

LA CONSERVATION DE L'APPUI

Elle est primordiale pour assurer la propulsion du bateau.

Définition :

La conservation de l'appui doit permettre au bateau d'augmenter sa vitesse et d'atteindre sa vitesse maximale.

Pour cela, la force appliquée doit être supérieure aux résistances à l'avancement.

L'accélération est le résultat d'une action dynamique, continue et progressive.

Pour réaliser ce geste :

Il faut enchaîner 3 actions qui s'additionnent et se coordonnent :

- ⇒ Pousser sur les jambes de façon simultanée, dynamique et continue
- ⇒ Ouvrir le tronc de plus en plus au fur et à mesure de l'action des jambes
- ⇒ Tirer sur les bras quand les mains sont au dessus des genoux.
Ce sont eux qui finalisent la propulsion du bateau.

Ces 3 mouvements se font toujours dans l'axe du bateau, de façon dynamique.

L'accélération du mouvement des poignées favorise la bonne tenue de l'appui.

Plus la palette aura d'angles, moins il y aura de force.

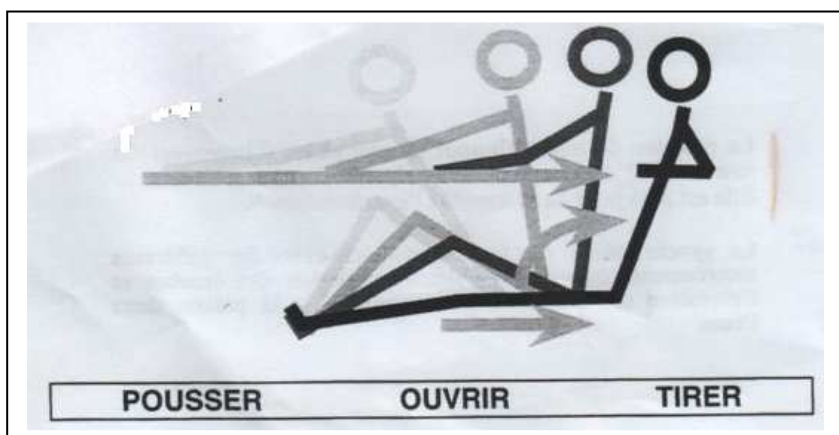
- Une palette insuffisamment préparée au carré « coulera » dans l'eau => elle s'enfoncera de plus en plus et donc handicapera le dégagé.
- Une palette au-delà du carré ne fera qu'effleurer l'eau sans y entrer, donc inutilisée pour la propulsion.

La palette a une vitesse exponentielle dans l'eau mais sans jamais se découvrir.

Le référentiel :

- Pour le rameur :
 - Etre toujours dans l'axe du bateau : buste, jambes
 - Trajectoire horizontale des poignées
 - Amplitude sur l'arrière (du bateau) définie par les jambes allongées ; les épaules en arrière du bassin et poignées au niveau de la poitrine.

- Pour la palette :
 - Immersion complète
 - Trajectoire horizontale
 - Augmentation de la pression avec une dépression derrière.



Pour faire simple :

Dès que la palette est dans l'eau, poussez sur les jambes, redressez le buste (le fameux « grandis-toi »), les bras prendront le relais après l'action des jambes pour finir la propulsion. L'eau doit vous résister de plus en plus, l'aviron doit être de plus en plus difficile à ramener vers votre buste.

En fin de propulsion, la palette doit créer un remous devant la palette (sans mousse, sans écume) et une dépression derrière la palette (l'eau ne colle pas à la palette), ce qui facilitera le dégagé, qui sera abordé dans le prochain FIL.