



## Les lois non-écrites (mais écrites ici !) du CAT

### AVANT DE PARTIR DE CHEZ VOUS

Apporter des vêtements serrés, des bas, une casquette, une bouteille d'eau.  
À l'aviron, un retard n'existe pas. Si vous savez que vous arriverez dix minutes en retard, vous devez avertir l'entraîneur ou le moniteur. À plus de dix minutes de retard, vous manquez le bateau.

### EN ARRIVANT AU CAT

Pas de bruit dans le stationnement.  
Laisser les objets personnels dans les casiers au fond du hangar.  
Sortir des chevalets et les mettre dans le gravier vis-à-vis les remorques.  
Sortir la chaloupe et la déposer doucement sur l'eau.  
Voir la carte géographique et s'informer des changements de situations sur le parcours.

### AVANT D'ALLER SUR L'EAU

Apporter sa ou ses rames et sa bouteille d'eau au quai (à droite près de la pente).  
Toujours transporter sa rame avec la pelle devant soi.  
Indiquer la sortie dans Rowgister.

### SORTIR LE BATEAU DU HANGAR

Sortir le bateau délicatement des supports. Quand on dit de lever d'un centimètre, c'est réellement un centimètre !  
Déposer le bateau sur les chevalets pour vérifier les portants, les sièges et les cale-pieds.  
Visser délicatement les bouchons de caisson. Ne pas serrer !

### MARCHER VERS ET SUR LE QUAI

Marcher bien aligné sur la passerelle pour protéger les portants.  
Déposer le bateau sans que celui-ci ne touche au quai (orteils dans le vide).  
Numéro un et chef de nage (ou barreur) tiennent le bateau éloigné du quai.  
Mettre les rames du côté du quai en premier.  
Manipuler les rames « pelles au ciel » sur le quai.  
Bien fermer les tolets (si le tolet est bien aligné, vous ne devriez pas avoir à forcer).

### S'ASSEOIR DANS LE BATEAU ET QUITTER LE QUAI

Pousser les rames côté eau dans leur dame de nage avant de s'asseoir.  
Mettre le pied sur la planchette (JAMAIS dans le fond du bateau).  
Ajuster la distance des cale-pieds (poing entre les deux poings en couple, ou main extérieur sous le sein extérieur en pointe).  
S'assurer que le chenal est libre et avoir le OK de la chaloupe de sécurité.  
Libérer le quai le plus rapidement possible.

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 450-964-9624  
2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**



### **SUR L'EAU**

Suivre les corridors d'entraînement en respectant les bouées.

Réagir rapidement aux signaux de la chaloupe de sécurité (une pagaie horizontale indique la direction à prendre, une pagaie balancée droite-gauche demande un arrêt immédiat).

Les bateaux doivent tous aller dans la même direction.

Spécialement en période d'eau froide, les bateaux doivent être à moins de 100 mètres de la chaloupe de sécurité.

Éviter de crier sur l'eau pour la quiétude des riverains qui entendent tout ce qu'on dit.

### **À L'APPROCHE DU QUAI**

Se pencher du côté opposé au quai.

### **RETOUR AU QUAI**

Mettre le pied sur la planchette (JAMAIS dans le fond du bateau).

Sortir la rame « pelle au ciel » et la déposer pelle en direction du hangar.

Refermer ses tolets.

S'assurer qu'il n'y ait plus rien dans le bateau avant de le sortir de l'eau.

Libérer le quai le plus rapidement possible.

### **MARCHE DE RETOUR AU SOL**

Marcher bien aligné sur la passerelle pour protéger les portants.

S'assurer que le bateau soit bien sorti de la passerelle avant de tourner 180 degrés.

Déposer le bateau sur des chevalets, le laver et inspecter la coque.

### **RETOUR DANS LE HANGAR**

Remettre les rames dans le support une personne à la fois.

Remettre le bateau sur les supports vis-à-vis le ruban gommé noir.

Ne pas frotter sa coque de bateau sur les portants des autres bateaux.

Dévisser les bouchons de caisson.

Clore la sortie dans Rowgister.

### **AVANT DE QUITTER LE CAT**

Rentrer tout le matériel (bateaux, rames, chevalets, chaloupes).

Reprendre ses effets personnels.

Barrer toutes les portes.

Pas de bruit dans le stationnement.

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 450-964-9624**

**2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**