

Gold Pass

Document de formation

®sneb 2020

SOCIETE NAUTIQUE
ETOILE BIENNE



Généralités	3
Mainiement, réglages Matériel	3
Sécurité et météo	6
Aviron	10



Généralités

Lors du test « Gold Pass », les rameuses et les rameurs souhaitant utiliser les bateaux de la catégorie « jaune » sont amenés à démontrer qu'ils disposent des prérequis nécessaires.

La sécurité et le maniement du matériel sont primordiaux.

Tous les points recensés dans ce document doivent être maîtrisés.

Maniement, réglages, matériel

- Noter la sortie correctement dans le livre de bord électronique
- Emporter un gilet de sauvetage
- Sortir le bateau du hangar, le poser sur les chevalets
- Réglage correct du bateau (cale-pieds)
- Transport du bateau des chevalets jusqu'au ponton
- Mise à l'eau du bateau
- Sortir le bateau de l'eau
- Transport du bateau du ponton jusqu'au hangar
- Nettoyer le bateau (chiffon micro-fibre pour le bateau, chiffon et produit nettoyage pour les coulisses)
- Ranger le bateau dans le hangar
- Tout cela en prenant le soin nécessaire du matériel, et en étant attentif/-ve aux alentour
- Connaissance du terme « bâbord »
- Connaissance du terme « tribord »
- Connaissance des 2 types de rames

Rame de couple



Rame de pointe



- Types de pelles :

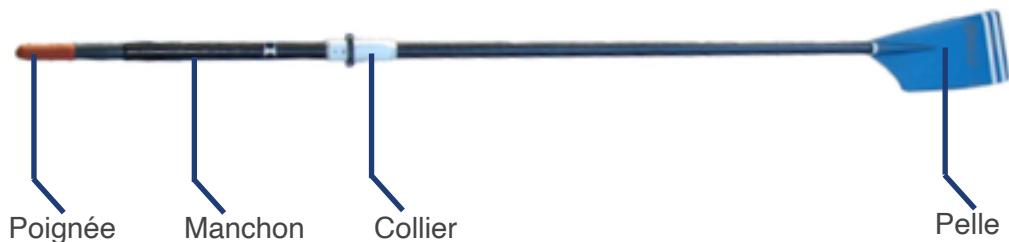


Mâcon

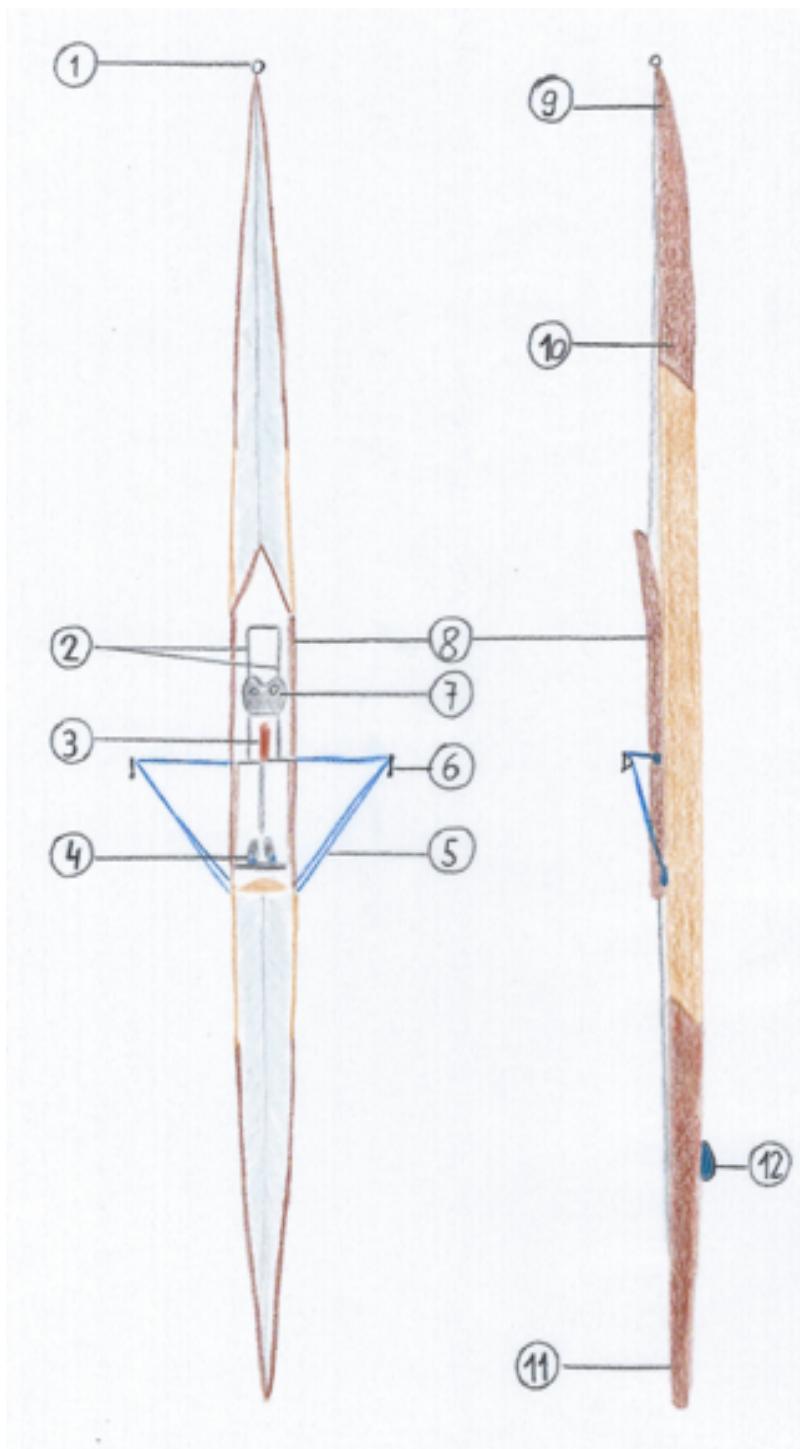


Big Blade

- Connaissance de la terminologie de la rame

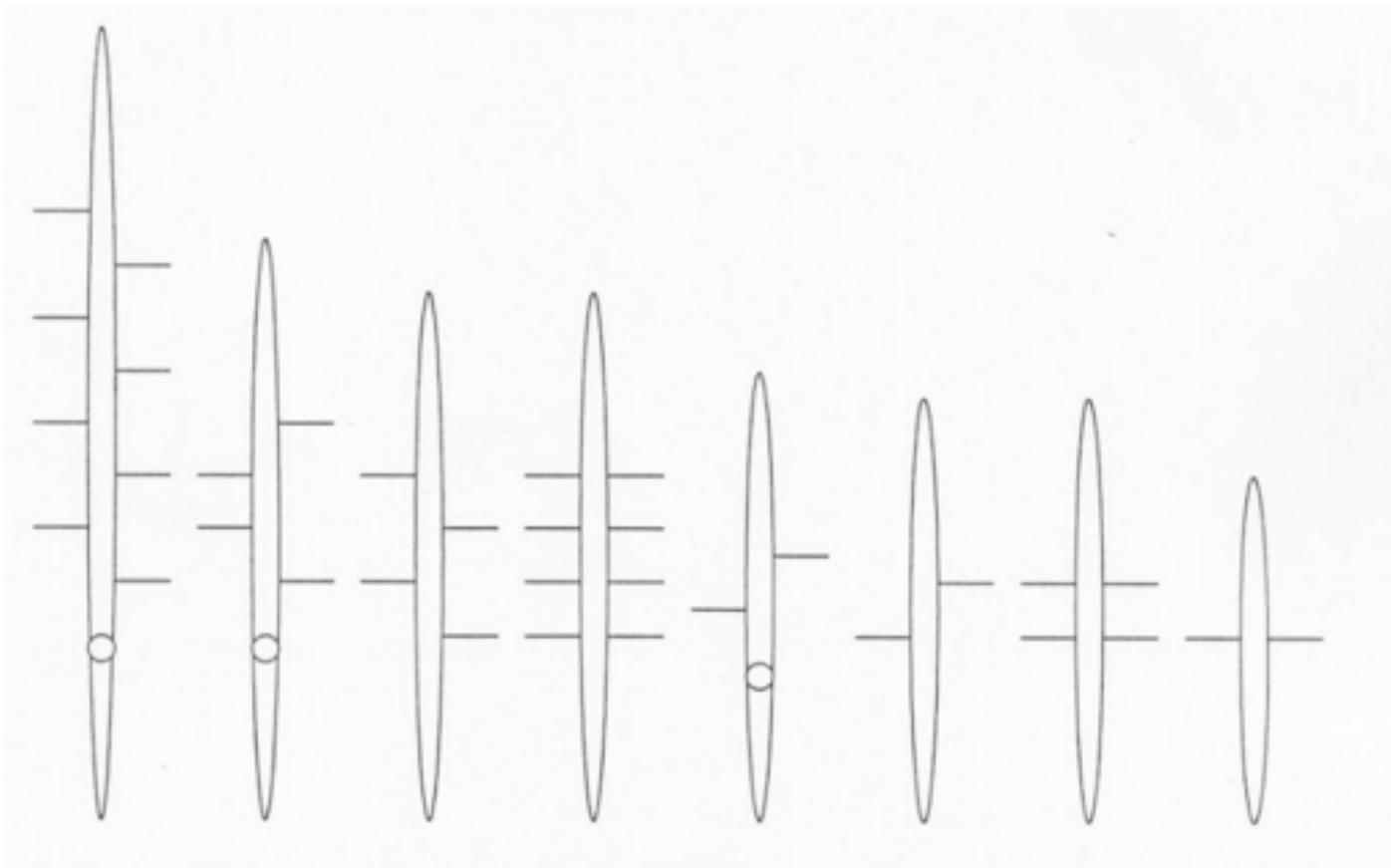


- Connaissance de la terminologie du bateau

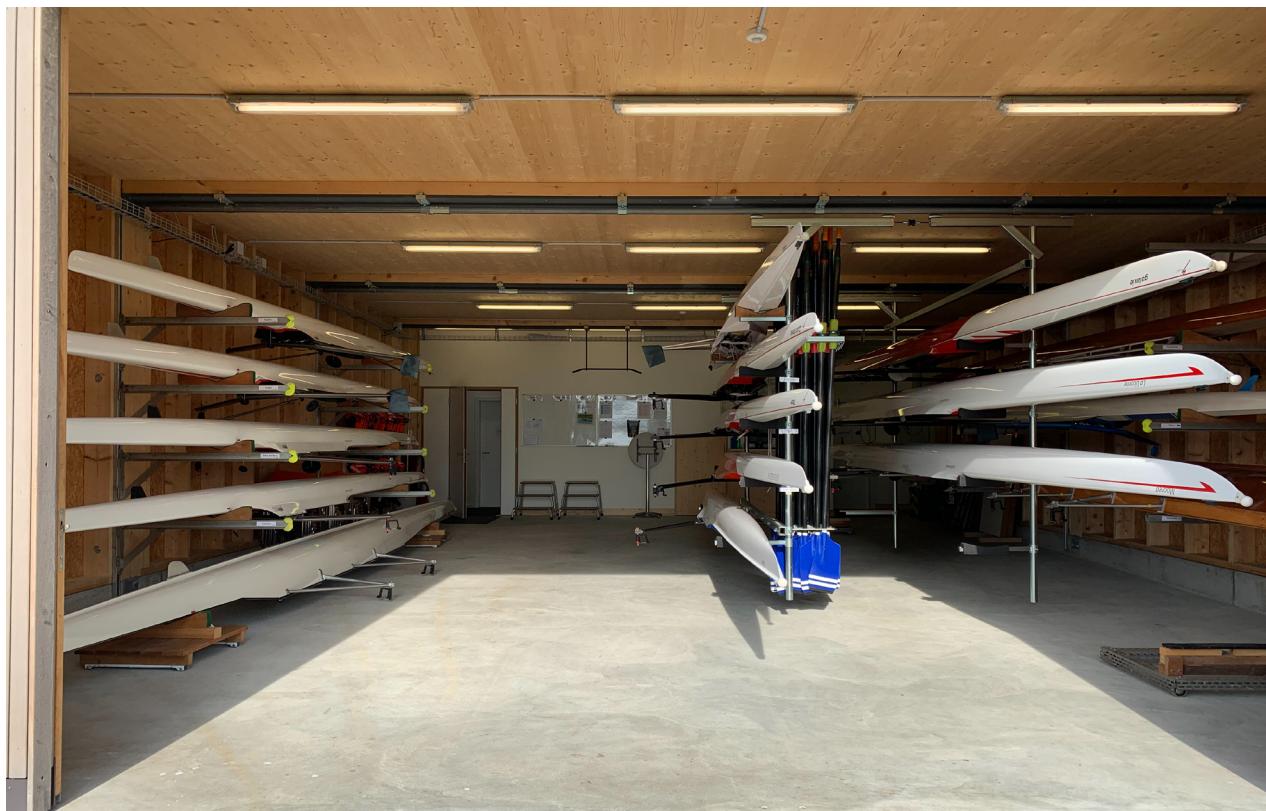


1. Boule
2. Rails
3. Planchette
4. Souliers / Cale-pieds
5. Portants
6. Dame de nage / Tolets
7. Siège / Coulisse
8. Bordage ou franc-bord
9. Proue
10. Coque
11. Poupe
12. Dérive

- Type de bateau



8+	4+	4-	4x	2+	2-	2x	1x
17.5m	13.5m	12.5m	12m	10.5m	10m	10m	8m
93kg	51kg	50kg	52kg	32kg	27kg	26kg	14kg

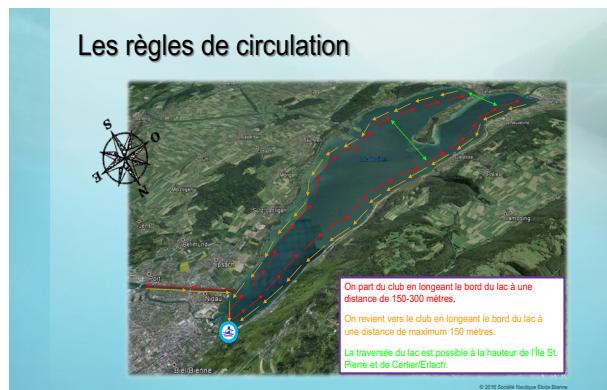


Sécurité et météo

Règles de circulation et de conduite sur le lac

Principe de base

Pour s'éloigner du garage, la distance par rapport à la rive doit être au minimum 150 mètres.
Pour revenir au garage, on ramera au maximum à 100 mètres de la rive (attention au Seeclub et autres usagers).



Gilet de sauvetage

La pratique de l'aviron est réglementée par l'Ordonnance sur la navigation dans les eaux suisses (ONI). Chaque membre de la SNEB pratiquant l'aviron acquiert à ses frais un gilet de sauvetage personnel. Les gilets de sauvetage portant l'inscription « SNEB » sont réservés exclusivement aux cours d'aviron et aux invités.



Sur la base de l'Ordonnance sur la navigation intérieure (ONI), le comité fixe les règles suivantes :

A) Obligation de porter le gilet dès que l'un des cas suivants s'applique

- On sort de la zone riveraine des 300m (traversée du lac)
- On sort en eau courante (Thièle, Aar)
- La température de l'eau est égale ou inférieure à 10 degrés

B) Obligation d'emporter le gilet dans le bateau

- Dans tous les autres cas

Dispositions spéciales :

- Les juniors accompagnés par un canot à moteur n'ont pas l'obligation de porter le gilet
- Les participants aux cours débutants doivent porter le gilet pendant toutes les sessions de cours

Aar et Thièle

La circulation en rivière s'effectue comme sur la route, soit à droite dans le sens de marche. Le tableau ci-dessous permet de déterminer qui a le droit de ramer sur l'Aar ou la Thièle :

Types de rameur	Accès à l'Aar et la Thièle
Rameurs jaunes	oui
Juniors (compétition)	oui
Rameurs verts	non sans accompagnement

Quand le débit est égal ou supérieur à 400 m³/s (mètres cubes par secondes), il est interdit de circuler sur l'Aar en bateaux d'aviron! Lien sur internet : http://www.hydrodaten.admin.ch/fr/2029.html#aktuelle_daten

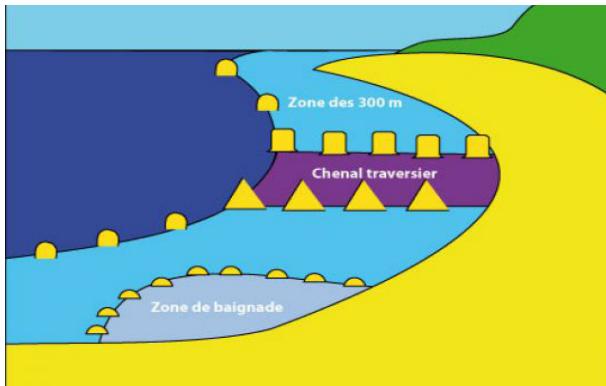
Pour éviter de se rapprocher trop près de l'écluse, il est impératif de faire demi-tour juste au dernier pont avant la Thièle. Lors de sorties traversant l'écluse, il faut suivre de près la rive sud-ouest de l'Aar. Avant la sortie, il faut impérativement se renseigner auprès du garde de l'écluse pour demander le passage.

Priorités

- Bateaux prioritaires (ballon vert) (p. ex. bateaux de ligne)
- Bateaux à marchandises
- Bateaux de pêche professionnelle (ballon jaune)
- Bateaux à voile (y compris Optimist qui virent très vite !)
- Bateaux à rames (p. ex. stand-up paddle, bateau d'aviron ou canoë)
- Bateaux à moteur, y compris les pêcheurs à la traîne (distance de sécurité de 50 m) qui ne rentrent pas dans la catégorie du chiffre 2.
- Planches à voile et kitesurfs



Signalisation sur le plan d'eau



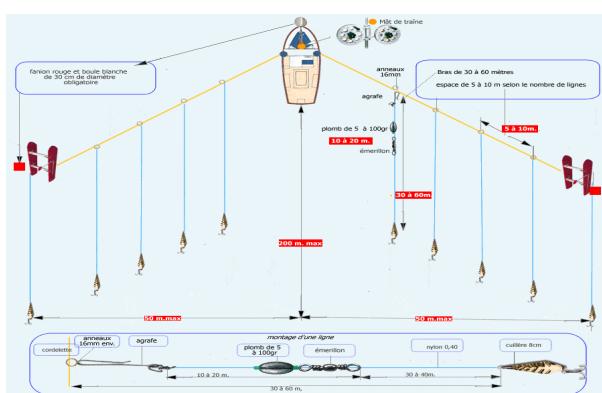
Bouées jaunes

Zone réservée à la baignade, Accès interdit



Signal rouge-blanc-rouge

Accès interdit



Boule blanche ou jaune sur un bateau

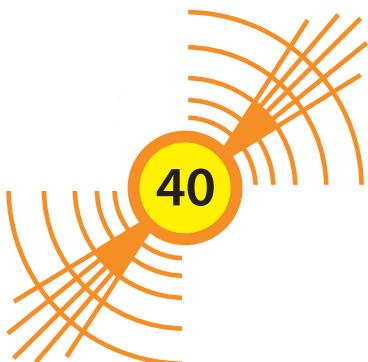
Pêche à la traîne (blanc), pêcheur professionnel (jaune), passer au minimum à 50 mètres, manœuvre difficilement.



Boule verte sur un bateau

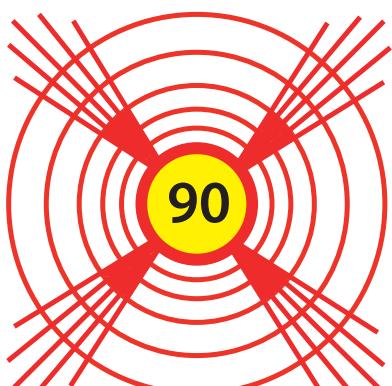
Bateau de ligne, il a la priorité dans tous les cas.

Signaux d'avertissement de tempête



Avis de fort vent

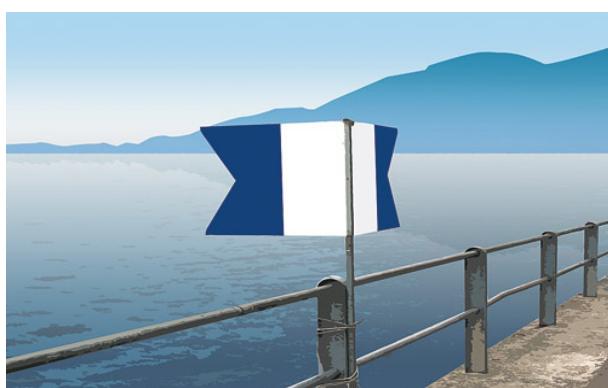
A 40 tours/minuttes, ne pas s'éloigner du garage (max. Alfermée). Respectivement faire demi-tour et se diriger vers le garage lorsque le phare s'enclenche en cours de sortie.



Avis de tempête

A 90 tours/minuttes, il ne faut pas sortir. Si vous êtes déjà sur le lac, il faut rejoindre immédiatement le prochain port et se mettre à l'abri.

Vérifier, si possible, l'application météo de votre téléphone portable afin de savoir si des orages ou des vents sont actifs derrière l'horizon visible. La prudence est de rigueur à toutes les heures de la journée.



Plongeurs

Attention aux plongeurs, particulièrement au large de la gare de Tüscherz! Lorsque le pavillon bleu et blanc (plongeurs) est visible, ne pas passer à moins de 50 mètres de la rive ou du bateau qui porte le pavillon.



Danger sur le lac après de fortes pluies

Lors de fortes pluies ou tempêtes il faut s'attendre à des troncs d'arbres sur tout le lac, spécialement à la hauteur de Hagneck.

Aviron

Entrée dans le bateau:

- Départ du ponton en poussant le bateau (avec dégagement du bateau par rapport au ponton)
- Aisance dans les manœuvres sur l'eau (p. ex. s'approcher d'un objet sur l'eau en « dénageant »).
- Freinage rapide en immergeant les pelles

Enchaînement correct des mouvements :

- Avancer en position d'attaque
- Tourner les pelles à la verticale
- Mettre les pelles dans l'eau (attaque)
- Pousser avec les jambes (bras tendus)
- Mouvement du dos (jambes et bras tendus)
- Tirer sur les bras (jambes tendues)
- Sortir les pelles de l'eau (déagagé)
- Tourner les pelles à l'horizontale
- Tendre les bras et repositionner le dos
- Symétrie dans le mouvement (bâbord – tribord)
- Fluidité / régularité dans le mouvement
- Accélération/glisse du bateau
- Accostage au ponton avec un angle de 30° à 45°

Savoir reconnaître un lieu et sa distance (les plus courants)

Visuel avec photos



