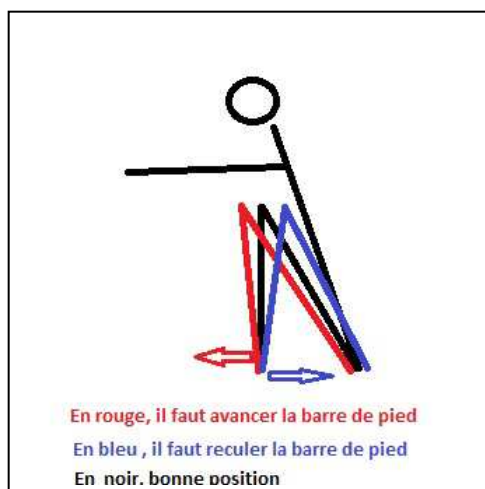


LE TRAVAIL DES JAMBES ET DES BRAS

La propulsion du bateau est principalement réalisée par les jambes qui possèdent les muscles les plus puissants. De ce fait, les jambes poussent dans un premier temps, les bras prenant le relais quand celles-ci ont fini de travailler. Le dos participe aussi à la propulsion (*élément déjà évoqué dans un FIL précédent*)



En position de prise d'eau, les jambes sont pliées, les bras sont tendus et ouverts en V. Les tibias sont verticaux et perpendiculaires au fond du bateau (noir). Le genou doit être aligné sur la cheville.

- ⇒ Si les genoux sont devant les chevilles (**rouge**), il faut avancer la barre de pied. (*déplacer la barre de pied plus loin de soi*).
- ⇒ Si les genoux sont derrière les chevilles (**bleu**), il faut reculer la barre de pied. (*déplacer la barre de pied vers soi*).

A la prise d'eau, les 2 jambes via les talons s'appuient et poussent sur la barre de pied en même temps et à la même puissance. Une fois les jambes dépliées, les bras, qui sont restés jusqu'à là tendus, commencent à se replier et doivent arriver vers le sternum (plexus solaire). Les coudes s'écartent du tronc pour faciliter le dégagé, les avants bras doivent restés horizontaux.

Si le rameur pousse plus fort d'une jambe ou tire plus fort sur un bras, le bateau déviara de sa trajectoire rectiligne.

Lors du dégagé, les bras sont les premiers à repartir donc à être tendus (*renvoi de main*) avec les mains déjà à la bonne hauteur ; puis seulement, les jambes vont pouvoir se replier, ce qui débute la phase de retour. Lors de cette phase, les mains ne doivent pas changer de hauteur soit par action des bras, des épaules ou du torse même lors de la mise à la verticale de la palette et ce, jusqu'à la prise d'eau.

La main gauche est toujours devant la main droite que se soit à l'aller ou au retour.

Les mains doivent avoir une trajectoire horizontale jusqu'à la prise d'eau.

Pour faire simple :

* les bras doivent pouvoir passer au-dessus des genoux à l'aller ou au retour d'où la nécessité que les jambes soient à plat pour rendre possible ce passage.

* Dans l'aviron, on recommence par où on a fini =>donc « jambes- bras » « bras-jambes ».