



**NOTICE DE MONTAGE - BATEAU D'AVIRON**

## Table des matières

I.	Composants / accastillage livrés avec votre bateau d'aviron (équipement de série) .....	3
II.	Outils nécessaires pour le montage / réglage de votre bateau .....	4
III.	Réception de votre bateau d'aviron .....	4
IV.	Montage des composants / accastillage .....	5
1.	La dérive (non valable pour le LiteRiver) .....	5
2.	La trappe et nable (bouchon de vidange).....	5
3.	La coulisse (siège rameur) .....	6
4.	Le portant (Système Quick release).....	6
5.	L'axe et les dames de nage .....	7
6.	Monter et régler les dames de nage .....	9
a)	Sachet de cales .....	9
b)	Réglage du serrage de la barrette.....	9
7.	La planche de pied.....	9
a)	La languette flexfoot.....	9
b)	Réglage de la distance de la planche de pied .....	10
c)	Réglage de la hauteur de la planche de pied.....	10
8.	Réglage des rails .....	11
9.	Réglage des pelles .....	12
a)	Levier intérieur .....	12
b)	Montage et ajustement des pelles .....	12
V.	Rappel & informations d'usage .....	13
a)	Maintenance de votre bateau .....	13
b)	Stockage .....	13

## I. Composants / accastillage livrés avec votre bateau d'aviron (équipement de série)

### Éléments de série fixés au bateau :

- Planche(s) de pieds réglable(s) avec système de fixation velcro (flexfeet)
- 1 paire de rail de siège
- 1 bouchon de vidange arrière (nable)
- 1 pontet d'étrave textile (non installé sur le LiteRiver)
- Paire(s) de fixations pour les portants (système Quick-Release)
- Filet arrière (optionnel, non possible sur le LiteRiver)

### Éléments de série devant être montés sur le bateau (inclus dans le sac joint au bateau) :

- 1 nable de rechange
- 1 dérive à fixer au bateau (dérive fixe montée sur le modèle LiteRiver)
- Paire(s) de dame de nage
- Paire(s) d'axes de dame de nage
- Sachet(s) de cales pour dame de nage
- Portant(s) avec système Quick Release et ses goupilles (sauf LiteRace 2X & LiteRace 4X)
- 1 gourde (livrée exclusivement pour le modèle LiteSport 1X)
- Coulisse(s)
- Trappe(s)



Trappe(s)



Coulisse(s)



Dérive (sauf LiteRiver)



Nable



Dames de nage



Cales de dames de nage



Axes de dame de nage complets

## II. Outils nécessaires pour le montage / réglage de votre bateau

- (1) Clé Allen 5mm
- (2) Tournevis cruciforme
- (3) Clé à pipe 18mm
- (4) Clé plate 12-13mm
- (5) Clé plate 10mm
- (6) Tournevis plat
- (7) Mètre ruban
- (8) Pince plate
- (9) Marteau caoutchouc



- (6) Tournevis plat
- (7) Mètre ruban
- (8) Pince plate
- (9) Marteau caoutchouc

## III. Réception de votre bateau d'aviron

Vous avez sollicité Liteboat pour un service de livraison en caisse, veuillez suivre les instructions ci-après. Sinon, reportez-vous directement au chapitre suivant : montage des composants / accastillage

Votre bateau a été entièrement conditionné et protégé par nos soins. Le bateau est contenu dans une caisse à l'aide de conformateurs fixés à la caisse.

Afin de garantir une bonne réception de votre bateau en caisse, nous vous recommandons de faire appel à une tierce personne. La caisse pouvant atteindre aisément les 50kg avec les accessoires, nous vous recommandons de réceptionner la caisse à minima à deux personnes.

Dégrafez tout d'abord le couvercle de la boîte, puis la partie fond de caisse des conformateurs.

Sortez le bateau du carton en saisissant le bateau par la pointe avant et l'arrière du bateau.



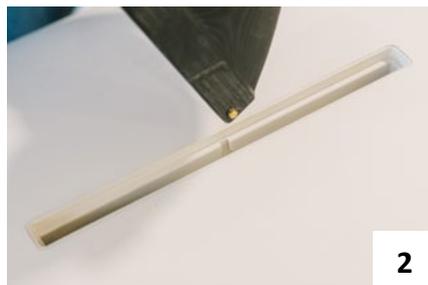
## IV. Montage des composants / accastillage

### 1. La dérive (non valable pour le LiteRiver)

Liteboat propose pour la quasi-totalité des bateaux des dérives avec boîtier US (dérive amovible).

Le carré et la vis de fixation de dérive sont déjà fixés dans le boîtier de dérive. Pour installer votre dérive :

- Placez le carré vers l'arrière du boîtier et retirez la vis (1)
- Insérez l'ergot par le centre du boîtier (2), pousser la dérive vers l'avant du boîtier, puis rabattre la dérive dans le boîtier. (3)
- Glissez le carré sous la dérive (4), insérez la vis par le trou de la dérive prévu à cet effet et serrer. (5)



### 2. La trappe et nable (bouchon de vidange)

Avant de mettre votre bateau à l'eau assurez-vous que la trappe (1) et le nable (2) soient bien installés et fermés.

Nous vous recommandons de mettre de la graisse siliconée sur le pas de vis de votre trappe. Ceci assurant une meilleure étanchéité.

NB : une fois votre sortie finie, il est impératif de laisser aérer votre bateau : Ouvrez la trappe et le nable, favorisant une bonne ventilation de votre bateau.



### 3. La coulisse (siège rameur)

Que vous ayez une coulisse mousse ou bien une coulisse carbone, nous vous recommandons d'introduire la coulisse en enlevant au préalable les embouts de rail (stoppeurs en plastique). Dévissez les vis des embouts (1), puis faites les sortir du rail en vous aidant un petit carrelet de bois si besoin (2).

Insérez le siège rameur avec l'échancrure vers l'avant du bateau (3), repositionnez les embouts de rail (4) et vissez-les.

Vous pouvez laisser la coulisse à demeure sur les rails. Néanmoins, pour transporter votre bateau, nous vous conseillons d'attacher votre coulisse à la planche de pied à l'aide d'un sandow.



### 4. Le portant (Système Quick release)

Le système Quick Release permet de monter très facilement et rapidement le portant sur le bateau. Le but est d'insérer la partie mâle (fixée au portant) à la partie femelle (fixée sur le bateau).

NB : La vis traversante (1) du Quick release femelle est libre. Il n'est pas nécessaire de la serrer. LAISSEZ LA LIBRE

Un réglage et un contrôle du portant sont fait en atelier par nos opérateurs. Vous n'avez pas à procéder à un ajustement.

*Procédez au montage :*

- 1- Présentez le portant à la vertical (1), la gorge du quick release male vers le bas.
- 2- Insérez la gorge dans la vis traversante du quick femelle (2) et venez rabattre le portant en veillant à laisser les goupilles vers l'intérieur du bateau.
- 3- Insérez la goupille pour sécuriser et verrouiller le système. La goupille doit être placée dans la position (3) correcte et non pas dans la position (4) incorrecte.



## 5. L'axe et les dames de nage

Nb : Faites-vous aider d'une autre personne pour procéder à la prise des mesures.

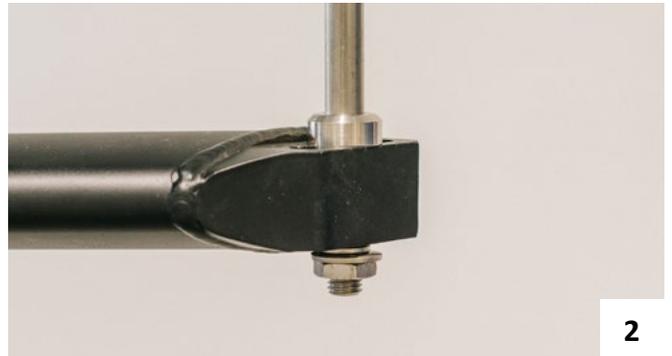
Le montage des axes et dame de nage se fera plus facilement avec le portant fixé au bateau.

Liste des éléments (dans l'ordre) à intégrer lors de l'installation des axes et dames de nage :



### Procédez au montage des axes :

- 1- Dévissez les écrous du dessus et du dessous de l'axe.
- 2- Retirez l'ensemble des rondelles et clips
- 3- Positionnez chacun des axes (côtés bâbord et tribord) dans le trou oblong du portant. (1)
- 4- Revissez à la force de la main seulement l'écrou du dessous. (2)



### Réglez les axes

- a. A l'aide d'un mètre, mesurez la distance entre chaque axe. Nous recommandons un entraxe standard de 160 cm.
- b. Les axes doivent être parfaitement symétriques. Pour cela, prenez la mesure du rail opposé à l'axe (1) (2) (3).
- c. Contrôlez bien que la distance rail-axe soit identique d'un côté comme de l'autre et revérifiez de nouveau que l'entraxe soit toujours de 160 cm.
- d. Une fois le contrôle effectué, vous pouvez serrer à la clef le boulon du bas de votre axe (4) et installer le bouchon (5).



## 6. Monter et régler les dames de nage

En aviron, la main tribord (votre main gauche) doit être au-dessus de la main bâbord (votre main droite) lorsque les mains se croisent.

Pour commencer, le réglage des hauteurs de dame de nage s'effectue au moyen des rondelles noires. Insérez trois rondelles côté bâbord (main droite) et six rondelles côté tribord (main gauche).

Vous devrez avoir un décalage de hauteur entre les dames de nage de 3 rondelles. Si nécessaire, vous pouvez ajuster les hauteurs des dames de nage tout en conservant cet écart. Un clip plastique de couleur vous permettra d'affiner ce réglage de hauteur.



### a) Sachet de cales

Nous vous livrons un sachet de cales de dame de nage. Ces cales permettent de régler l'angle d'attaque de votre pelle et par définition de corriger le degré d'inclinaison de la palette. Ce réglage assez complexe, nécessite un peu d'expérience et de pratique. Nous vous conseillons d'utiliser dans un premier temps les cales symétriques (dites 4/4).

- Insérez une cale dans la partie inférieure et supérieure de la dame de nage.
- Positionnez la dame de nage et complétez avec le reste des rondelles noires et le clip de couleur.
- Vissez l'écrou supérieur à l'aide de la clef de 13 et remettez le capuchon plastique de protection.

### b) Réglage du serrage de la barrette

À l'aide d'une clef de 10 vous pourrez régler le serrage de la barrette de votre dame de nage.

La barrette permet de fermer la dame de nage et empêche l'aviron de s'enlever. Il est peut-être nécessaire de régler le serrage (le libérer ou au contraire le serrer). Il faut que vous sentiez une légère retenue de la dame de nage sur le manchon de votre aviron lorsque vous exercez une rotation du manchon dans la dame de nage, sans devoir forcer pour tourner la pelle.



## 7. La planche de pied

### a) La languette flexfoot

Soulevez et tirez la languette soit vers le haut, pour une petite pointure, ou le bas pour les grandes pointures. Il faut que le velcro vous maintienne au niveau de la partie la plus large de votre pied.

## b) Réglage de la position de la planche de pieds

Ce réglage permet de définir la bonne position du rameur par rapport aux pelles. En règle générale, une personne de petite taille rapprochera la planche de pied de la coulisse (vers l'avant du bateau). Une personne de grande taille l'éloignera (vers l'arrière du bateau).

*Procédure* : Desserrez les trois écrous de la planche de pied au niveau des crémaillères vous permettant de déplacer la planche de pied.

Se positionner jambes tendues, buste légèrement en arrière, tirer les pelles vers la poitrine en les gardant bordées (1).

Il faut que les poignées de la pelle arrivent au niveau des côtes, vers le flanc et que vous puissiez passer une largeur de main entre votre torse et l'extrémité des poignées. Position (2) & (3) correcte, (4) & (5) mauvaise position.



## c) Réglage de l'inclinaison de la planche de pied

Il est important de bien régler sa planche de pied pour augmenter le confort et l'efficacité de votre coup d'aviron.

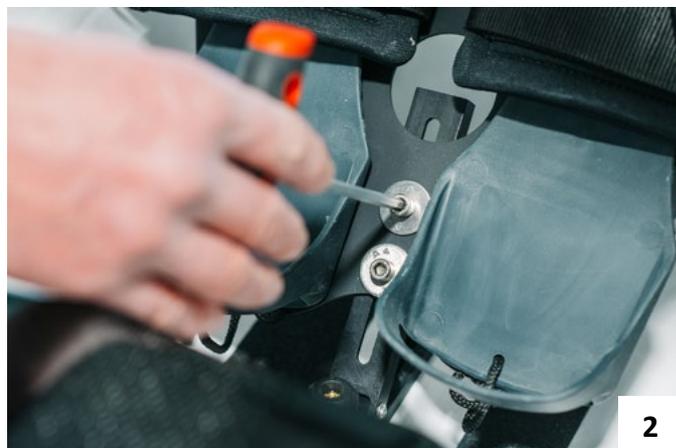
### *Aide au réglage :*

Positionnez-vous sur l'avant (à l'attaque), jambes repliées, pelles hors de l'eau (1). Vos tibias doivent être verticaux. Si vos genoux dépassent la verticalité vers l'avant, pensez à remonter un peu votre planche de pieds, afin de limiter les risques de blessures dues à une trop grande tension cheville - genou. Cependant, si vous avez du mal à atteindre la verticalité de vos tibias, essayez de baisser un peu votre planche de pied pour gagner en flexion. Ce réglage vous permettra d'augmenter votre confort de rame et efficacité de votre geste.

Peu de modèles permettent de régler l'inclinaison de la planche de pieds. La norme de l'inclinaison de la planche de pied est entre 40 degrés et 45 degrés.

Pour plus de confort et une meilleure propulsion du bateau, vous pouvez modifier cet angle d'inclinaison en procédant de la manière suivante :

- Dévissez les trois écrous de la planche de pied
- Dévissez les vis (2) de la planche de pied vous permettant d'incliner la planche de pied selon vos souhaits.



## 8. Réglage des rails

Jambes tendues, le siège ne doit pas buter contre les rails. Jambes fléchies, le siège ne doit pas venir buter contre les rails.

Si dans un des cas, la coulisse (siège) venait à toucher, vous avez la possibilité de régler les rails en les déplaçant soit vers l'avant ou l'arrière.

*Procédure :* Ouvrir la trappe pour atteindre les trois écrous papillons de rails de siège situés sous le pont, puis dévissez-les. Vous pouvez ensuite faire coulisser les rails pour les déplacer vers l'avant ou l'arrière. Resserrez pour finir les vis papillons des rails, et refermez la trappe.



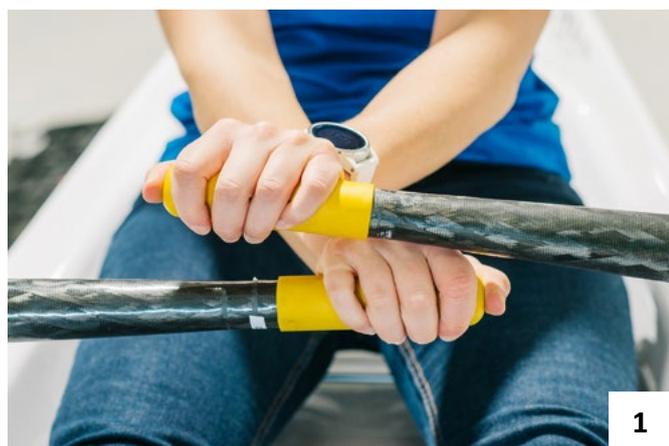
## 9. Réglage des pelles

### Principe du croisement des pelles

Le croisement des pelles est le chevauchement des avirons lorsqu'ils sont placés dans le plan horizontal (perpendiculaire au bateau).

Pour rappel, la main tribord (votre main gauche) doit être au-dessus de la main bâbord (votre main droite) lorsque les mains se croisent. (1)

La mesure correspondant au chevauchement des deux poignées peut être comprises entre 16 à 22cm. (2)



### a) Levier intérieur

Le levier est la distance entre l'extrémité de la poignée et la face du collier en contact avec la dame de nage. Cette longueur du levier intérieur détermine aussi l'orientation des bras par rapport à la poignée de l'aviron.

L'ajustement du levier intérieur s'opère par le déplacement du collier de l'aviron.

Plus le levier intérieur est petit, plus la force exercée va être grande et l'effort difficile.

La mesure du bout de la poignée jusqu'au collier (partie en contact avec la dame de nage) peut être comprise entre 83 cm et 89 cm.

### b) Montage et ajustement des pelles

Dévissez les vis des colliers (ne pas les enlever complètement)

Ouvrez les colliers et venez loger les colliers sur le manchon de l'aviron.

Information : il n'y a pas de sens pour les colliers

Vous avez sans doute acquis vos pelles Liteboat (Brača Sport), dont la longueur est de 289 cm. Nous vous recommandons un réglage « standard » de 88,5 cm, correspondant au marquage « 9 » indiqué sur le manchon.

Une fois le collier en place sur le manchon, serrer le collier.

Vous êtes maintenant prêts pour aller ramer...  
Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir sur l'eau !!

## V. Rappel & informations d'usage

### Maintenance de votre bateau

Rincer à l'eau claire votre bateau après chaque sortie que ce soit en utilisation lac, rivière ou mer.  
Utiliser un chiffon type microfibre pour nettoyer votre bateau.  
Ne jamais utiliser de produit agressif ou abrasif ce qui endommagerait votre bateau et pièces d'accastillage

### Stockage

Vider l'eau pouvant s'accumuler dans la coque de votre bateau à l'aide du nable (bouchon de vidange)  
Après utilisation de votre bateau, retirer la trappe de visite favorisant l'aération de votre bateau.  
Ne jamais laisser votre bateau à l'extérieur en plein soleil  
Nous vous conseillons de protéger votre bateau par une housse de protection (taud de protection)  
Stocker votre bateau à l'envers (coque vers le ciel).  
Ne pas stocker ou transporter votre bateau sur les quick release

*Vous avez des questions, vous souhaitez nous contacter ?*

*Nous sommes à votre écoute pour vous conseiller et vous répondre*

**LITEBOAT SARL**  
**284 rue de la Viscamine**  
**38530 PONTCHARRA**  
**[contact@liteboat.com](mailto:contact@liteboat.com)**  
**Tel : +33 (0)4 76 40 46 76**