

Petit guide du compétiteur en **régate Rivière**– RAMEURS et BARREURS



Après de nombreuses heures d'entraînement, voici venu le temps des compétitions ...

Participer à une régata ne consiste pas uniquement de partir d'un point et de franchir une ligne d'arrivée en un temps minimum.

Rameur ou barreur je connais **les techniques de manoeuvre aux pontons d'embarquement, de débarquement et aussi au départ.**

Comme je ne suis pas seul à participer, il y a un certain nombre d'autres composantes avec lequel il faut que je fasse attention.

1. En préparant le bateau, j'en profite pour **vérifier que tout soit conforme aux prescriptions de sécurité** (boule d'étrave, cale-pieds: les ficelles aux talons, la poignée d'ouverture rapide des chaussures, etc.) et **aux consignes de l'image** (couleurs des pelles, publicité).
2. Je dois impérativement connaître **les règles de circulation sur le plan d'eau**. Au besoin, j'essaie de visualiser les différentes zones depuis le bord du bassin (sens de circulation, zone d'échauffement, zone interdite d'accès, etc.).
3. Fier de défendre les couleurs de mon club, je m'assure que tous mes équipiers portent **la même tenue**, et ce dans les moindres détails.
4. Il serait trop bête de rater ma course pour une question d'horloge. Je m'assure donc **de l'horaire des pesées** des barreurs et rameurs poids légers, **de l'horaire de départ de ma course, de mon numéro de couloir** et vérifie qui vais-je affronter. (Il y a souvent des changements le matin même des régates, alors je contrôle plutôt deux fois qu'une...)
5. Concentré, je suis toujours un peu tendu au départ. Alors pour éviter du stress supplémentaire, je me présente **entre 10 et 5 minutes avant le départ de ma course dans la zone du start**.
6. Là, **je me conforme strictement aux ordres des arbitres (starter, aligneur, arbitres de parcours) sans délais**; si je ne comprends pas les ordres qui me sont donnés, je le fais savoir.
Attention, **c'est le drapeau rouge** ou les **feux** qui donnent le départ. Pas le "partez" ni le "go" !
7. En pleine course, ce qui compte, c'est ma performance. **En ramant droit**, j'évite de gaspiller de l'énergie pour des manoeuvres inutiles, mais...
8. Comme je ne maîtrise pas tout, **je réagis immédiatement aux indications de l'arbitre de parcours**. S'il m'appelle c'est qu'il y a un réel danger. Son rôle est d'assurer ma sécurité et celle de mes concurrents, tout en préservant nos chances de gagner (équité).
9. S'il n'y a pas eu de souci particulier, une fois la ligne franchie, **je sais que j'ai pu « tout donner » et fais la meilleure course possible**.
Je dégage rapidement la zone d'arrivée pour ne pas gêner les autres équipages et la course suivante.
10. Si j'ai l'impression que ma course ne s'est pas déroulée correctement ou si je veux contester une décision de l'arbitre, je peux le signaler à l'arbitre de parcours ou à l'arbitre le plus proche, immédiatement après le passage de la ligne d'arrivée, en levant la main.
Si je me pose encore des questions, je peux demander à mon entraîneur et à l'arbitre de mon club.