

## VOCABULAIRE A BORD

**Amplitudes** : longueur efficace du mouvement d'aviron

**Aviron** : désigne à la fois le sport correspondant et l'équivalent des rames (pelles)

**Axe** : tige métallique sur laquelle est montée la dame de nage

**Bâbord / Tribord** : pour tous des bateaux, la terminologie est basée sur le sens d'avancement.

Bâbord : gauche, le rameur tournant le dos au sens de la marche, la partie bâbord se trouve à sa droite (rouge)

Tribord : droite, le rameur tournant le dos au sens de la marche, la partie tribord se trouve à sa gauche (vert)  
=> Lorsqu'on est assis sur sa coulisse, tribord est à gauche (TGV, tribord, gauche, vert), bâbord est à droite (rouge)

**Barre** : dispositif placé sous la coque d'un bateau (ou à la poupe du bateau, cf yolette) et servant à le diriger

**Barreur** : personne qui dirige le bateau

**Barrette de fermeture** : pièce métallique qui sert à fermer la dame de nage pour empêcher l'aviron de ressortir

**Bordée** : tous les rameurs dont les avirons sont dans l'eau sur un côté de la coque faisant de la sorte «tomber» le bateau sur sa bordée

**Border les avirons** : les pousser à fond dans les dames de nage, collier de l'aviron au contact de la dame de nage

**Boule de protection** : boule de caoutchouc fixée à l'extrémité d'une coque pour ne pas provoquer de blessures en cas de collision. Elle n'est pas faite pour protéger le bateau

**Cadence** : nombre de répétitions du coup d'aviron par minute

**Canoe** : embarcation de randonnée ou d'apprentissage, solo ou double (2 rameurs), possédant une meilleure stabilité du fait de sa largeur et de sa forme de coque (fond plat).

**Collier** : collier placé autour du manche de l'aviron pour l'empêcher de glisser dans la dame de nage. Il peut être réglé en hauteur le long de l'aviron pour augmenter ou réduire l'effet de levier

**Coulisse** : rails et siège à roulettes sur lequel est assis le rameur. Elle permet la poussée des jambes ce qui différencie l'aviron des autres sports de rame

**Couple** : Se dit quand chaque rameur possède deux avirons

**Dame de nage** : élément en forme de U situé sur le plat-bord d'un bateau sur lequel l'aviron s'appuie et tourne

**(se) Déborder** : 1. en couple, ne pas maintenir son corps dans l'axe du bateau. 2. en pointe, avoir une position de corps opposée à sa bordée

**Dénager** : ramer « à l'envers », en faisant progresser les palettes de l'avant vers l'arrière dans l'eau. On dénage en bras/corps pour faire reculer ou tourner le bateau. Mouvement inverse de la nage, pour dénager on pousse les avirons au lieu de les tirer vers soi

**Dérive** : petite pièce plate fixée verticalement sous le fond de la coque pour maintenir celle-ci sur une route vraie

**Double** : bateau de couple pour deux rameurs

**Enlevage** : sprint final

## VOCABULAIRE A BORD

**Etre sur l'arrière** : être jambes tendues, le buste légèrement penché en arrière, et les bras pliés avec les poignets sous les côtes

**Etre sur l'avant** : être jambes pliées, le buste légèrement penché en avant, et les bras tendus et écartés

**Hauteurs de mains** : hauteur à laquelle on place les mains, permettant de maintenir le bateau stable pendant le coup d'aviron. En couple, la main gauche doit être décalée devant la main droite, main droite dans creux du poignet gauche lors du croisement

**Hiloire** : partie triangulaire que l'on trouve sur la pointe avant du bateau empêchant l'introduction d'eau

**Manche** : section de l'aviron située entre la palette et la poignée

**Manchon** : protection de plastique sur le manche de l'aviron sur laquelle est montée le collier, utilisée pour plaquer l'aviron à la dame de nage

**Nage** : rameur situé à l'arrière du bateau (sens d'avancement)

**Nager** : ramer, se propulser en marche avant

**Palettes** : extrémité élargie de la pelle aux couleurs du club

**Pelles** : autre dénomination des avirons, on ne parle pas de rames

**Pelles à plat sur l'eau** : garder les palettes à l'horizontale posées sur l'eau, le creux de la palette, tourné vers le ciel

**Pelles au carré** : palettes à la verticale, creux dirigé vers le barreur

**Pelles au carré dans l'eau** : garder les palettes à la verticale dans l'eau (angle droit par rapport à la surface de l'eau)

**Pelles Mâcon** : palette de forme symétrique par rapport au manche, apparue pour la première fois en compétition lors des Championnats d'Europe de Mâcon en 1959

**Pelles H (Hache)** : palette avec une plus grande surface en dessous du manche qu'au-dessus, apparue pour la première fois en compétition lors des JO de Barcelone en 1992

**Planche de pieds** : planche sur laquelle sont fixées des chaussures ou emplacement réglable sur lequel on attache ses pieds

**Planchette** : partie renforcée entre les rails de coulisse sur laquelle il faut poser le pied pour monter et descendre du bateau (le fond est trop fragile)

**Plat-bord** : partie haute renforcée de la coque par laquelle on peut porter le bateau coque vers le haut

**Plumer** : laisser les pelles à plat sur l'eau, lors du temps retour, de façon à équilibrer le bateau

**Position de sécurité** : mettre les pelles à plat sur l'eau et garder les jambes et les bras tendus

**Portants** : structures métalliques en forme de V fixées sur la coque et sur lesquelles sont installées les dames de nage

**Poupe** : la poupe est l'arrière d'un bateau (devant vous quand vous ramez)

**Préceinte** : renfort horizontal à l'intérieur des yolettes bois. C'est le seul endroit suffisamment solide pour tenir le bateau lorsque la coque est vers le bas

**Pointe** : se dit quand chaque rameur ne possède qu'un seul aviron

## VOCABULAIRE A BORD

**Proue** : la proue est la partie avant d'un bateau (derrière vous quand vous ramez)

**Quart/demi/trois-quarts/pleine coulisse** : utilisation plus ou moins grande de la **coulisse** (par flexion plus ou moins importante des jambes), citée dans l'ordre d'avancement sur la coulisse. (à partir de la position arrière)

**Quart avant** : position du coup d'aviron n'utilisant que le quart de la longueur des rails à partir de la position avant

**Ramer bras seuls** : ramer en utilisant seulement les bras

**Ramer bras/corps** : ramer sans bouger la coulisse, en se servant que des bras et du buste, les jambes restant allongées. C'est en particulier le cas lors de manœuvres, dans le port, ou à l'arrivée au ponton

**Ramer en pleine coulisse** : ramer en faisant le mouvement complet, avec les bras et les jambes

**Régate** : course de vitesse entre plusieurs bateaux, sur un parcours fermé

**Scier** : manœuvre pour arrêter d'urgence l'embarcation. Interrompt instantanément toute phase de propulsion, tourner progressivement et simultanément toutes les palettes au carré dans l'eau. Immobiliser les pelles

**Skiff** : embarcation d'aviron en solo

**Tête de rivière** : courses contre la montre où les équipages s'élancent les uns après les autres suivant des intervalles fixes. Les distances à parcourir varient de 2 000 m à 12 000 m

**Virer** : tourner en nageant plus fort ou avec plus d'amplitude d'un côté que de l'autre

**Yole** : large bateau pour la pratique en mer

**Yolette** : bateau pour quatre rameurs et un barreur : en pointe (symbole : 4Y+) ou en couple (symbole : 4Yx+).