

AVANT LA SORTIE	OUI	NON
documenter le cahier de sorties		
bonne préhension du bateau sur ses supports		
déposer le bateau sur les tréteaux		
effectuer les vérifications d'usage (pré-réglages éventuels)		
transport correct jusqu'au ponton		
mise à l'eau correcte, sans heurts		
porter correctement ses avirons sur l'épaule (palettes en avant, bras tendus)		
connaître les limites du bassin et les principales règles de sécurité (sans de circulation, ...)		
mise en place des pelles		
pelles côté ponton en ler		
palettes à l'envers sur le ponton		
ne pas mettre les pieds entre les portants		
border ses pelles		
embarquement		
poser le pied entre les rails (planchette)		
garder la main sur le portent tribord		
ne pas monter en bateau avec ses chaussures		
monter en bateau et s'écarter seul		
SUR L'EAU		
savoir régler sa barre de pieds (pelles entre genoux et torse)		
ramer 15 coups sans plumer		
éviter un obstacle avec une pelle (bouée)		
danger 10 coups		
1/2 tour sur bâbord		
1/2 tour sur tribord		
ramasser une balle et la mettre dans le bateau		
ramer une dizaine de coups		
scier pour arrêter son bateau		
lancer la belle		
référentiel technique		
attaque		
bras tendus		
jambes fléchies, tibias verticaux		
genoux serrés		
pelles "au carré"		
appui		
détente jambes, tronc, bras		
dégagé		
jambes tendues		
les mains sont à la hauteur des côtes		
les pelles sortent "au carré"		
les poignets ne sont pas cassés		
retour		
remplacement bras, tronc, jambes		
préparation des pelles		
APRES LA SORTIE		
aborder le ponton à 45°		
scier pour stopper le bateau parallèle au ponton		
ne pas heurter le ponton		
dévisser sont système		
se lever sur la jambe droite		
mettre la jambe gauche au ponton		
ramener la pelle bâbord et la retirer		
retirer la pelle tribord		
se faire aider pour sortir le bateau sans heurts		
le ramener sur les tréteaux, le laver intérieur et extérieur		
laver les pelles		
documenter le cahier de sorties		