

LA CREATION DE L'APPUI

Elle consiste à créer un point d'appui dans l'eau au moyen de la palette, qui doit donc rencontrer une résistance lorsqu'elle pénètre l'eau. Cette résistance est fonction de la différence de vitesse entre la palette et l'eau.

Le bateau se déplacera autour de ce point d'appui, qui est fixe.

Le rameur ne pourra propulser le bateau que si la palette est calée (au carré).

Pour réaliser ce geste :

Tous les muscles du rameur seront sollicités :

- ⇒ les jambes, les plus puissants, seront utilisés dynamiquement en premier ;
- ⇒ le gainage du tronc ; et les bras soutiendront l'action des jambes et auront un rôle de transmission.
- ⇒ Les bras sont tendus, les mains sont à l'horizontal dans le prolongement des avant-bras. Les poignets ne doivent pas être « cassés ». Les épaules sont placées devant le bassin.
- ⇒ Le rameur doit rester dans l'axe du bateau en position de force et ne pas se déporter ou ré-équilibrer le bateau par son buste.

Le référentiel :

➤ Pour le rameur :

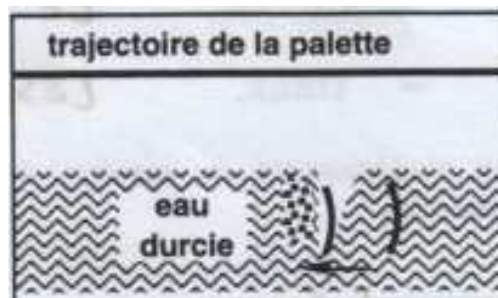
- Les pieds sont en appui sur la barre de pieds ce qui nécessite des chevilles souples ;
- Poussée des jambes franche et dynamique, en même temps et de même force par les talons et non la pointe des pieds ;
- Le dos est gainé ;
- Les bras sont tendus mais ne sont pas crispés ;
- Les mains ne lâchent pas les poignées, le pouce sert d'axe de rotation. Les poignées sont placées à la jointure des doigts et de la paume.

➤ Pour la palette :

- Immersion instantanée ;
- Palette calée dans l'eau ;
- Transformation instantanée de la composante vitesse verticale en composante vitesse horizontale.



Poussée des jambes simultanées
Bras tendus, épaules devant le bassin.



Création de l'appui

La création du point d'appui est une phase d'inversion des mouvements du rameur et des avirons, appelé « synchronisme ». En d'autres termes, le synchronisme est la concordance entre la flexion-extension des jambes et l'élévation des poignées, pour mettre la palette dans l'eau.

Pour faire simple :

Dès que la palette est dans l'eau, poussez sur les jambes sans brutalité, sans être trop « dur ».