

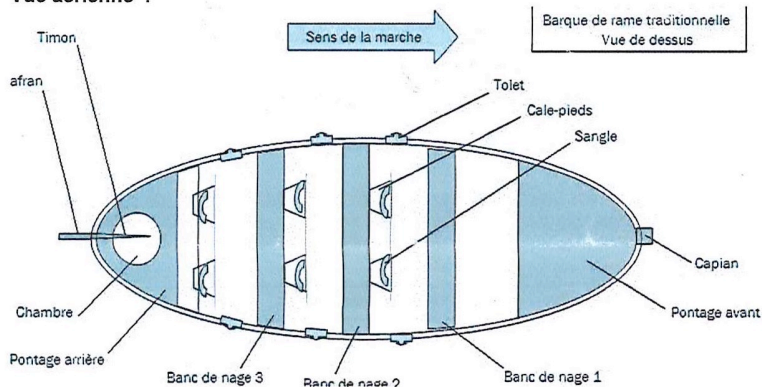
## Un peu de technique...

### - La barque :

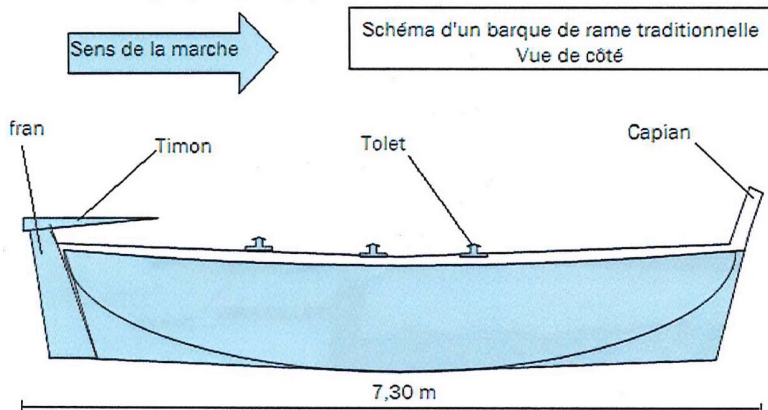
Elle est composée aujourd'hui par des éléments originellement basés sur les besoins pratiques des pêcheurs (solidité des matériaux, fonctionnalité des installations intérieures, stabilité), mais elle est calquée sur les exigences de la compétition sportive actuelle (vitesse, esthétique normée):

- Le capian sur la proue
- Trois bancs de nage assez larges pour accueillir deux individus de belle taille par banc
- Des cale-pieds réglables selon la taille des athlètes.
- Un trou pour les jambes du barreur (la chambre).
- Un gouvernail actionné par le timon.

#### Vue aérienne :



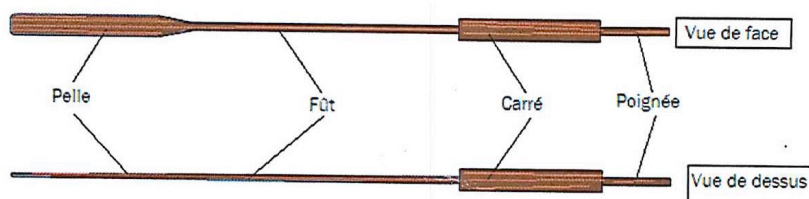
#### - La même barque (vue de coupe) :



### - La rame :

C'est en fait, un aviron. Hors du champ maritime, il est effectivement appelé rame. C'est l'outil destiné à la propulsion manuelle des barques traditionnelles construites en bois. Dans la rame traditionnelle provençale, elles sont faites de plaques de bois lamellées-collées pour plus de solidité.

#### La rame



- **Le tolet :**

Un tolet est une tige en fer ou en bois introduite à la moitié de sa longueur sur le plat-bord d'une barque, dans un renfort nommé porte-tolet, pour servir de point d'appui à l'aviron.

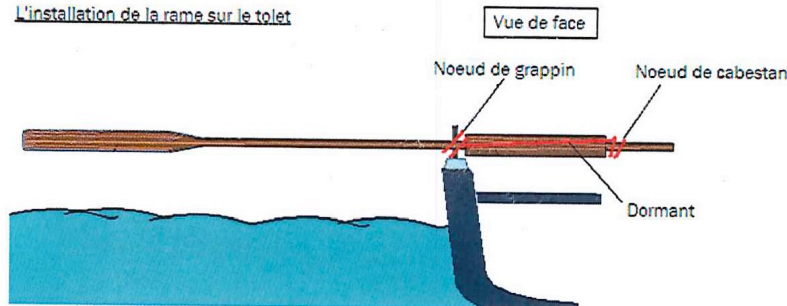
Schéma descriptif d'une Rame traditionnelle et de son tolet

Le tolet et le porte-tolet



- **La rame sur son tolet :**

L'installation de la rame sur le tolet



- **« Nager » :**

On distingue « la rame » de « l'aviron » selon la technique de « nage » utilisée. Dans ce sport, on parle de « nager » et non « ramer » ou « avironner ».

- **Les commandements de nage :**

« **AVANT PARTOUT** » les rameurs positionnent leur rame, immergée

« **DEUX** » les rameurs commencent à ramer

« **NAGER BÂBORD, TRIBORD ou PARTOUT** » les rameurs du bord annoncé ou des deux bords rament

« **DÉNAGER BÂBORD, TRIBORD ou PARTOUT** » les rameurs du bord annoncé ou des deux bords rament à l'envers

« **PLANTER BÂBORD, TRIBORD** » les rameurs du bord annoncé plantent leur rame à 45 degrés pour virer rapidement du côté planté (la barre étant orientée à l'inverse)

« **PLANTER PARTOUT** » les rameurs des deux bords plantent leur rame à 45 degrés pour freiner et stopper la barque

« **LAISSER FILER BÂBORD, TRIBORD ou PARTOUT** » les rameurs du bord annoncé ou des deux bords positionnent leur rame le long du flan de la barque pour éviter un obstacle

« **LÈVE RAMES** » tous les rameurs sortent les rames de l'eau (repos)

- **Barreur :**

C'est la personne qui "tient la barre". Il est positionné debout, face à la direction d'arrivée de la barque. C'est le barreur qui commande à l'équipe de six rameurs en utilisant les commandements de nage.