l'endroit et de remonter.

En bateau long, le chavirage est relativement rare, en skiff par contre, ça peut arriver à tout le monde . Ne sortez **pas seul en skiff si vous n'avez pas appris à remonter dans votre bateau.**

Si vous voyez un bateau chavirer, assurez vous d'abord que tous les rameurs refont surface, que tous les rameurs s'accrochent au bateau et qu'ils gardent leur calme. Avant d'essayer d'aider les personnes qui ont chaviré, jugez ce qu'il est le plus utile à faire : n'est-il pas plus efficace de rentrer au port pour chercher de l'aide et un canot moteur ?

- ⇒ Vous pouvez aider un rameur à remonter dans son skiff, même si vous êtes vous-même dans un bateau d'aviron. Demandez à un encadrant de vous apprendre cette technique !

Finalement : chavirer est uniquement dangereux dans l'eau froide ou si les talons des chaussures dans les bateaux fins ne sont pas attachés dans le bateau. **Contrôlez les chaussures avant la sortie.**

Voir également les recommandations des Sauveteurs du Léman :

<http://www.sisl.ch/technique/alarme.htm>

Sorties en hiver

En hiver, il convient de ne pas s'aventurer tout seul en skiff. Même une technique parfaite ne protège pas contre un chavirage suite au heurt d'un objet flottant ou d'une bouée. Quand la température de l'eau est en dessous de 10°C, il est interdit de sortir seul en skiff en dehors de la baie de Vidy. Rappelez-vous que vous n'arriverez pas à nager plus de quelques dizaines de mètres dans l'eau glaciale ou remonter dans un skiff si le froid est à couper le souffle.

Pour plus de détails concernant le danger lié au froid :

<http://www.sisl.ch/technique/pdf/SISL-hypothermie.pdf>

Sécurité sur le lac – soleil

Se protéger contre le soleil est d'une importance extrême pour les sports aquatique (casquette, crème solaire d'un facteur > 20). Rappelons que la pratique d'aviron à torse nu est à bannir. Non seulement ceci serait dangereux (surchauffe du corps, hydrocution), ceci nuirait également à l'image de notre club.

Utilisation des bateaux

Accès aux locaux

Seuls les compétiteurs adultes et les encadrants des sorties peuvent accéder librement aux locaux.

Choix d'un bateau

Nous avons un parc à bateau relativement grand. Chaque groupe d'utilisateurs (aviron loisir débutants ou avancés, compétiteurs jeunes, juniors, séniors, compétiteurs master longues distances) a des bateaux attribués qu'il peut choisir pour chaque sortie.

Nous nous efforçons de mettre à disposition au club une liste des bateaux et de leur attribution et de la tenir à jour. Nous vous prions de vous adresser à un membre du comité en cas de doute sur l'attribution d'un bateau.

Sortir un bateau du hangar

- D'abord sortir les pelles, ensuite le bateau.
- Il ne faut jamais hésiter à demander de l'aide à quelqu'un! Savoir porter son skiff est utile mais pas indispensable. Le faible espacement entre les bateaux rend le maniement sans aide de toute façon très difficile.

Pelles et ponton

- Entreposer les pelles sur la **partie inclinée du ponton** pour ne pas gêner les autres. Si vous sortez en skiff et personne ne peut vous aider, vous pouvez également les poser tout au bout du ponton pour les avoir à proximité du bateau.
- Toujours poser les pelles avec la **partie creuse vers le bas**, au moment de partir mais également au retour. Ceci peut endommager la peinture (ce qu'il faut évidemment éviter autant que possible) mais a l'avantage de ne pas abîmer le bord des pelles (ce qui est très difficile à réparer).

Départ du ponton

- Partez toujours du bout du ponton. Ceci diminue le risque d'abîmer les pelles.
- Pour installer les pelles et avant de partir, écartez le bateau suffisamment du ponton. Ceci évite que les portants s'appuient sur le ponton et se déforment sous le poids des rameurs. Cela permettra également d'avoir le bateau à plat.
- Nous avons l'habitude de partir en poussant sur une jambe pour éloigner le bateau du ponton. Attention de ne pas faire retomber les pelles sur le ponton au moment de s'asseoir.

Arrivée au ponton

- Si possible, apponter au vent d'un ponton pour se faire aider par le vent plutôt que de se faire éloigner.
- Eviter de laisser frotter les pelles sur le ponton, éviter d'appuyer les portants sur le ponton pour ne pas les tordre

Ranger son bateau

- Avant de ranger le bateau, toujours nettoyer les rails avec des torchons appropriés.
- En été, rincer le bateau (voire le nettoyer avec du savon) et le sécher avec une serviette (merci de ne pas utiliser les mêmes que pour les rails). En hiver, il suffit de sécher le bateau.

Signaler le matériel défectueux

- Si votre bateau présente de signes de matériel défectueux ou si vous avez eu un (petit) accident, n'oubliez pas de le marquer dans le livre des réparations à faire (à l'entrée du club).

Club house

En ce moment, les locaux du club sont parfois un peu serrés mais un agrandissement est en vue.

Nous vous rappelons que les vestiaires à l'étage sont réservés aux adultes et nous invitons les adultes à ne pas utiliser les vestiaires du rez-de-chaussée pendant les entraînements des jeunes.

Le stamm peut être loué pour des fêtes organisées par des membres. Adressez-vous à notre secrétaire (voir sur www.lsaviron.ch).

La vie du club

Notre club est très actif et on y rencontre toutes les générations. Chaque rameur et chaque rameuse a des motivations différentes pour pratiquer l'aviron au sein du LSA et fait une utilisation différente du club et de son matériel.

Afin de favoriser une ambiance conviviale au sein du club, nous invitons vivement tous les membres à participer aux activités organisées par le club, ouvertes à tous : les ouvertures de saisons, les grillades le jeudi soir, la fête après les championnats suisses, les journées de nettoyage, les randonnées en bateau d'aviron, etc. Le tableau à l'entrée du club et notre page web www.lsaviron.ch donnent plus d'infos. Vous pouvez également vous inscrire à la newsletter de la section randonnée (<http://www.lsaviron.ch/liste.html>).

Notre club ne fonctionnerait pas sans nos bénévoles qui encadrent les sorties des jeunes, des compétiteurs et des randonneurs, qui réparent le matériel ou organisent les manifestations. Il y a toujours quelque chose à faire !

Lausanne, Juin 2010, Bettina Schaepli au nom du comité