



## Votre premier cours au Club d'aviron Terrebonne

### **Bienvenue**

Avant même de vous présenter au CAT, assurez-vous d'être bien enregistré auprès de RCA et d'avoir payer votre cours ou abonnement.

Venir à la rencontre des employé.e.s et membres du CAT (2<sup>e</sup> hangar).

### **Mot de bienvenue :**

Le Club d'aviron Terrebonne a officiellement vu le jour en 2008, mais n'offrait que quelques services avec trois bateaux entreposés dans un conteneur ici-même, où se trouve le chalet. Le chalet actuel a été construit au cours de l'été 2012 et des bateaux ont été achetés et transportés ici en mars 2013 afin que le CAT offre des services complets dès avril 2013. Le Club est un organisme à but non-lucratif dirigé par des bénévoles et reconnu par la Ville de Terrebonne.

### **Les cours :**

Un premier cours d'aviron compte beaucoup d'information technique et de sécurité. Le beau côté des choses, c'est que les cours vont toujours devenir de plus en plus agréables et intéressants.

### **Sécurité devant la carte géographique :**

Pour vos cours, les employé.e.s sont responsables de votre sécurité, mais vous devez quand même connaître les principes de base parce qu'après votre quatrième cours, vous devriez pouvoir aller ramer sans chaloupe de surveillance.

Premièrement, le courant descend d'ouest en est. En regardant la rivière à partir du hangar, le courant descend vers la gauche, c'est-à-dire vers le Vieux-Terrebonne. En quittant le quai, nous allons remonter le courant après la tour d'observation et nous demeurerons dans une zone d'eau pratiquement immobile à cause d'un contre-courant. Les vestes de flottaison individuelles, les sifflets, les cordes flottantes, les écopés et les trousse de premiers soins sont dans nos chaloupes, pas dans les bateaux d'aviron. Explication du système d'enregistrement Rowgister.

### **Ergomètre**

Apprentissage des bons termes : attaque, passée dans l'eau, fin du coup, dégagé, retour. Apprentissage de la séquence attaque jambes-dos-bras, fin du coup bras-dos-jambes. Doigts relaxes. Jamais de paume sur le manchon.

### **Sortir les rames**

On marche toujours pelles devant.

On dépose les rames dans le sens du quai et à droite.

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 514-591-8617**

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



### **Sortir le bateau du hangar**

Indiquer la sortie dans le système d'enregistrement Rowgister.

Ne pas frotter le bateau du dessous avec nos portants.

Ne pas frotter notre bateau sur les portants du bateau au-dessus du nôtre.

Marcher dans le centre et en ligne droite.

### **Déposer le bateau sur les chevalets**

Les parties du bateau (siège, coulisses, portants, dames de nage, tolets, cale-pieds).

L'ajustement des cale-pieds.

L'angle dans la dame de nage.

Comprendre le mouvement complet de la rame dans la dame de nage et comprendre le principe de la pelle au carré et de la pelle à plat.

### **Mise à l'eau du bateau**

Placer les orteils dans le vide.

Déposer sans que le bateau ne touche au quai (vous ne tomberez pas à l'eau !).

### **Skiff Laser au quai avec une corde**

Équilibre main gauche sur main droite

Pelles au carré et pelles à plat avec un angle.

Pelles au carré = poignets droits, pelles à plat = poignets cassés.

Tenir les rames avec les doigts seulement. Pas de paume sur les rames.

Attaque jambes-dos-bras, fin du coup bras-dos-jambes

### **Sur l'eau**

On rame doucement et lentement.

On propulse le bateau et on le laisse glisser entre chaque coup.

### **Après**

Laver le bateau

Serrer les rames sans que les pelles touchent quoi que ce soit.

Indiquer le retour dans Rowgister.

### **À la fin**

Donner vos commentaires (idéalement constructifs).

Étirements des grands groupes musculaires et lavage des mains avec du savon.

Vérifier les ampoules aux mains le lendemain pour éviter les infections.

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 514-591-8617**

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