



Club Nautique Français  
Mythenquai 83, 8002 Zürich  
e-mail : [chefderame@cnf.ch](mailto:chefderame@cnf.ch)

## **Manuel d'aide pour les membres du CNF voulant participer à la Bilac**

### **Présentation**

La Bilac ([http://bilac.ch/index\\_f.php](http://bilac.ch/index_f.php)) est une régates amicale de 30 Km entre Neuchâtel et Bienne. Si la météo ne le permet pas, un itinéraire de substitution est mis en place sur l'Aare avec départ et arrivée à Soleure. Elle a lieu tous les ans mi-septembre.

L'idée est similaire à la Vogalonga, sa grande sœur : la régates a été créée pour encourager les transports aquatiques durables. Seules les embarcations à propulsion à force humaine y sont autorisées: kayaks, canoës, avirons, gondoles, dragonboats, etc.

Gagnant en importance et en nombre de participants au fil des ans, la Bilac permet aussi de rencontrer des rameurs d'autres régions et pays.

Le CNF encourage ses membres à y participer, mais ils devront tout d'abord en informer le comité et lire les conseils qui suivent.

### **Comment constituer un équipage ?**

Afin d'en assurer la cohérence, nous vous recommandons de le constituer avec des personnes avec qui vous avez l'habitude de ramer. Ceci atténuera aussi les tensions engendrées par la fatigue et les intempéries éventuelles (en particulier sur l'itinéraire fluvial).

Notez aussi que la présence dans un équipage de la Bilac n'est pas un dû mais se mérite. En d'autres termes, il n'est pas possible à un rameur de réclamer une place restant à pourvoir dans un équipage.

Une à quatre semaines environ avant la course, vous devrez inscrire votre bateau et votre équipage sur [http://bilac.ch/85d\\_anmeldung.php](http://bilac.ch/85d_anmeldung.php).

### **Quel bateau prendre?**

Les plans d'eau sur lesquels vous allez évoluer sont un peu moins stables que le lac de Zurich, en particulier le lac de Neuchâtel et l'Aare. Par conséquent il est recommandé de naviguer avec un bateau stable: une yole (Baronne) ou une yolette (Azur). Caliméro peut aussi faire l'affaire.

Notifiez immédiatement le choix de votre bateau au Comité, afin que celui-ci vous soit réservé pour la Bilac. Seul un équipage complet pour une embarcation donnée peut réserver celle-ci.

Un barreur bien entraîné à donner des instructions claires et à voix forte est un atout. Ceci à cause des situations de circulation qui peuvent se compliquer, des manœuvres et dans le but d'éviter des dégâts sur le bateau. Il vous est possible de permuter le rameur de nage et le barreur en cours de route.

### **Entraînement particulier**

Faites au moins une sortie longue en équipage complet avant la régata (par exemple CNF <-> Oberrieden). Afin d'être prêts aux manœuvres éventuelles sur l'Aare ou dans le canal entre les deux lacs, préparez-vous en équipage complet (donc avec barreur) à:

- Freiner d'urgence, en plantant les rames (« scier ») ;
- Rentrer les rames ou les mettre en parallèle du bateau;
- Accoster, notamment sur les quais surélevés ;
- Ramer avec des cadences en accordéon: lent, plus rapide, plus lent, etc.

### **Préparation du bateau**

Avant le jour fixé pour la mise en remorque du bateau, ou quelques heures avant, l'équipage devra se retrouver au CNF afin de:

- dévisser les portants pour les démonter (désolidariser de la carène). Bien fermer les dames de nage.
- resserrer les vis sur les écrous afin qu'elles ne sautent pas lors du transport.
- enlever les sièges ou coulisses.
- prendre des vis et des écrous de rechange (on ne sait jamais). On les trouvera au CNF dans la petite armoire à droite des rames.
- prendre des clefs de 10 et de 13 pour démonter et remonter le bateau.
- scotcher ensemble les portants et les sièges. Pour cela demandez au chef de matériel quel type de scotch vous pouvez utiliser, afin de ne pas laisser de traces moches. Tout placer dans une caisse ensuite.
- préparer le siège du barreur et la barre.
- préparer les rames, dont une paire de rechange (on ne sait jamais).
- prévoir des coussins pour les fesses sensibles, car vous resterez plus de 4 heures assis dans le bateau.

- une trousse de secours et un drapeau rouge de signalisation sont requis par le règlement.

- préparer une écope: bouteille en PET sans son col, petit seau, etc.

- prendre la gache qui peut être utile si besoin de s'écarter du bord ou d'autres bateaux à l'entrée du canal (lors de bouchon)

- prendre du film plastique épais et résistant pour, sur place, couvrir les pointes avant et arrière du bateau avec du gros scotch gris. Ce bricolage est impératif sur des bateaux comme Azur ou Baronne qui, contrairement à Caliméro, n'ont pas de capot de protection anti-vague. Ce film est utilisé par l'industrie de la construction ; vous en trouverez en magasin de bricolage.

- mettre de côté des pots de fleurs en plastique (ou de gros blocs de mousse) qui serviront à poser le bateau à Neuchâtel (ou à Soleure) au sol sans endommager les bords de la carène.

### **Chargement, remorquage et déchargement du bateau**

Demandez aux chefs de rame de vous aider à trouver une solution. Les alternatives sont les suivantes :

- Faire transporter le bateau par un autre club de la région zurichoise qui participe également à la Bilac (solution payante retenue maintes fois pour la Vogalonga)
- Utiliser une des remorques du RCZ qui peut nous en prêter une gracieusement. Dans ce cas vous devrez organiser la traction de la remorque vous-mêmes (solution retenue en 2013 pour la Linthkanalfahrt)
- Emprunter un bateau à la Société Nautique de Neuchâtel (solution retenue en 2012 pour la Bilac)

#### Dans les deux premiers cas :

N'oubliez pas vos clefs de 10 et de 13 pour remonter le bateau.

Déposez le bateau coque à l'envers sur les pots de fleur en plastique prévus à cet effet ou sur les gros blocs de mousse emportés. Vous pouvez laisser sans souci les rames sous le bateau.

### **Le jour J**

Compter suffisamment de temps pour:

- vous rendre à l'endroit où vous aurez laissé votre bateau la veille
- mettre le bateau à l'eau
- ramer jusqu'au point de départ

Attention, vous ne serez pas les seuls à mettre vos bateaux à l'eau et il y aura de l'attente.

Prévoir de vieilles chaussures car la mise à l'eau se déroule la plupart du temps les pieds dans l'eau.

Emportez suffisamment à boire et à manger en route. Les alentours de la piscine du Landeron (lac de Bienne, juste à la sortie du canal) offrent une bonne possibilité de s'arrêter et descendre facilement du bateau pour une pause à terre si c'est nécessaire.



Pour une bonne protection des doigts, il est recommandé de s'entourer les phalanges de sparadrap. Les gants ou les mitaines doivent être moulants, sinon vous attraperez des cloques.

### **Timing**

Si vous en avez la possibilité, rendez-vous la veille sur place, c'est moins stressant.

Vendredi : déchargement de la remorque, montage du bateau, convoyage et parage du bateau pour la nuit.

Samedi : lever vers 6 heures, éventuellement voyage, RDV vers 7 heures 30 / 8 heures pour la mise à l'eau du bateau et le retrait des dossards. Course de 9 heures à 13 heures. Démontage du bateau et mise en remorque, collation à l'arrivée à Bienne. Fin vers 15 / 16 heures.

### **Transport de l'équipe**

En train ou en voiture, sans complication

**Hébergement**

Comme la région est un peu touristique avec une capacité d'accueil assez restreinte, il est impératif de réserver un hébergement assez tôt (plus d'un mois avant), en particulier pour loger une équipe complète avec accompagnateurs.

**Frais**

Le remorquage du bateau (CHF 400.- environ), les frais d'inscription à la régata (CHF 100.- pour 5 personnes) et les consommables (pots de fleurs, bâche plastique) vous seront remboursés par le CNF, sur présentation de justificatifs originaux uniquement (les photocopies ou les scans ne sont pas acceptés).

**Assurance responsabilité civile**

Il vous appartient, bien entendu, de vérifier que votre police d'assurance responsabilité civile couvre bien les éventuels dommages à nos bateaux. A défaut, vous devrez en assumer vous-mêmes les coûts.

***Bonne Bilac!***

Club Nautique Français  
Christophe-Pierre Lobisommer  
Chef de rame

Visé par le comité, Zurich, 16 août 2013