



## Les consignes à propos des chavirages

La plupart du temps, les chavirages sont sans conséquence. Mais, dans certaines circonstances, ils peuvent rapidement tourner à la catastrophe. Puisqu'il n'est jamais possible d'éviter totalement qu'ils se produisent, il faut adopter une attitude de prévention: prendre des précautions et donner des consignes précises.

### Aux initiateurs

#### Vos rameurs savent-ils nager ?

Les règles de sécurité de la FFSA obligent les rameurs et les barreurs à **être capables de nager 25 mètres et de s'immerger**. Une attestation d'aptitude est demandée aux pratiquants majeurs ou au représentant légal pour les mineurs. Ce sont les règles minimums imposées par notre règlement de sécurité.

En plus de cette disposition légale, vous pouvez vous assurer que vos rameurs, notamment les jeunes, sont capables de nager avec des habits d'entraînement, en milieu naturel ou en piscine. Vous pouvez par exemple organiser quelques tests d'évolution aquatique en piscine lors d'une séance en début d'année. Ceux-ci n'ont aucun caractère obligatoire ou officiel, mais ils vous renseignent sur les capacités effectives de nageur et vous permettent ainsi de mettre en place la sécurité adaptée pour chacun.

#### Quelle est la condition physique de vos rameurs ?

Le développement de l'aviron le rend accessible au plus grand nombre et à un public occasionnellement sportif.

En cas de chavirage, la condition physique joue un rôle important. Il vous faut donc respecter quelques règles essentielles :

- Évaluez le niveau physique de chacun ;
- Évaluez le niveau de pratique de chacun pour leur confier les bateaux les mieux adaptés ;
- Faites systématiquement effectuer, avant chaque sortie, un échauffement à terre, même de quelques minutes ;
- Évitez de faire ramer les gens à jeun ou après un repas copieux ;
- Imposez le port d'une casquette et interdisez la pratique torse nu par temps ensoleillé.

#### Quelle démarche devez-vous suivre ?

**En toute circonstance :**

- Sortez le bateau de sécurité et mettez en marche le moteur, avant toute mise à l'eau des bateaux d'aviron ;
- Gardez pendant toute la séance vos rameurs en contact visuel.

**En cas de chavirage :**

- Intervenez rapidement (en pensant à couper votre moteur à proximité de l'embarcation retournée pour ne pas blesser les rameurs avec l'hélice). N'oubliez pas que, dans une eau à 3 ou 4 degrés, le temps de survie d'une personne n'est que de quelques minutes ;
- Portez d'abord secours aux rameurs avant de vous occuper du matériel ;
- Prévenez les secours le plus rapidement possible si vous jugez que les circonstances l'exigent.

### Aux rameurs

- Naviguez à proximité de la berge ;
- Ne cherchez jamais à la rejoindre à la nage en cas de chavirage, même si elle paraît relativement proche. Sur l'eau, il est très difficile d'estimer les distances. De plus, il n'est pas facile de nager tout habillé dans une eau plus ou moins froide en ayant déjà produit un effort physique. Les circonstances sont donc inhabituelles et n'ont rien à voir avec une séance en piscine. Nul n'est à l'abri d'une défaillance, même le meilleur nageur ;
- **Ne quittez jamais votre embarcation** mais hissez-vous sur la coque retournée. Il faut se servir de celle-ci comme d'un flotteur en maintenant la poitrine hors de l'eau pour lutter contre le froid. Ces simples recommandations permettent d'attendre les secours en toute sécurité, même dans de mauvaises conditions climatiques ;
- Ne cherchez à regagner la berge que si personne ne peut vous porter secours. Dans ce cas servez-vous de l'embarcation ou des avirons comme flotteurs. Déplacez-vous avec des battements de pieds ou en «ramant» avec les mains. Les seules raisons qui justifient de partir à la nage pour rejoindre la berge sont un bateau qui dérive et qui se rapproche d'un danger immédiat et important: barrage, pile de pont, bateau commercial...



### Aux barreurs

Pour ne pas rester bloqué dans l'embarcation retournée :

- Ne passez jamais les tire-veilles autour de votre corps au risque de ne pas pouvoir vous dégager ;
- Ne portez jamais de gilet de sécurité, lorsque vous êtes placé à l'avant, car la réserve de flottabilité vous plaque au bateau et vous empêche de vous dégager.

Parce que le barreur est souvent handicapé par une surcharge vestimentaire le protégeant du froid et de la pluie, les rameurs doivent vérifier après un chavirage :

- Qu'il s'est bien dégagé ;
- Qu'il peut se hisser comme eux sur la coque ;
- Qu'il peut se séparer, en cas de nécessité, d'une partie de sa tenue (bottes, ciré, gants, anorak...) pouvant l'entraîner vers le fond.

### L'équipement des bateaux

Votre matériel doit être conforme au règlement de sécurité de la FFSA et en bon état pour minimiser les risques.

Il faut, de plus, faire respecter quelques règles pour éviter d'aggraver les risques en cas de chavirage.

- Apprenez à vos rameurs à ne pas trop serrer les lacets des chaussures ou les velcros pour que les pieds ne soient pas bloqués. Les chaussures retiennent le rameur à son embarcation, mais il doit pouvoir s'en dégager rapidement, en toutes circonstances. La cordelette fixant le talon à la planche de pieds, rendue obligatoire par le code des courses, est là pour faciliter cette manœuvre sans l'aide des mains ;
- Apprenez à vos rameurs à vérifier la fermeture des trappes et des bouchons. Des trappes, placées dans chaque pointe, permettent d'aérer les embarcations entre chaque sortie. Elles doivent être fermées correctement avant d'embarquer, pour que le bateau ne coule pas en cas de chavirage et qu'il joue pleinement son rôle de flotteur permettant aux rameurs d'attendre les secours en toute sécurité.



#### IMPORTANT !

Lors d'un chavirage, ces consignes sont à respecter impérativement :

- Ne pas paniquer ;
- Vérifier que tout le monde a refait surface, en particulier le barreur ;
- Rester accroché au bateau ou aux avirons ;



- Garder la poitrine hors de l'eau ;
- Ne pas tenter de partir à la nage même si on est bon nageur ;
- Ne quitter son embarcation qu'en cas de danger pressant (dérive vers un barrage, un pont, une péniche...).



[Plan du site](#) | [Nous contacter](#) | [Crédits](#) | [Loi informatique et libertés](#)

FFSA © 2010