

VOCABULAIRE POUR MANIPULATIONS DES OUTRIGGERS

L'aviron comme tout sport utilise des termes propres à sa pratique qui assurent une compréhension entre les rameurs et que chacun doit connaître.

Ces termes sont utilisés quelle que soit la phase de la séance : sur terre, à l'embarquement, au débarquement ou sur l'eau.

Pour la mise à l'eau :



A L EPAULE : consiste à porter le bateau sur l'épaule gauche ou droite. Un des bords de la coque repose sur l'épaule, l'autre bord peut se trouver à sa verticale. (cf photos).



DEROULER : consiste à faire pivoter le bateau sur son axe longitudinal pour le retourner (coque en bas) et le poser à plat sur l'eau. Si le bateau est posé sur l'épaule droite, c'est le bras droit qui enroule la coque.

Après la sortie du bateau de l'eau :



EN TETE : consiste à porter le bateau bras tendus à la verticale au-dessus de la tête. Parfois, les rameurs peuvent prendre la douche comme sur la photo.



S'EPAILLER : consiste, pour chaque rameur, à choisir le côté où le bateau sera porté à plat sur l'épaule. Le choix se fait en fonction du rameur qui est devant lui. C'est donc, le 1^{er} rameur, selon le sens de la marche, qui détermine l'alternance des autres rameurs. (Les rameurs sont en quinconce).



A BRAS : consiste à porter le bateau bras descendus et tendus. (bras le long du corps).

(*) **outrigger** : littéralement, *dame de nage à l'extérieur et non fixé à la coque (comme les barques)* Pour l'aviron cela concerne tous les bateaux à l'exception des yolettes. Exemples : 8x+ 8+ 4x+ 4x- 4- 4+.