

LE COUP D'AVIRON

C'est un mouvement continu et cyclique. Chaque phase a son importance et est liée à la précédente et à la suivante sans temps d'arrêt.

Pour propulser un bateau, le rameur a besoin :

- de sa force,
- et d'un levier constitué par la rame

afin de créer un point d'appui dans l'eau ; le bateau se déplaçant à partir de ce point d'appui.

Par conséquent, le rameur fera une traction sur la rame et une poussée sur la barre de pieds.

Le coup d'aviron comporte 2 grandes phases :

- la phase d'appui avec plusieurs étapes,
- la phase de retour.

Dans la phase d'appui, il faut distinguer 4 étapes :

- ✚ L'entrée de la palette dans l'eau
- ✚ La création du point d'appui
- ✚ La conservation de l'appui – l'accélération
- ✚ Le dégagé

NB : Dans ce numéro, seule l'entrée de la palette dans l'eau sera abordée. Les autres étapes seront abordées dans les prochains numéros du FIL.

L'entrée de la palette dans l'eau

C'est une phase délicate car elle doit pénétrer dans l'eau sans freiner le bateau. Pour cela, le mouvement pour l'immerger doit être vertical et rapide au moment où la palette paraît avoir une vitesse horizontale nulle. Cette action s'effectue au point maximum du retour.

La trajectoire aérienne de la palette doit correspondre à la trajectoire aquatique. En un mot, l'amplitude hors de l'eau doit être équivalente à l'amplitude dans l'eau pour être efficace.

Pour réaliser ce geste :

Les mains tournent les poignées afin de mettre les palettes à la verticale ; tout en élevant les poignées par l'ouverture de l'angle tronc-bras ; et en finissant de fléchir les jambes.

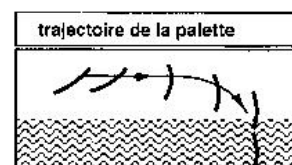
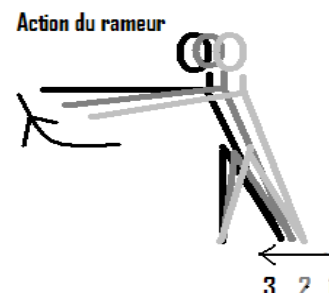
Le référentiel :

⇒ Pour le rameur

- Le buste est parallèle aux cuisses
- Les tibias sont proches de la verticale
- Les bras sont allongés, horizontaux
- Les épaules sont étirées et le dos gainé
- Le rameur est dans l'axe du bateau
- Il n'y a pas d'arrêt du siège : inversion instantanée de la trajectoire.

⇒ Pour la palette

- Immersion au moment de la flexion maximale des jambes
- Immersion très rapide.



=> L'élévation des mains, l'extension des épaules et l'immersion sont des actions simultanées et coordonnées.

Pour faire simple :

Le buste doit être en contact avec vos cuisses.

La palette doit être verticale dès que vos mains sont au dessus des chevilles.

Ouvrir les bras en V pour essayer de mettre les mains en dehors du bateau.

Imaginer lancer une boule de pétanque pour faire tomber la palette dans l'eau.

Dès que la palette est dans l'eau, poussez sur les jambes, en vous redressant.