



AVIRON

# Livret du rameur



## Club Nautique de Limoges



Base de Limoges



Base du Palais sur Vienne



Base Nautique de la Ville de Limoges  
10, rue Victor Duruy - Port du Naveix  
87000 LIMOGES

Site web : <https://avironlimoges.fr>

Facebook : CN Limoges, Instagram : CNL, **Youtube** : @CNL

Courriel : [contact@avironlimoges.fr](mailto:contact@avironlimoges.fr)

Téléphone : 07.86.55.14.28 / 06 78 75 89 33

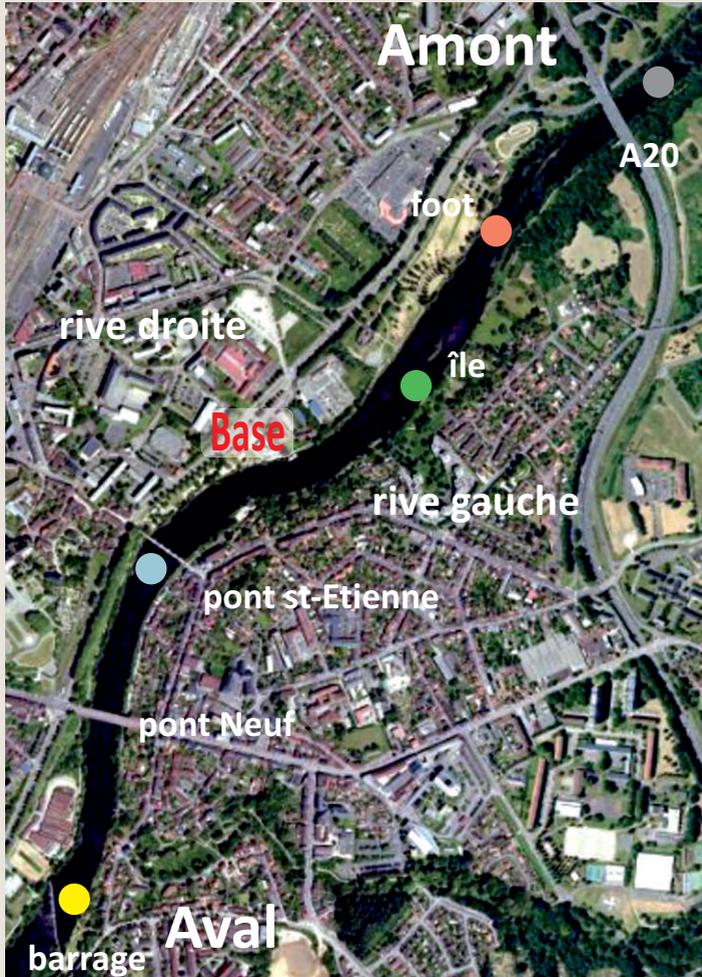
Whatsapp : CNL





# Parcours à Limoges

Sens de croisement : on laisse les bateaux à tribord.



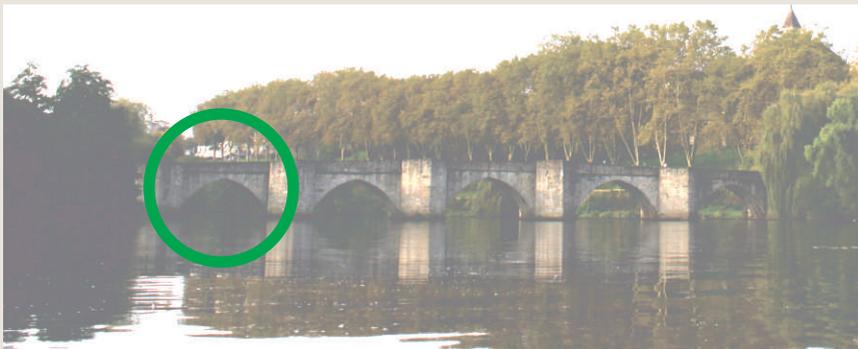
- 1,5km (miniboucle) : base > île > pont St Etienne > base
- 3km (usuel) : base > île > barrage aval > base
- 3,6km : base > extrémité terrain foot > barrage aval > base
- 4,5km : base > pont A20 > barrage aval > base

Lorsque la buse au ponton est totalement recouverte, il est possible de remonter au-delà de l'île

# L'art du passage des ponts



## Dans le sens du courant



Pont St-Etienne : 2<sup>ème</sup> arche rive gauche



Pont « Neuf » : 1<sup>ère</sup> arche rive gauche

**Interdiction absolue de ramer en cas d'orage ou crue**

Débit > **100m<sup>3</sup>/s** : interdiction de naviguer

Débit > **70m<sup>3</sup>/s** : interdiction de naviguer sauf aux rameurs autonomes (voir plus loin la définition d'un rameur autonome).

Rendez-vous sur le site web : [vigicru.es.gouv.fr](http://vigicru.es.gouv.fr)

<https://www.vigicru.es.gouv.fr/niv3-station.php?CdEntVigiCru=31&CdStationHydro=L040061002&GrdSerie=H&ZoomInitial=3>



# L'art du passage des ponts

## Dans la remontée du courant



Pont « Neuf » : 1ère arche rive droite (ou centrale)



Pont St-Etienne : 2ème arche rive droite (ou centrale)

### Petit test d'entraînement :

compter le nombre de coup de pelles entre les deux ponts, dans le sens contre-courant.

Ce nombre doit être le moins élevé possible, battez des records !

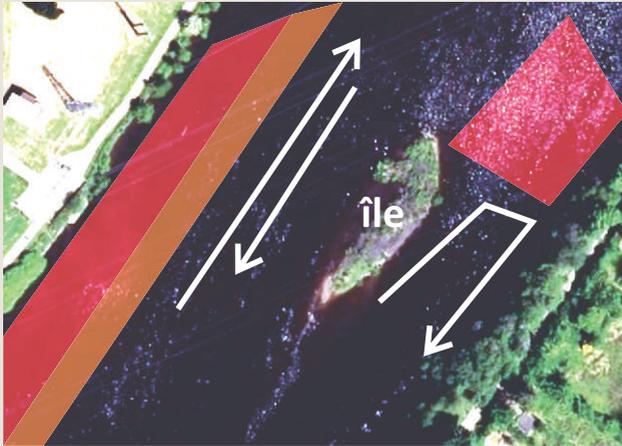
# Zones présentant un danger



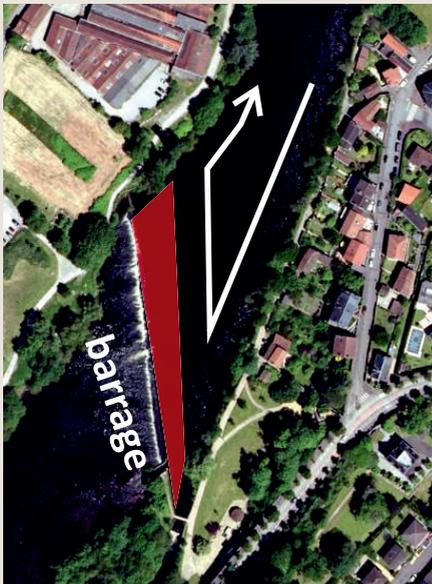
zone interdite ●

zone interdite si eau niveau bas ●

## L'île



## Le barrage en aval



Arrivée au barrage :

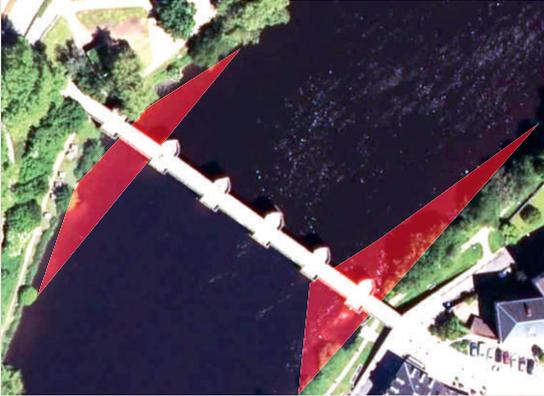
ne pas stationner près du barrage rive gauche (surtout si d'autres bateaux arrivent), faire demi-tour **tout de suite** et se ranger en rive droite un peu plus en amont pour « stationner » si besoin est (par exemple, au niveau des hangars de la rive droite).

En cas de crue ou courant fort, faire demi-tour peu après le pont « Neuf ».



# Zones présentant un danger

## Pont St-Etienne



1ère arche rive droite et 1ère arche rive gauche interdites.

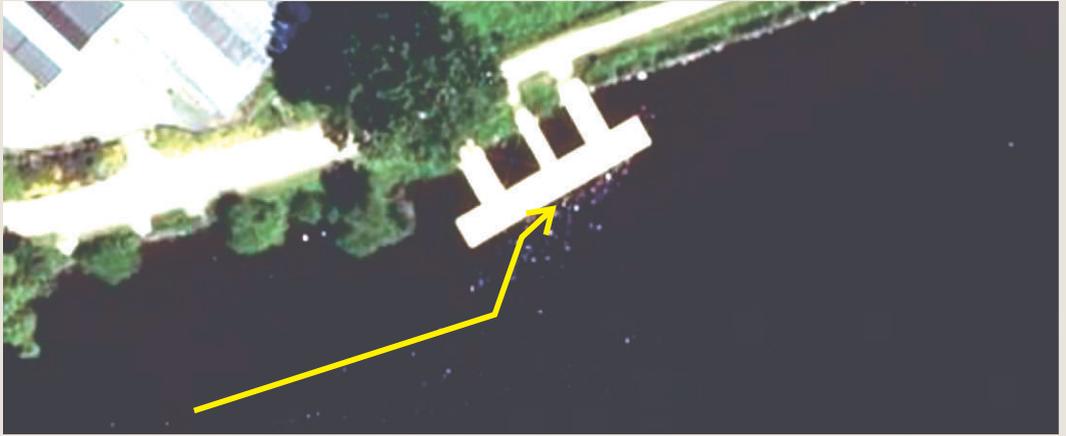
## Île proche A20



S'écarter de la rive droite au maximum pour laisser au plus loin l'île proche du pont de l'A20.

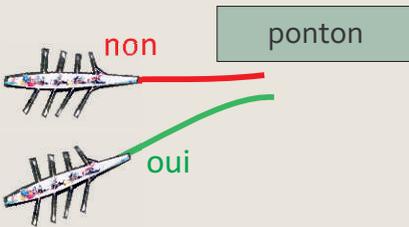
Si le pont de l'A20 a été dépassé, faire demi-tour un peu plus loin, puis sur place et au milieu de la rivière pour contrer la déviation du bateau vers l'un des piliers du pont.

# Appontages à Limoges

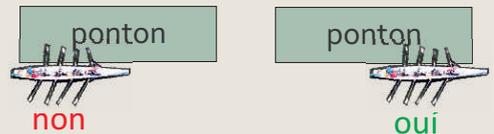


L'appontage se fait TOUJOURS à contre-courant\*.

Procédure : faire au bateau un angle de 45° avec le long du ponton puis rabattre en parallèle au dernier moment. En général, courant ou/et vent finissent par pousser la bateau sur le ponton.



A l'arrivée, si des bateaux approchent, se ranger en bout de ponton pour laisser de la place.



Les départs se font TOUJOURS à contre-courant.

\*Cas très rare : sauf si le vent est exceptionnellement fort dans le sens inverse du courant !



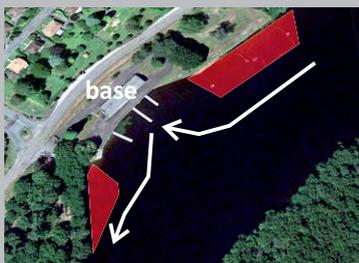
# Parcours au Palais sur Vienne

**Sens de croisement : on laisse les bateaux à bâbord**



- 4,4 km : base ➤ Centre Emaüs ➤ base
- 6 km (usuel) : base ➤ Centre Emaüs ➤ barrage aval ➤ base

L'appontage au Palais se fait en fonction du vent et du courant, donc soit en aval ou en amont. De préférence, en aval. Appontage ou retour, il faut éviter que le bateau soit plaqué brutalement contre le ponton.



**Interdiction absolue de ramer en cas d'orage ou crue**

Débit >  $200\text{m}^3/\text{s}$  : interdiction de naviguer

Débit >  $150\text{m}^3/\text{s}$  : interdiction de naviguer sauf aux rameurs autonomes (voir plus loin la définition d'un rameur autonome).

# A Limoges ou au Palais sur Vienne ?

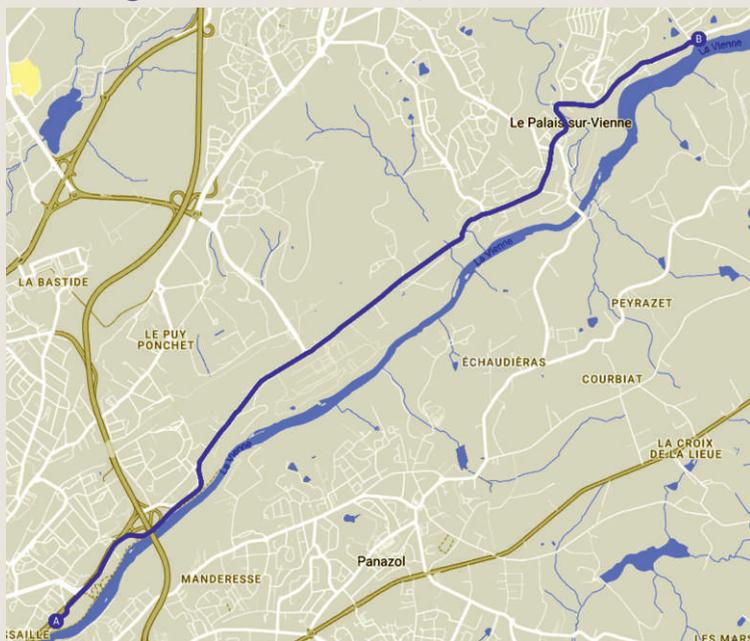
Traditionnellement, les entraînements du samedi matin ont lieu à la base de **Limoges** (sauf en cas de crue de la Vienne).

Toutes les séances de renforcement en salle ont lieu à la base de **Limoges**.

Pour connaître les dernières informations sur les lieux d'entraînement, rendez-vous sur le groupe Whatsapp (demandez votre accès).

Prochainement, possibilité d'informer via internet sur sa venue à un entraînement ou un autre.

**10 minutes de route pour aller de la base  
de Limoges à celle du Palais/Vienne.**





# Conditions de sécurité

Tout(e) rameur(-se) doit respecter les consignes de sécurité et les procédures, depuis la mise à l'eau jusqu'au rangement du matériel. Il est difficile de ramer avec un gilet de sauvetage, aussi, il convient d'être prudent surtout en cas de courant fort.

Le barreur est responsable de la navigation (direction, etc) et des manoeuvres. En cas de bateau non barré, c'est le rameur à l'avant du bateau qui est responsable.

En début de séance, il est indispensable de noter sur le cahier de sortie : l'heure de départ du bateau, nom et prénom du ou des membres de l'équipage, le type d'embarcation utilisé. Au retour de la sortie, il convient de noter : l'heure d'arrivée et tout problème technique (avarie, etc).

Tout rameur doit savoir **nager** (attestation à produire lors de l'inscription) et **ne pas avoir de contre-indications médicales**.

A disposition de tout rameur sur la base de Limoges : un mallette de soins (au club), un défibrillateur cardiaque automatique (à l'extérieur du bâtiment côté Vienne près de l'entrée du hangar des canoë-kayak).

Sur l'eau : si un bateau chavire, les naufragés peuvent s'agripper à la coque (sauf en cas de danger au barrage où il est conseillé de rejoindre les bords de Vienne). Toute embarcation passant à proximité doit stopper et évaluer la situation.

En salle de musculation : il est strictement interdit de réaliser seul(e) certains appareils de musculation (désignés par un logo « danger »).

## L'autonomie

La rameuse ou le rameur « **autonome** » est majeur(e) et titulaire :

- du brevet d'aviron niveau 3 (ex-Or).
- du brevet niveau 1 ou 2 (ex-bronze ou ex-argent) ou d'un diplôme fédéral Initiateur, ET inscrit sur la liste affichée par les responsables du club.
- d'un diplôme fédéral d'éducateur.

Ces conditions sont sous réserve de validation par l'encadrement.

Les rameuses et rameurs autonomes peuvent utiliser tous les types de bateau (longs/courts) lors des séances encadrées ou non (dans ce dernier cas, à leurs risques et périls).

**Sans bateau de sécurité sur l'eau**, les autres rameuses et rameurs utiliseront obligatoirement des bateaux longs (4 ou 8) ou des doubles (si les conditions de navigation sont très favorables) sur lequel est présent au moins un encadrant ou un rameur autonome.

# Quelques bons gestes



## Au hangar

Avant la sortie, il convient de sortir une paire de tréteaux.

Les bris de matériels (et de personnes !) sont souvent provoqués lors du rangement des bateaux et des pelles. Il convient d'être attentif.

Après s'être noté sur le cahier de sortie, les rameurs sortent ensuite les pelles au ponton en évitant que celles-ci n'encombrent trop le passage. Se conformer autant que possible aux repérages des pelles en fonction du bateau utilisé.

## Au ponton

Il y a plusieurs façons d'effectuer une mise à l'eau. Faites confiance aux « anciens » du club et suivez leurs indications et conseils.

Internationalement :

Le barreur monte en 1<sup>er</sup> (au retour, il descend en 1<sup>er</sup> **sans attendre**).

Le rameur le plus à l'avant du bateau/ou le barreur crie les ordres et fais attention que tous les autres soient prêts à le suivre :

**à l'embarquement :**

*“pied planchette, on écarte un peu le bateau, on pousse !”* (tous les rameurs s'assoient et commencent à ramer pour s'éloigner du ponton, l'attache des pieds pourra se faire un peu plus loin).

**au retour au ponton :**

*“dégagement des pieds, pied gauche planchette, debout (bien droit), pied droit ponton, sortie”.*

Nota : il y a d'autres versions des ordres. Par exemple : *“pieds courroies, pied planchette, debout, équilibre, pied ponton, on sort”.*

Il ne faut pas se lever sur la planchette avec les 2 pieds !

Les ordres se font plus ou moins rapidement en fonction de la réactivité des autres équipiers, dans le but d'une parfaite synchronisation.

Pour dégager les pelles côté tribord, deux méthodes : le faire avant ou après avoir quitter le bateau. Si avant, faire très attention et suivre les indications pour éviter un renversement du bateau.



## Les Pelles ou Avirons



Pelle style "Macon"



Pelle style "H"  
-interdit aux minimes-



## SAMEDI

tous niveaux

La journée principale de la semaine, à ne pas manquer !

**9h-12h** : initiations, progression loisirs, loisirs, vétérans, ...  
Après l'entraînement, un petit moment festif est généralement organisé.

**14h-17h** : toutes progressions, préparation compétitions.

## DIMANCHE

autonomes

**9h30-11h30** : loisirs et vétérans

## MARDI

Tous niveaux

**18h - 20h** : RENFORCEMENT musculaire.

## MERCREDI

Un milieu de semaine pour s'aérer et progresser !

**14h-17h** : toutes progressions, préparation compétitions.

**18h30-20h** : TOUS (MUSCU) ou Rameurs non débutants (Printemps-Eté)

## JEUDI

Tous niveaux

**14h-17h** : Ecoles, universitaires



# Types d'embarcation utilisées au club

## Prix des bateaux

1X	skiff, ou simple canoë	couple	2000 à 5000€
2X	double, ou double-canoë	couple	3500 à 7000€
2-	pair-oar	pointe	3500 à 7000€
4+	quatre de pointe barré	pointe	8000 à 15000€
4X+	quatre de couple barré	couple	9000 à 20000€
4X	quatre de couple sans barreur	couple	9000 à 20000€
Y4	yolette barrée	couple ou pointe	9000 à 12000€
	plus rarement : 8+ (huit de pointe barré)		15000 à 25000€

## Activités au club

La section jeune propose à ses rameurs :

- des stages sportifs à chaque vacances scolaires.
- de concourir sur des compétitions régionales et nationales.
- d'accéder à l'Aviron de bronze, d'argent ou d'Or.

Le club accueille des groupes (entreprise, écoles, CE, etc.) pour des séances ponctuelles d'initiation à l'aviron !

La section Adulte du Club Nautique de Limoges c'est avant tout :

- Ramer sur la Vienne durant toute l'année.
- Des entraînements en bateaux (planche à ramer pour les novices, yolette, double, quatre de couple ou de pointes) le samedi matin, le mercredi soir (sauf l'hiver) et le dimanche matin (pour les rameurs autonomes).
- Des randonnées sur les différents plan d'eau de France.
- L'accès à une section compétition Masters pour les plus motivés et assidus.

Le Club d'Aviron de Limoges vous propose une activité "indoor" : L'Aviron Fitness.

Chaque année, le CNL organise :

- > en **Janvier** : la coupe des reines et des rois, petite confrontation sur l'eau entre tous les licenciés du club tirés au sort, suivie de l'Assemblée Générale et d'un repas.
- > fin de l'hiver : stages à Mauzac en Dordogne (compétiteurs, loisirs/vétérans).
- > en **Juin** : le barbecue du club, en général lors de la Fête des Ponts.
- > des portes ouvertes, notamment en Septembre.
- etc.



# L'équipe du CNL

L'ensemble des responsables et des entraîneurs sont totalement bénévoles.

**Cyril**

Président

(Educateur)

[president@cnilimoges.fr](mailto:president@cnilimoges.fr)

06 66 66 66 66



**Daniel**

Trésorier

[tresorier@cnilimoges.fr](mailto:tresorier@cnilimoges.fr)



**Juliette**

Secrétaire général

[secrtaire@cnilimoges.fr](mailto:secrtaire@cnilimoges.fr)



**Corinne**

Trésorière adj.

[tresorier@cnilimoges.fr](mailto:tresorier@cnilimoges.fr)



**Anne Marie**

Secrétaire général adj.

[secrtaire@cnilimoges.fr](mailto:secrtaire@cnilimoges.fr)



aidés au Comité Directeur par : Cathy, Cyrille (section jeunes), Damien et Jérôme.

## Educateurs

**Cathy**

[cathy@cnilimoges.fr](mailto:cathy@cnilimoges.fr)



**Sylvie**

[sylvie@cnilimoges.fr](mailto:sylvie@cnilimoges.fr)

## Initiateurs

**Jean-Pierre**

[jean-pierre@cnilimoges.fr](mailto:jean-pierre@cnilimoges.fr)



**Martin**

[martin@cnilimoges.fr](mailto:martin@cnilimoges.fr)



**Muriel**

[muriel@cnilimoges.fr](mailto:muriel@cnilimoges.fr)

aidés par : Manu, Manuel,...

**On arrive au club, on se dit « bonjour » !**

Astuce : communiquez votre courriel pour recevoir périodiquement les infos du club et demandez votre accès au groupe Whatsapp.



**Denis Mallevaes**  
Vice-Président  
(entraîneur brevet d'Etat 2)  
Décédé en septembre 2024

