



Vous êtes inscrit au SNV et nous vous souhaitons d'y passer d'agréables moments. Ce document vous rappelle vos obligations notamment en termes de sécurité. L'appartenance au SNV implique l'acceptation sans réserve des statuts et du règlement intérieur.

## **OBLIGATIONS GÉNÉRALES :**

Vous êtes membre c'est-à-dire régulièrement inscrit et à jour de votre cotisation.

**Les principales règles sont les suivantes :**

- vous êtes capable de nager 25 mètres et de vous immerger (attestation d'aptitude fournie par les pratiquants),
- vous respectez l'interdiction de naviguer de nuit, à la tombée de la nuit ou par temps de pluie,
- vous respectez le code de navigation maritime en vigueur,
- vous embarquez lors de toutes les sorties une brassière de sauvetage,
- vous savez qu'il est interdit d'inviter de sa propre initiative des personnes extérieures au club.

Enfin vous vous engagez à vous conformer aux directives habituelles des responsables.

D'autre part, vous savez que d'une façon générale les rameurs sont responsables du matériel qu'ils utilisent et de leur propre sécurité.

## **OBLIGATIONS CONCERNANT LES SORTIES :** Il est impératif de :

### **• Avant la sortie**

- s'informer des prévisions météorologiques,
- renseigner le registre des sorties de façon détaillée,
- inscrire lisiblement la date, le nom de famille des rameurs et du barreur, le n°/nom du bateau et d'heure de sortie, la zone de navigation et l'heure prévue de rentrée,
- vérifier l'état du bateau, de son armement, embarquer une brassière par personne. Prévoir un bout de remorquage de 10 mètres (hors rade).

### **• Pendant la sortie :**

- respecter les règlements de navigation et de sécurité. *Attention au sens de circulation à la sortie et au retour dans le port, ne rester pas au milieu.*
- prendre l'initiative d'interrompre la sortie en cas de dégradation des conditions de navigation.

### **• Après la sortie :**

- renseigner le registre des sorties : noter l'heure de retour et signaler les éventuelles réparations nécessaires du bateau qui n'ont pu être effectuées immédiatement.

## **EN CAS DE CHAVIRAGE :**

- mettre les brassières de sécurité,
- si cela est possible, redresser l'embarcation,
- sinon, se hisser à califourchon sur la coque ou s'y accrocher, mettre le buste hors de l'eau et attendre du secours,
- mettre en œuvre tout moyen pour se signaler (sifflet, miroir, mouvements de bras, etc.),
- ne quitter l'embarcation, qui est un gage de sécurité, qu'en cas de danger immédiat (collision avec un obstacle). Dans ce cas et dans la mesure du possible, utiliser les avirons comme flotteurs,
- en cas d'eau froide, veiller à ce que le corps ne perde pas trop de chaleur (ne pas faire trop de mouvements, se tenir recroquevillé le plus possible ; à plusieurs, se tenir serrés les uns contre les autres).

**Les risques d'hydrocution** en cas de chavirage sont accrus :

- en eau froide, en cas d'allergie à l'eau, en cas de crise d'urticaire, après les bains de soleil, lors d'une séance après un repas copieux, lors d'une séance à jeun en état d'hypoglycémie, lors d'un effort intense.

**En cas d'orage** les bateaux se déplaçant sur un plan d'eau sont des cibles privilégiées. L'emploi de fibres de carbone dans leur construction et celle des avirons augmente le danger. Il faut interrompre l'activité dans ces conditions.

## **LES BATEAUX SANS BARREUR :**

Une des caractéristiques du sport AVIRON est que les rameurs se déplacent à reculons.

L'observation de leur espace arrière est donc pour les rameurs une action ni naturelle, ni aisée, bien qu'elle soit indispensable pour leur sécurité lorsqu'ils utilisent des bateaux sans barreur.

Elle doit être effectuée à intervalles réguliers et rapprochés même sur des bassins peu fréquentés ou bien connus des utilisateurs.

Il est donc important de prévoir l'apprentissage des gestes permettant cette observation dans la phase d'initiation et de demander leur utilisation permanente lors de toute sortie en bateau sans barreur.

## **L'UTILISATION DE MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT AU SOL ET DE MUSCULATION :**

Lors de sa préparation physique, le rameur peut utiliser généralement du matériel d'entraînement au sol (type ergomètre) ou de musculation (type barre d'haltérophilie). L'utilisation de ces matériels doit être précédée d'une formation technique.

Elle doit être adaptée aux possibilités physiques et physiologiques du pratiquant, en particulier pour les pratiquants jeunes ou les débutants.

## **PRATIQUE EN AUTO SÉCURITÉ - AUTONOMIE :**

Le pratiquant est jugé apte à organiser sa sortie en auto sécurité s'il est capable de :

- organiser matériellement sa sortie,
- réaliser la sortie en parfaite sécurité dans le respect des règlements en vigueur,
- réintégrer son embarcation seul après dessalage.

**Les épreuves des brevets de rameur font partie des outils privilégiés pour l'évaluer au plan de la technique.**

## RÈGLES DE COHABITATION :



- Respecter les activités des autres usagers : pêcheurs, nageurs, riverains, skieur nautiques, etc.
- Observer les règles de courtoisie en toutes circonstances.
- Respecter l'environnement.



### Catégories de bateaux en mer :

En l'absence d'approbation, toutes les embarcations mues exclusivement à l'énergie humaine sont considérées comme engins de plage et doivent rester dans la bande littorale des 300 m. Seules celles qui ont été soumises à la procédure de conformité sont appelées embarcations légères de plaisance et peuvent naviguer seules jusqu'à 2 milles d'un abri et, par groupe de deux embarcations minimum et à vue, jusqu'à 5 milles. Elles doivent posséder à bord le matériel de sécurité obligatoire relatif à chaque distance d'éloignement.



Scaphandrier en plongée.  
Tenez-vous à distance et avancez lentement.

## RÈGLES DE SÉCURITÉ SUR L'EAU :

Nos bateaux étant considérés comme les plus manœuvrant, laisser impérativement la priorité à toutes les autres embarcations. Surveiller la distance aux bouées indiquant la présence de plongeurs. La circulation est interdite dans un rayon de 100m autour des bateaux de plongée (signalés par un drapeau bleu et blanc). Laisser une distance de sécurité à l'arrière des lignes de pêche à la traîne ou au filet.

## ZONES DE NAVIGATION :



Une ligne fictive reliant le cap de NICE au cap FERRAT délimite deux zones

- la première à l'intérieur de la rade où peuvent naviguer tout type de bateaux,
- la deuxième à l'extérieur où seuls les bateaux de mer (yoles auto videuses) peuvent naviguer.

### SYMBOLES DES FANIONS SUR LES BATEAUX :

	Bateau de plongée subaquatique		Bateau à passagers prioritaires
	Bateau en train de poser des filets		Bateau tractant un skieur nautique
	Bateau en action de pêche à la traîne		

## PRÉCAUTIONS A PRENDRE AVEC LE MATÉRIEL :

Le matériel nécessaire à la pratique de notre sport est coûteux et représente une part très importante du budget du club. Il convient donc d'y porter la plus grande attention.

On veillera particulièrement à : bien **rincer les bateaux** après chaque sortie en insistant sur les parties métalliques, **éviter que la coque racle sur le béton** de la mise à l'eau, ne porter qu'une seule paire de pelles à la fois.

La participation à la vie de la section comprend donc aussi le réglage et l'entretien du matériel, les réunions d'information, le chargement des remorques et plus généralement, toute activité liée à la vie collective de la base nautique.

En cas de déplacement ou compétitions, chaque adhérent est tenu de participer au bon déroulement du chargement et déchargement de la remorque : démontage, remontage des bateaux, arrimage, réglage, rangement du matériel et pour l'aller et pour le retour.

**EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE OU SI VOUS SORTEZ SEUL : PRENEZ UN TÉLÉPHONE PORTABLE**  
**N° UTILES : Capitainerie 04 93 01 78 05 - Sémaphore 04 93 76 04 06 - CLUB 06 17 94 22 31**

**Tout accident ou situation périlleuse survenant dans le cadre du club doit être déclaré immédiatement au président.**  
**Celui-ci en fera l'analyse avec le comité directeur qui statuera sur les mesures éventuelles à prendre pour éviter la répétition de situations similaires.**

**Je soussigné** .....  
*déclare avoir lu ce document, l'avoir compris et en accepter tous les termes sans restrictions*

**A Villefranche-sur-Mer, le** ..... **Signature** .....