

# Pratiquer l'aviron au LSA

## Avant-Propos

Nous avons la chance de faire de l'aviron dans un lieu magnifique avec une infrastructure excellente. Chaque club d'aviron a des directives et consignes de maniement du matériel spécifiques et chaque plan d'eau a des caractéristiques qu'il est important de connaître pour pratiquer l'aviron avec le maximum de sécurité possible.

Notre club ne fonctionnerait pas sans les bénévoles qui encadrent les sorties, organisent les randonnées, réparent le matériel et organisent les manifestations qui rythment la saison. Proposez leur votre aide et prenez le temps de vous intéresser à leurs activités ou de les partager si vous le pouvez. Ce sera apprécié par tous et contribuera au plaisir que nous avons à nous retrouver !

## **Ce document a pour but de rappeler quelques consignes importantes pour la pratique de l'aviron au sein du LSA.**

Nous demandons à tous les membres du club de le lire attentivement, afin de découvrir ou de revoir quelques notions utiles, et nous attendons également des encadrant/es qu'ils rappellent régulièrement ces consignes aux participant/es des sorties, surtout en début de saison.

Un axiome de sécurité de base : chaque rameur/se doit savoir nager minimum 30 mètres en eau libre ! En cas de doute ou de crainte, des gilets de sauvetage adaptés à la pratique de l'aviron sont à disposition à l'entrée du club.

### **Quelques règles importantes :**

- S'inscrire dans l'ordinateur ou 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 300m du bord (ne pas couper directement sur ou depuis St-Sulpice, à l'aller ou au retour)
- Se tenir au sens de circulation établi (cf ci-dessous). N'hésitez pas à rappeler poliment mais clairement le sens de circulation à toute personne qui navigue à contresens.
- Prendre une écope avec soi sur le bateau

### **1. 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, sous-marins, cuirassés, porte-avions)

Il faut donc se retourner très fréquemment, tant à babord qu'à tribord. En dépit du sens de circulation établi pour les bateaux d'aviron, il faut se rappeler que la circulation à contresens est fréquente et que la vitesse et la trajectoire d'un bateau d'aviron sont toujours mal estimés. De plus beaucoup d'utilisateurs du plan d'eau ne prennent tout simplement pas la peine de regarder. (pédalos, nageurs etc).

- Tout équipage y compris en skiff doit savoir faire un arrêt d'urgence.
- Si un obstacle/bateau s'approche à tribord freinez fort à bâbord (droite) et réciproquement. Exemple : je regarde derrière je vois sur ma gauche (tribord) un pédalo, je plante la rame bâbord(droite)

De manière générale nous n'avons pas la priorité sur le lac. L'ordre des priorités est le suivant :

**Bateau d'urgence – CGN – Voilier – Aviron – Bateau moteur – Engins de plage**

- Si un autre bateau d'aviron s'approche dangereusement du vôtre, **SIGNALEZ VOUS** en interpellant le bateau 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, **AVERTISSEZ**
- Si vous barrez un bateau, ne coupez pas la route à un bateau non barré
- Priorité entre deux bateaux d'aviron : le plus rapide d'abord

**Sens de circulation dans la baie de Vidy : cf carte ci-dessous**

Commentaire : Le Léman étant souvent agité, beaucoup d'entraînements se font uniquement dans la baie de Vidy, d'où un risque d'accident plus élevé. Selon les conditions météo et les vagues, les sorties ont lieu dans la petite baie appelée « Chamberonne » (environ 1km) ou la grande baie « Pierrettes » (port de plaisance de St-Sulpice, 1.5km)

- Règle générale de croisement : Bâbord –Bâbord

**2. Grande Baie - Petite Baie**

Des bouées blanches délimitent visuellement les zones d'entraînement et de circulation dans la baie.

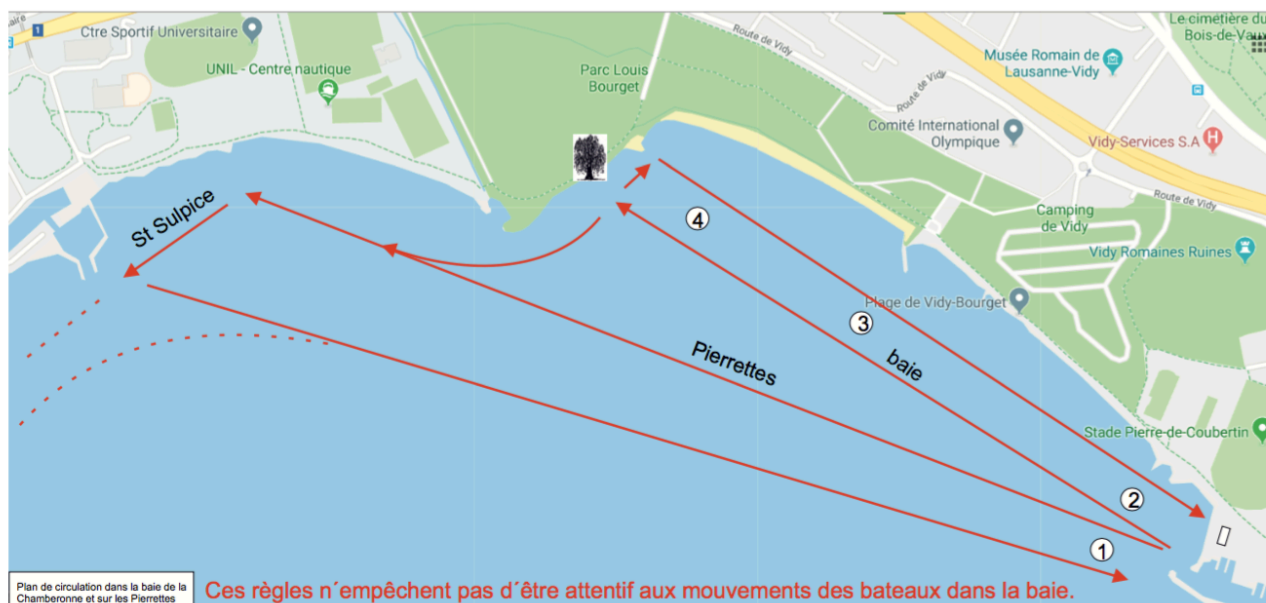
- Petite Baie : passer entre les deux bouées près du port, puis au large des bouées, retour au bord
- Grande Baie : passer entre les deux bouées près du port, puis au large des bouées, suivre la courbe de la baie pour arriver au port de Pierrette, retour au large en ligne droite vers la digue du club.

Au bout de la petite baie: **NE PAS COUPER LA LIGNE** de retour de la grande baie en voulant bifurquer sur St-Sulpice. La visibilité est mauvaise et les bateaux reviennent vite, donc le danger est réel.

Si on veut aller sur St-Sulpice il faut aller jusqu'au port de Pierrette dans un premier temps.

**3. Zone dangereuse**

- Trajectoire retours longue distance : Attention également aux bouées de mouillages tout au long du parcours et aux perches rouges (marqueurs) à St-Sulpice, Venoge et devant le club : elles indiquent des dangers isolés (rochers) et il faut passer au large de ces marqueurs.



Ces règles n'empêchent pas d'être attentif aux mouvements des bateaux dans la baie.

#### Trajet baie / Chamberonne

Aller : Ligne droite entre la sortie du port et le bout de la baie en laissant les 3 bouées à tribord.

Point de repère le saule pleureur.

Retour : Ligne droite entre la côte et les 3 bouées jusqu'au fond de la baie.

Point de repère le coin du hangar à bateaux du RCL côté stade.

#### Trajet Pierrettes

Aller : Ligne droite entre la sortie du port et l'embouchure de la rivière de la Chamberonne, puis ligne droite jusqu'au commencement de la digue du port des Pierrettes. Longez ensuite la digue du port jusqu'à son angle.

Retour : Ligne droite entre l'angle de la digue du port des Pierrettes et la bouée N° 1. Passer à babord, soit à l'extérieur de la bouée N°1

### 4. Navigation vers Ouchy

Les sorties en direction d'Ouchy sont plus rares et ne doivent être entreprises 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, ainsi qu'à la circulation de la CGN à Ouchy. De façon générale croisez bâbord-bâbord avec les autres bateaux

### 5. Durée des sorties

La durée des sorties est fixée d'entente avec l'encadrant responsable. Les sorties de plus de 30km aller-retour sont interdites en équipage seul (peu importe le type de bateau), et ne sont autorisées à plusieurs bateaux que si le responsable technique a donné son accord ou si la sortie est organisée par le club.

### 6. REGLES SPECIFIQUES POUR LE SKIFF

#### Hiver : NE PAS SORTIR EN SKIFF SI VOUS N'ETES PAS EXPERIMENTE SUR CE TYPE DE BATEAU

- Ne pas s'aventurer seul (même une technique parfaite ne protège pas d'un chavirage dû au heurt d'un objet flottant ou d'une bouée).
- Interdiction de sortir seul en skiff en dehors de la baie de Vidy lorsque la température de l'air est en dessous de 10°**
- Si vous chavirez, restez près du bateau et tâchez de remonter à califourchon, ou au minimum hissez-vous sur la coque afin de sortir le tronc de l'eau pour éviter au maximum les risques d'hypothermie.
- Rappelez-vous que vous N'ARRIVEREZ PAS A NAGER PLUS DE QUELQUES DIZAINES DE METRES DANS L'EAU GLACIALE OU REMONTER DANS UN SKIFF SI LE FROID EST A COUPER LE SOUFFLE

- Il est interdit de ramer avant le lever du jour, ou après le coucher du soleil. En cas de doute, si l'éclairage public est allumé c'est qu'il fait nuit.
- Avertissez les autres bateaux pour obtenir de l'aide

Voir également : [www.sisl.ch/technique/pdf/SISL-hypothermie.pdf](http://www.sisl.ch/technique/pdf/SISL-hypothermie.pdf)

#### **Eté : les mêmes règles s'appliquent avec les modifications suivantes**

- Vous pouvez découvrir et apprendre à ramer en skiff, apprendre à remonter dans votre bateau en profitant des périodes durant lesquelles l'eau est chaude.
- Restez à distance raisonnable du club si vous sortez seul en skiff (zone Morges-Lutry).
- Restez à moins de 300m du bord. (Vous devez toujours pouvoir rejoindre la berge en ramant en moins de 2 minutes).

#### **7. Sécurité sur le lac – météo et vagues : les Caprices du Léman**

Avant la sortie renseignez-vous sur l'évolution probable de la météo ([www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)). Prenez le temps d'observer le lac, et de parler avec les rameurs/ses qui reviennent de sortie.

Les conditions météo du Léman peuvent changer drastiquement en quelques minutes, surtout lors du passage d'un front, ou des thermiques en été. Si vous n'êtes pas habitués à lire le lac, ses vents et la météo, ne vous éloignez pas plus loin que St-Sulpice, surtout avec un seul équipage.

#### **8. Que faire en cas de vagues**

Si de grosses vagues commencent à se former, rapprochez-vous du bord et rentrez au port en choisissant une trajectoire parallèle aux vagues. ATTENTION TOUTEFOIS DE RESTER DROIT ET CALME DANS LE BATEAU AU PASSAGE DES VAGUES.

La situation la plus dangereuse est lorsque vous faites demi-tour avec le bateau. Mieux vaut alors allonger le parcours pour s'assurer d'effectuer la manœuvre à un endroit protégé. Ceci est tout particulièrement le cas si vous revenez d'Ouchy et devez faire un virage à 180° pour entrer dans le port.

Si vous ne pouvez pas continuer à ramer ou que votre bateau se remplit d'eau, n'hésitez pas à débarquer à un endroit, de préférence sans rochers.

#### **9. Avis de prudence/de tempête : Feux portuaires orange clignotant**

Les feux sont activés selon les règles suivantes pour avertir d'un danger imminent (orage, coup de vent) quand météoSuisse prévoit que les vents atteindront les vitesses suivantes :

- Avis de prudence : Feux à 40 tours/min pour des vents compris entre 25 et 33 noeuds
- Avis de tempête : Feux à 90 tours/min pour des vents à plus de 33 noeuds : si vous ne pouvez pas regagner le club 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) ou la police.

Les nouvelles règles en vigueur stipulent que les feux restent en fonction tant que les vents restent aux vitesses indiquées. Ils peuvent donc rester allumés et tourner durant plusieurs jours, même si la situation est stable. En cas de bise faible à modérée la navigation est restreinte à la baie.

Renseignez-vous également sur le site [www.sisl.ch](http://www.sisl.ch)

## 10. 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 se hisser jusqu'à la taille sur la coque pour garder le tronc hors de l'eau, surtout en hiver (risque d'hypothermie).

- En hiver : NE TENTEZ EN AUCUN CAS DE NAGER POUR ESSAYER DE REJOINDRE LA RIVE
- Avertissez 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 remettre le bateau à l'endroit et de remonter.

En bateau long le chavirage est relativement rare, par contre en skiff il peut arriver à n'importe qui.

### **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 que tous les rameurs sont à la surface, qu'ils s'accrochent au bateau et qu'ils gardent leur calme
- Avant d'essayer d'aider les rameurs sur place, réfléchissez à la meilleure option : rentrer au port chercher de l'aide et un canot moteur ou rester sur place ?
- Vous pouvez aider un rameur à remonter dans son skiff depuis votre propre bateau si vous connaissez cette technique. (vous pouvez demander à un moniteur de vous l'enseigner)

### **CHAVIRER EST DANGEREUX UNIQUEMENT EN EAU FROIDE ET SI LE BAS DES CALE-PIEDS N'EST PAS ATTACHE AU BATEAU. CONTRÔLEZ LES CHAUSSURES ET LES CALE-PIEDS AVANT LA SORTIE.**

Voir également les recommandations des Sauveteurs du Léman : [www.sisl.ch/techniqu/alarme.htm](http://www.sisl.ch/techniqu/alarme.htm)

## 11. Sécurité sur le lac – Soleil

Se protéger du soleil est essentiel pour les sports aquatiques (casquette, lunettes de soleil, crème solaire facteur >20).

La pratique de l'aviron torse nu est à bannir, non seulement en cas de risque médical (surchauffe du corps, hydrocution), mais également par respect de l'image du club et de notre sport.

Hydratez-vous en buvant régulièrement, prenez de l'eau et de quoi prévenir les risques d'hypoglycémie (fruits secs, barres, sucre de raisin)

## **12. Utilisation des bateaux – Accès aux locaux**

Seuls les compétiteurs adultes et les encadrants des sorties peuvent accéder librement aux locaux. Les membres des Sports Universitaires et les Gymnasiens ont accès aux locaux sous la responsabilité de leurs encadrants pendant les sorties planifiées.

Les rameurs mineurs doivent en tous temps être sous surveillance d'un encadrant adulte durant leurs activités dans le club. Ils ne sont autorisés à aller sur l'eau qu'en présence d'un canot moteur et d'un entraîneur.

## **13. Choix d'un bateau**

Nous disposons d'un large choix de bateaux adaptés aux différents groupes d'utilisateurs. (Aviron randonnée, débutants ou avancés, compétiteurs/trices)

Une liste des bateaux et de leur attribution est disponible au club, et doit être prise en compte lors du choix des bateaux lors des sorties. En cas de doute adressez-vous à un membre du comité afin d'être instruit avant d'encadrer une sortie.

Les bateaux de l'UNIL ou du Gymnase sont disponibles exclusivement dans le cas où tous les bateaux de catégorie identique du LSA sont utilisés. (exemple : toutes les yolettes du LSA sont utilisés pour les cours d'aviron).

La réparation de tout dégât commis en cas d'utilisation du matériel de l'UNIL ou du Gymnase sans réelle nécessité, (les bateaux du LSA de même catégorie étant encore à disposition), sera à la charge de l'équipage ayant commis le dommage.

## **14. Sortir un bateau du hangar**

Les rameurs mineurs ne sont autorisés à sortir les bateaux qu'en présence de leur encadrant. Cette règle s'applique sans exception également à nos sous-locataires.

- Sortir d'abord les pelles et ensuite le bateau
  
- Demander de l'aide plutôt que de se débrouiller, mal, seul/e. Savoir porter son skiff est utile mais pas indispensable. L'exiguïté des hangars rend le maniement des bateaux délicat, surtout sans aide.

## **15. Pelles et ponton**

- Entreposer les pelles sur la PARTIE INCLINÉE du ponton, pour ne pas gêner les autres. Si vous sortez en skiff et que 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 DELICATEMENT avec la PARTIE ARRONDIE VERS LE BAS, au départ et au retour. Ceci évite d'endommager le bord des pelles, difficilement réparable.

## 16. Mise à l'eau des bateaux : ATTENTION à LA DERIVE

Un bateau fin ne se manipule pas et ne se met pas à l'eau de la même manière qu'une yolette ! en cas de doute adressez-vous à un encadrant.

## 17. Départ du ponton

- Partez toujours du bout du ponton afin de diminuer le risque d'abîmer les pelles
- Pour installer les pelles et avant de partir, écarterz suffisamment le bateau du ponton, afin d'éviter que les portants ne s'appuient sur celui-ci et se déforment sous le poids des rameurs. Cela permet également d'avoir le bateau à plat.
- Partir en poussant sur une jambe pour éloigner le bateau du ponton. Attention de ne pas faire retomber les pelles sur le ponton en s'asseyant sur le bateau.

## 18. Arrivée au ponton

- Si possible, accoster avec le vent « au vent » d'un ponton pour se faire aider plutôt que contre le vent qui vous en éloignera
- Ne pas froter les pelles sur le ponton, éviter d'appuyer les portants sur le bord du ponton pour ne pas les tordre

## 19. Ranger son bateau

- Avant de ranger le bateau, toujours nettoyer les rails avec des torchons appropriés (ne pas utiliser les serviettes en microfibre)
- En été, rincer le bateau (si nécessaire le nettoyer avec du savon) et le sécher avec une serviette AUTRE QUE CELLE UTILISEE POUR LES RAILS.
- En hiver : sécher le bateau

Les serviettes en microfibre sont exclusivement réservées au séchage de la coque des bateaux

## 20. Signaler le matériel défectueux

Si votre bateau, vos rames ou votre matériel sont défectueux, ou si vous avez eu un incident bénin, n'oubliez pas de le noter dans l'ordinateur en quittant la sortie ou en grand sur le tableau noir du club.

**21. Toujours refermer le club a clé avant d'aller sur l'eau** (en s'assurant qu'il n'y ait personne à l'intérieur), ou s'assurer que les personnes qui s'entraînent à l'intérieur ont une clé et fermeront la porte en sortant.

**22. Fermer les portes des hangars à bateaux surtout en été afin de ne pas inciter des passants à y rentrer**

## 23. Bateaux à moteur

Les bateaux à moteur permettent d'assurer la sécurité pendant les sorties. Seules les personnes explicitement autorisées par le Comité ont le droit de les utiliser.

## 24. Club House

Les vestiaires à l'étage sont réservés aux adultes à qui nous demandons de ne pas utiliser ceux du rez-de-chaussée, spécialement durant l'entraînement des jeunes.

Le stamm peut être loué pour des fêtes organisées par des membres. Adressez-vous à notre secrétaire (liste du comité sur [www.lsaviron.ch](http://www.lsaviron.ch))

## **25. La vie du club**

Notre club est très actif et rassemble plusieurs générations de rameurs/es qui ont des motivations et une utilisation différentes des infrastructures de pratique d'aviron au sein du LSA.

Afin de favoriser une ambiance conviviale au sein du club nous invitons tous les membres à participer aux activités ouvertes à tous : Ouverture de saison – Repas de soutien – Grillades du jeudi soir – Fête de retour des Championnats Suisses – Journée de remise en état – Randonnées, etc.

Les informations sont données par email, ainsi que sur le tableau placé à l'entrée du club et bien entendu sur le site.