Guide du rameur au CAS

Départ de séance

Préparation des bateaux et des équipages

Arriver à l'heure au début de la séance avec une tenue de sport en adéquation avec les conditions météo, et des vêtements de rechange dans un sac. (Nul n'est à l'abri de tomber dans l'eau ou de rentrer trempé).

Préparation de séance

A faire selon l'ordre d'arrivée aux vestiaires :

- Ouverture des portes du hangar.
- Allumage de l'ordinateur.
- Mise en place des tréteaux sur l'aire de lavage. On évite absolument de mettre des tréteaux sur la partie basse de l'aire (pour permettre la sortie complète des bateaux en ligne droite).
- Sortie du bateau de sécurité. La mise à l'eau se fait sous la supervision d'un initiateur/éducateur/entraîneur, mais pas nécessairement de l'encadrant du jour.
- Sortie du tuyau d'arrosage.

Définition des équipages

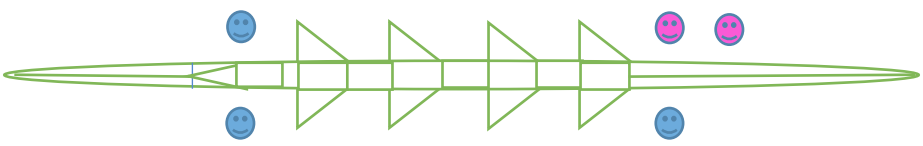
- Se rassembler devant les portes du hangar pour la définition des équipages par l'encadrant.
- Pour faciliter l'attribution rapide des bateaux, se regrouper par équipage désireux de ramer ensemble. L'encadrant validera les souhaits en fonction des possibilités. Dés qu'un équipage est défini, il doit s'écarter du reste du groupe et sortir le matériel du hangar.

Sortie du hangar

Les opérations suivantes peuvent être faites dans n'importe quel ordre.

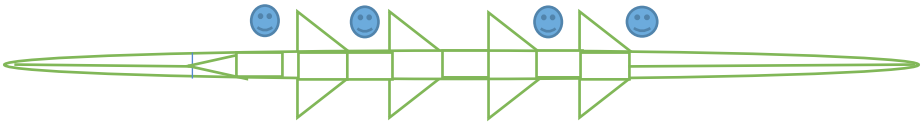
- Enregistrer l'équipage sur le cahier de sortie. **Attention ! C'est obligatoire.**
- Sortir le bateau du hangar (vérifier auparavant la présence d'une paire de tréteaux disponible sur l'aire de lavage. Les rameurs et barreur de chaque bateau portent leur embarcation. Les skiffs doivent obligatoirement être sortis par deux personnes (sauf skiffs personnels) et la Gamine doit obligatoirement être sortie par 4 personnes.
- Ne jamais porter un bateau complètement à la pointe. Le poids étant le plus important au centre, cela crée des tensions sur la coque qui peuvent la déformer.
- Veiller à ne pas taper les coques avec les dames de nage des bateaux rangés (cela fait des trous) et à ne pas accrocher les portants, les rameurs surveillent leur côté.

  - Yolette :
    - Basculer le support central du rack de rangement
    - Dégager le bateau du rack de rangement en le faisant coulisser latéralement.
    - Se répartir autour du bateau (personne ne se met entre les portants). La personne qui dirige la manœuvre est la personne se trouvant côté rack de rangement et au fond du hangar. Cette personne donnera aussi l'ordre de retourner la yolette.



document cercle Aviron de Strasbourg

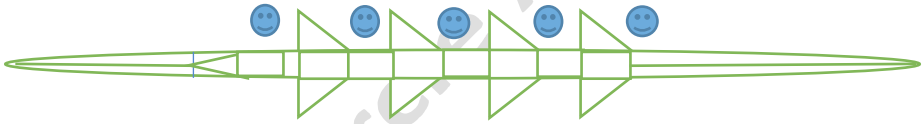
- Autres bateaux :
  - Pour les skiffs et les doubles, une personne se met devant le premier portant et une derrière le dernier.
  - Pour les 4 non barrés, une personne se met entre le 1er et le 2ème portant et une personne entre le 3ème et le 4ème (il n'y a personne entre le 2ème et le 3ème).







  - Pour les 4 barrés et le 8, une personne se met entre chaque portant.



  - La personne dirigeant la manœuvre est la personne se trouvant côté fond du hangar. Les ordres sont à adapter en fonction des circonstances. Ordres à donner :
    - « **On soulève** »
    - « **On glisse** »
    - « **En tête** »
    - « **Épaule droite (ou gauche)** »
    - Arrivé aux tréteaux, « **on roule** »
  - On sort tout droit et on ne peut tourner qu'une fois la totalité du bateau sortie du hangar.



- Poser les bateaux doucement sur les tréteaux en veillant à ne pas accrocher la dérive et la barre.
- Sortir les pelles <u>par paire</u> les palettes en avant.
  Pour connaître la série de pelles affectées à votre bateau, regarder sur la liste à côté de l'ordinateur cahier de sortie, ou lors de l'inscription sur le cahier de sortie.
  Poser les rames les poignées sur le ponton de façon à ne pas gêner la circulation.

document Cercle Avi... Strasbourg

Définition et répartition de l'équipage

- **Le responsable du bateau est le barreur sur un bateau barré ou le rameur de proue sur les autres. Le rameur de proue se situe côté boule, soit le 4 sur une yolette.**
- Sur un bateau barré, les membres d'équipage prédéfinissent qui sera le barreur. La règle veut qu'un rameur qui n'a pas barré la dernière fois qu'il était sur un bateau barré, se propose de le faire.
- C'est l'encadrant (sauf cas ci-dessous) qui définit la répartition des rameurs dans le bateau : lui indiquer qui sont les barreurs prédéfinis, il validera la proposition.
- Un initiateur/éducateur faisant partie de l'équipage d'un bateau peut positionner les rameurs (si l'encadrant du jour n'a toutefois pas émis de réserve).
- Le responsable du bateau vérifie que le cahier de sortie est bien rempli.

Préparation du bateau

Chaque rameur s'occupe de sa place et le barreur de la barre.

- Vérifier la totalité du bateau.
- Vérifier le serrage et la position des rails et faire coulisser le siège pour vérifier qu'il glisse correctement.
- Régler éventuellement le cale-pied si l'on connait son réglage sur le bateau. Le mieux est de faire l'opération sur l'eau.
- Desserrer les dames de nage sans les ouvrir.
- Régler la hauteur des dames de nage (position de la petite bague rouge).
- Fermer les bouchons.
- Pour les bateaux avec chaussures, vérifier les lacets de sécurité sous le talon qui doivent être bien fixés.
- Dénouer la corde de la barre et vérifier sa fixation.
- Pour les bateaux à barre au pied, vérifier la coordination de mouvement de la chaussure et de la barre.

Préparation du rameur

- Pour les bateaux munis de chaussures, penser aux chaussettes et comment se déchausser très rapidement au ponton.
- Apporter la gourde au ponton.
- Prévoir (le cas échéant) un vêtement de protection contre le froid pour le barreur.

document Cercle Aviron de Strasbourg

Départ de séance

Mise à l'eau des bateaux et réglages

Toutes les instructions ci-dessous sont données pour un ponton positionné comme celui du CAS (rive droite de la rivière). Inverser droite / gauche, bâbord / tribord, rouge / vert, dans le cas d'un ponton situé sur la rive gauche.

Mise à l'eau

Avant de mettre les bateaux à l'eau, les points précédents doivent avoir été remplis.
Tous les membres de l'équipage doivent être présents.
La mise à l'eau et le départ doivent s'effectuer rapidement pour ne pas faire perdre du temps aux autres bateaux. Les personnes désirant prendre leur temps au ponton sont invitées à partir en dernier.

- Mettre le bateau à l'eau (même position des rameurs que pour la sortie du hangar). Le bateau doit être placé pour partir contre le courant, boule vers l'amont de la rivière.

- Pour les bateaux fins, faire un berceau avec son bras pour le descendre de l'épaule. Positionner une main sur la coque pour ne pas heurter le ponton. Plier les jambes pour préserver son dos. Poser en même temps pour maintenir le bateau horizontalement. Attention à ne pas heurter la dérive. Dérive tordue = bateau tournant.



- Tenue du bateau au ponton : dans le cas d'un bateau barré, le barreur tient le bateau pendant que les rameurs cherchent leurs pelles. Dans le cas d'un bateau non barré, un rameur (de préférence le rameur de proue) tient le bateau le temps qu'un premier rameur pose ses pelles sur le bateau, ce qui permettra de le maintenir au ponton.

- Les rameurs cherchent chacun une paire de rame du bateau de même numéro. Ils posent les deux rames sur le bateau et mettent immédiatement la rame ponton dans sa dame de nage (rame bâbord rouge) pour stabiliser le bateau et le maintenir au ponton. Pour les premières séances, il est possible de ne prendre qu'une seule rame à la fois pour apprendre à mettre la rame bâbord côté ponton en premier. Positionner la rame côté rivière (rame tribord verte). Positionner le poids de son corps dans le bateau en appui sur le pied gauche. La jambe droite est tendue et maintient le bateau au ponton.

  Pour ne pas se tromper de sens pour les avirons, imaginer sa position assise dans le bateau et retenir TGV = Tribord - Gauche - Vert : la rame Verte va à Gauche, c'est le côté Tribord du bateau (car à l'aviron nous allons en marche arrière !). S'assurer que les barrettes sont bien serrées avant de partir.

document Cercle Aviron de Strasbourg



- Pour les bateaux avec barreur, le barreur récupère sa gourde et se positionne à côté de son siège dès que le premier rameur a mis une rame en place. Il vérifie la position des cordes de barre (non croisées) et mets éventuellement en place son sous-siège.

- Les rameurs vont retirer rapidement leurs chaussures (pour les bateaux avec chaussures intégrées) et prennent leur gourde.

- La gourde est posée au fond du bateau et le rameur met en place la deuxième rame sans la border.

- Le rameur reste alors à côté de sa place, mains sur les rames en attendant les ordres du rameur de proue pour rentrer dans le bateau.

Départ du ponton

Le rameur de proue donne les ordres dès qu'il voit que toutes les rames côté rivière sont en place (rame tribord verte). Cela doit être fait sans interruption dans la continuation de la mise à l'eau.

- Ordres (les ordres sont donnés par le rameur de proue) :
  - **« Aux ordres du 4 (8, 2) »** : les rameurs se préparent à embarquer.
  - **« On borde les pelles »** : les rameurs poussent les deux pelles à fond dans leurs dames de nage, à plat sur l'eau. Ils les tiennent toutes les deux dans la main gauche et mettent la main droite sur le bord droit du bateau.
  - **« Barreur à bord »** : le barreur monte dans le bateau.
    « Pied planchette » : les rameurs posent le pied gauche sur la planchette.



document Cercle Aviron de Strasbourg

- **« Au large »** : les rameurs poussent sur le pied droit pour écarter le bateau du ponton. Ils utilisent ensuite ce même pied pour ramener le siège sous leurs fesses puis s'assoient (délicatement). Ils posent les pieds sur les cale-pieds sans les attacher. **Ne jamais poser le pied dans le fond du bateau.**
- Lorsque tout le monde est assis, la nage donne l'ordre de partir (« **deux ½, entière, partout »**) et le bateau s'éloigne du ponton jusqu'à l'aire de réglage.

C'est au niveau de l'aire de réglage qu'on règle le cale-pied et qu'on fixe les pieds sur celui-ci et en aucun cas au ponton (sauf dans le cas d'une initiation).

L'arrêt est dangereux dans la zone hachurée, car les rameurs entre bateaux montants et descendants se tournent le dos, il y a risque de collision.

Réglages

- Dès qu'on atteint l'aire de réglage, le responsable du bateau donne l'ordre d'arrêt (après avoir positionné le bateau de façon à ne pas trop dériver et à ne pas gêner les autres)
- Chacun vérifie son réglage et le modifie en conséquence tout en tenant toujours ses/sa rames.
- Rappel : on ne met pas les pieds au fond du bateau.
- Comment se régler correctement ?
  - Ne jamais lâcher ses avirons => Les palettes à plat, coincer les poignées entre ses jambes et son corps. Le bateau restera stable, on peut utiliser ses deux mains en toute sécurité.
  - Bien se régler, c'est bien positionner son corps par rapport aux rames. Mais les corps sont différents, la barre de pied peut donc se déplacer en fonction de la longueur des jambes.





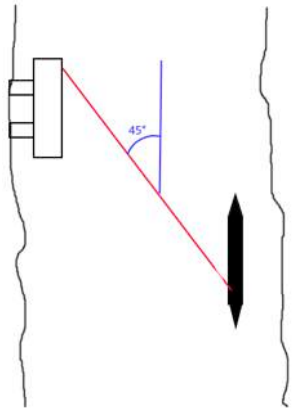
  - **Position au dégagé :** pieds sur la barre de pied, jambes tendues, le dos légèrement incliné, les pouces doivent venir frotter les côtes flottantes. Les pouces sont écartés d'environ 20 cm. Si l'écart est trop important j'éloigne le cale-pied de moi, s'il n'est pas assez important je le rapproche.

- Dès que le rameur de proue est prêt, il le dit en donnant sa position sur le bateau et disant « prêt ». Celui devant lui fait de même et ainsi de suite jusque la nage. La nage donne alors les instructions pour repartir (relayer par le barreur si présent). Exemple sur une yolette :
  - 4 : « **4 prêt** »
  - 3 : « **3 prêt** »
  - 2 : « **2 prêt** »
  - Nage : « **On part en demi-coulisse** »
  - Barreur : « **On part en demi-coulisse, attention, partout**».

document Aviron de Strasbourg

Retour de séance

Arrivée au ponton (toujours à contre-courant)



- Après avoir fait demi-tour dans la confluence Ill–canal en respectant le sens de circulation, le responsable de la direction du bateau se positionne pour voir le haut du ponton à 45°.
- Il vérifie qu'aucun bateau ne descend la rivière et qu'il a la place au ponton pour accoster. Le ponton peut accueillir deux doubles ou deux skiffs ou un skiff et un double. Pour tous les autres bateaux, c'est un par un.
- Il oriente son bateau en visant le haut du ponton (donc normalement à 45°) et fait ramer sans force (il doit juste avoir un peu plus de vitesse que le courant).
- Quand la boule du bateau est à 1 mètre du haut du ponton, il donne l'ordre de scier vert (du côté opposé au ponton), et tourne la barre en conséquence s'il s'agit d'un bateau barré. Le bateau se rapproche alors parallèlement du ponton et apponte.

Sortie de l'eau du bateau

Bateau barré :

- Dès que le bateau est en contact avec le ponton, le barreur sort et tient le bateau. Les rameurs desserrent les courroies des cale-pieds ou les lacets/scratchs des chaussures (ne pas oublier de les rattacher avant de sortir le bateau).
- Dès que le barreur est sorti, on passe aux ordres du rameur de proue :
    - **« Aux ordres du 4 (8, 2) »** : les rameurs se préparent à débarquer. Ils tiennent les deux pelles (toujours bordées) dans la main gauche et mettent la main droite sur le bord droit du bateau.
    - **« Pied planchette »** : les rameurs posent le pied gauche sur la planchette.
    - **« Pied ponton »** : les rameurs mettent le pied droit sur le ponton.
    - **« On tire la rame »** : les rameurs tirent sur la rame tribord verte, puis défont la dame de nage verte, retirent la pelle et la posent devant eux sans sortir du bateau. Ils referment immédiatement la dame de nage verte. Ils sortent alors le deuxième pied du bateau.
- Une fois sorti du bateau, placer le bateau en bout de ponton pour libérer de la place pour les suivants.
- Décrocher la rame bâbord rouge et fermer la dame de nage.
- On pose ses deux rames dans la zone adéquate du ponton (privilégier la zone à gauche quand on regarde l'eau plutôt que la zone entre les 2 passerelles). Pour les premières séances, on peut déposer ses rames l'une après l'autre.
- On évacue rapidement vêtements et gourdes du bateau.
- On sort le bateau, et on le pose à l'endroit sur les tréteaux (sauf instruction contraire de l'encadrant).

Bateau non barré :

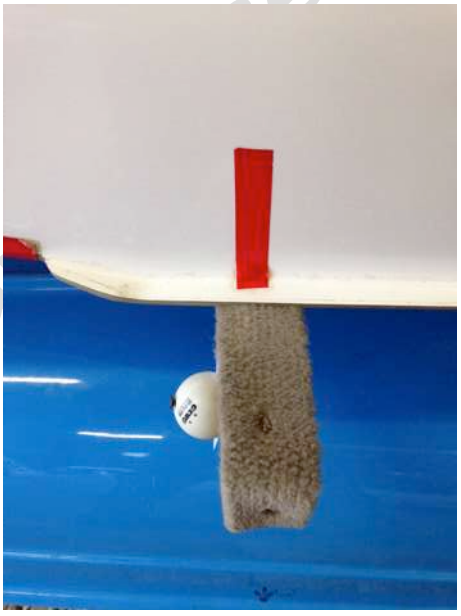
- Dès que le bateau est en contact avec le ponton, les rameurs desserrent les courroies des cale-pieds ou les lacets/scratchs des chaussures (ne pas oublier de les rattacher avant de sortir le bateau).
- On passe aux ordres du rameur de proue :
    - **« Aux ordres du 4 (8, 2) »** : les rameurs se préparent à débarquer. Ils tiennent les deux pelles (toujours bordées) dans la main gauche et mettent la main droite sur le bord droit du bateau.
    - **« Pied planchette »** : les rameurs posent le pied gauche sur la planchette.
    - **« Pied ponton »** : les rameurs mettent le pied droit sur le ponton.
    - **« On tire la rame »** : les rameurs tirent sur la rame verte, puis défont la dame de nage verte, retire la pelle et la pose devant eux sans sortir du bateau. Ils referment immédiatement la dame de nage verte. Ils sortent alors le deuxième pied du bateau.

document Cercle Aviron de Strasbourg

- On laisse les rames posées sur le bateau (de façon à ce que le bateau soit maintenu au ponton), on sort sa gourde et on enfile rapidement ses chaussures.
- Un rameur (de préférence le rameur de proue) tient le bateau pendant que les autres posent leurs deux rames dans la zone adéquate du ponton (privilégier la zone à gauche quand on regarde l'eau plutôt que la zone entre les 2 passerelles). Pour les premières séances, on peut déposer ses rames l'une après l'autre. Le rameur tenant le bateau fait de même dès le retour d'un autre rameur.
- On sort le bateau, et on le pose à l'endroit sur les tréteaux (sauf instruction contraire de l'encadrant).

Lavage et rangement du bateau

- Avec un chiffon sec, frotter l'intérieur de chaque rail de coulisse.
- Sur les bateaux concernés, ouvrir l'ensemble des bouchons pour ventiler l'intérieur du bateau. Si possible (ce n'est pas toujours le cas) pour les bouchons avec ficelle, coincer le bouchon retiré sous le siège de façon à ce qu'il ne pende pas quand on retourne le bateau.
- Retourner le bateau. Soulever et s'écarter des tréteaux pour retourner une yolette.
- Nettoyer la coque avec une éponge.
- Rincer la coque au jet d'eau.
- Pour les bateaux fins, essuyer le bateau avec une serviette microfibre.
- Rentrer le bateau :
    - L'opération s'effectue dans l'ordre inverse de celui de la sortie.
    - Rappel : le sens de rangement du bateau est indiqué à chaque emplacement de bateau par la présence d'une boule sur les racks : si la boule est placée côté porte du hangar, la boule de proue du bateau sera tournée du même côté vers l'extérieur (on dit « boule dehors »). Dans le cas contraire, la boule de proue du bateau sera tournée vers l'intérieur du hangar (on dit « boule dedans »).
    - Il faut aligner le bateau avant que l'avant ne franchisse la porte.
    - Le responsable de la manœuvre est la dernière personne à entrer dans le hangar côté support à bateau.
    - Poser le bateau sur les supports du rack en respectant les marques d'emplacements afin que le bateau repose correctement.



- Marquer le retour du bateau sur le cahier de sortie. Cette opération peut être faite dès que le bateau est sur l'aire de lavage. C'est le responsable du bateau qui est responsable de cette opération, mais elle peut être faite

document Cercle Aviron de Strasbourg

par n'importe quel membre de l'équipage. **En aucun cas, on ne marque le retour d'un bateau dans lequel on n'était pas !**

- **En cas d'avarie d'un bateau, il est nécessaire de le signaler à l'encadrant qui dans ce cas enregistrera le retour du bateau.**
- Ranger les rames à leurs emplacements. Mêmes règles que pour les sortir. Cela peut être fait en même temps que le lavage du bateau sur les bateaux longs : la moitié de l'équipage nettoie le bateau tandis que l'autre moitié range les pelles.

Rangement de l'aire de lavage

La participation de tous est attendue, en particulier ceux qui sont revenus le plus tôt et qui ont déjà fini de rentrer leur bateau.

- Rangement des tréteaux non occupés.
- Sortie de l'eau du bateau de sécurité après que tous les bateaux sont rentrés sur l'aire de lavage. À faire sous la supervision d'un initiateur/éducateur/entraîneur, mais pas nécessairement l'encadrant du jour. Le bateau de sécurité ne doit en aucun cas être sorti de l'eau si un bateau d'aviron du C.A.S. est encore sur l'eau ! (Se renseigner auprès de l'encadrant ; celui-ci peut dans certains cas décider de le laisser sur l'eau).
- Rangement du tuyau dès que tous les bateaux sont rincés.
- Ramener sur la table les gourdes, bouteilles et autres laissés au bord du ponton.

document Cercle Aviron de Strasbourg

Sécurité sur l'eau

Responsabilités sur le bateau :

Responsable principal :

Le responsable du bateau est le barreur sur un bateau barré ou le rameur de proue sur les autres. Le rameur de proue se situe côté boule (soit le 4 sur un quatre).

Responsable de la propulsion du bateau : la nage.

Les demandes de la nage doivent être relayées par le barreur, le 2 ou le 3. Il décide de la longueur du coup ou de l'amplitude (entière, ¾, ½, ¼, bras–corps, bras seuls), de l'intensité du coup d'aviron (sans force, normal, on appuie sur les jambes), et de la cadence. **La personne ayant la responsabilité principale demande si nécessaire à la nage d'adapter la cadence, l'intensité ou l'amplitude du coup d'aviron en fonction des circonstances**. Les ordres doivent être donnés par anticipation de façon à être appliqués par tous en même temps.

Exemples :

- **« En bras–corps dans 3 coups … 3 … 2 … 1 … celui-là »**
- **« Sans force dans 2 coups … 2 … 1 … celui-là »**
- **« On part en 2 ½, puis entière »**

Responsable de la direction du bateau :

C'est celui qui a la responsabilité principale qui a la responsabilité de la direction du bateau. Les ordres dépendent du type de bateau :

- Bateau barré par un barreur : le barreur utilise normalement la barre. En cas de nécessité, pour tourner sur tribord (inverser les couleurs pour tourner sur bâbord), il donne l'ordre **« forcez rouge »** : les rameurs mettent alors le maximum de force sur la rame rouge et accompagnent juste le mouvement avec l'autre rame sans mettre la moindre force. Les rameurs rament de cette façon jusqu'à recevoir l'ordre « **tout droit** », moment où ils remettent la même force sur les deux rames.
  Dans les cas extrêmes, il crie « **sciez vert** » : les rameurs mettent alors la rame verte au carré dans l'eau sans mouvement de celle-ci. Cela permet de changer immédiatement de direction.

- Bateau barré par une barre au pied : le 4 donne les instructions suivantes pour tourner sur tribord (inverser les couleurs pour tourner sur bâbord) :
  - Correction minime de direction : il force seul légèrement sur la pelle rouge.
  - Correction standard de direction : il crie « **rouge** ». La personne ayant la barre au pied tourne alors le talon du coté bâbord.
  - Correction importante de direction : il crie «**rouge à fond**» : tous les rameurs mettent alors le maximum de force sur la rame rouge et accompagne juste le mouvement avec l'autre rame sans mettre la moindre force. Simultanément, la personne ayant la barre au pied tourne alors le talon du coté bâbord.

    Un point de gradation supplémentaire peut être donné par la commande « **forcez rouge** » qui en intensité se trouve entre « rouge » et « rouge à fond ».

document Cercle Aviron de Strasbourg

- Correction très importante et immédiate de direction : il crie « **sciez vert** » : les rameurs mettent alors la rame verte au carré dans l'eau sans mouvement de celle-ci.
- Quand le 4 donne l'ordre « **tout droit** », la personne ayant la barre au pied remet son pied vertical (il se base sur la position du timon de la barre pour vérifier l'orientation de la barre) et les rameurs réappliquent la même force sur les deux rames.

- Bateau non barré : Le 4 (2) donne les instructions suivantes pour tourner sur tribord (inverser les couleurs pour tourner sur bâbord) :
  - Correction minime de direction : il force seul légèrement sur la pelle rouge.
  - Correction standard de direction : il crie « **rouge** » : tous les rameurs appliquent alors le maximum de force sur la rame rouge et accompagne juste le mouvement avec l'autre rame sans appliquer la moindre force.
  - Correction importante de direction : il crie « **rouge à fond** » : tous les rameurs mettent alors le maximum de force sur la rame rouge et accompagne juste le mouvement avec l'autre rame sans mettre la moindre force. Simultanément, la personne ayant la barre au pied tourne alors le talon du coté bâbord.

    Un point de gradation supplémentaire peut être donné par la commande « **forcez rouge** » qui en intensité se trouve entre « rouge » et « rouge à fond ».

  - Correction très importante et immédiate de direction : il crie « **sciez vert** » : les rameurs mettent alors la rame verte au carré dans l'eau sans mouvement de celle-ci.
  - Quand le 4 (2) donne l'ordre « **tout droit** », les rameurs réappliquent la même force sur les deux rames.
- À l'arrêt : c'est le rameur de proue qui a la responsabilité de la direction sur tous les bateaux (barrés ou non).

Commande d'arrêts :

- **« On s'arrête dans x coups »** : à privilégier hors urgence. Après l'arrêt, on laisse généralement le bateau courir sur son erre.
- **« Stop » :** on arrête de ramer et on laisse le bateau courir sur son erre.
- **« Sciez ou Stop–Sciez » :** on arrête de ramer et on met les pelles au carré dans l'eau.

Position de sécurité : bras et jambes tendus, palettes à plat sur l'eau, les 2 mains l'une sur l'autre. Si on rencontre des vagues, on se met en position de sécurité et on oriente la coque parallèlement aux vagues.

Sens de circulation : rester à tribord sur le bassin (soit circulation à droite dans le sens d'avancement du bateau) et dépassement par bâbord. Les bateaux plus rapides sont prioritaires.

Règles d'or :

- Sur les bateaux non barrés, je me retourne régulièrement pour éviter les bateaux descendant et pour éviter les obstacles flottants, arbres couchés ou les souches qui affleurent.
- Je ne lâche JAMAIS mes avirons (ce sont eux qui maintiennent l'équilibre du bateau).

document Cercle Aviron de Strasbourg

Que faire en cas de chavirage ?

- Ne pas paniquer. (L'eau est froide, ça surprend, et ça coupe la respiration) .
- Je m'assure que mes coéquipiers ont bien refait surface.

- Je dois ensuite sortir le haut de mon corps de l'eau en me couchant sur la coque.
- Ne surtout pas quitter son embarcation (c'est votre bouée de secours) et ne surtout pas chercher à rentrer à la nage.
- J'attends l'arrivée du canot de sécurité ou l'aide d'un autre bateau.
- Si je suis seul et que je ne peux pas remonter correctement sur mon bateau, je regagne la berge couché sur la coque en palmant avec mes jambes dans le sens du courant.
- Si le bateau est cassé et coule (bien que même rempli d'eau, un bateau ne coule pas), je regagne la berge la plus proche en bougeant le plus possible. Je vais toujours dans le sens du courant.

document Cercle Aviron de Strasbourg