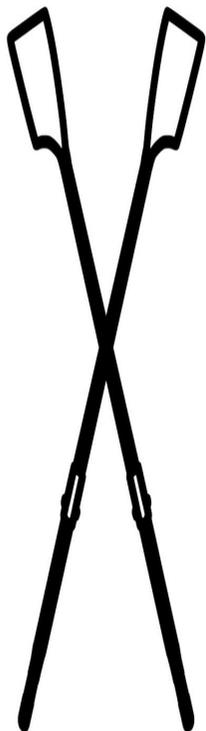


## Petit guide du rameur en régates

Après de nombreuses heures d'entraînement, voici venu le temps des compétitions. Participer à une régates ne consiste pas uniquement de partir d'un point et franchir une ligne d'arrivée en un temps minimum. 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. 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.).
2. En préparant le bateau, j'en profite pour **vérifier que tout soit conforme aux prescriptions de sécurité** (boule de proue, cale-pieds : les ficelles aux talons et la poignée d'ouverture rapide des chaussures, etc.).
3. Fiers de défendre les couleurs de mon club, je m'assure que tous les membres de mon équipe portent **la même tenue**, et ce dans les moindre détails.
4. Il serait trop bête de rater ma course pour une question d'horloge. Je m'assure donc de **l'horaire de départ de ma course, et 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** qui donne le départ. Pas 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 manœuvres 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.**
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 signaler à l'arbitre de parcours, immédiatement après le passage de la ligne d'arrivée, en levant la main. Plus tard, si je ne suis toujours pas satisfait du déroulement de ma course, je peux encore demander à mon entraîneur, dès mon retour au ponton, de déposer un protêt.