

La Barre de Pied



Elle permet au rameur de se régler pour déterminer sa position de force tant sur l'avant que sur l'arrière pour obtenir une amplitude optimale.

3 réglages sont effectués :

- l'éloignement de la barre par rapport à l'axe de la Dame de nage, seul élément directement modifiable par le rameur dépendant de la morphologie du rameur ;
- la hauteur entre le bas des talons et le niveau supérieur du siège qui se situe entre 15 et 18 cm ;
- l'inclinaison (de 42° à 45°) soit l'angle entre la planche de pied et l'horizontal.

Le réglage sur l'avant consiste à avoir les tibias verticaux, et l'angle tronc-cuisse fermé. Le réglage sur l'arrière, en couple, a pour repère d'avoir les pouces affleurant les côtes flottantes. Pour la pointe, la main extérieure doit être à la tangente des dernières côtes flottantes.

Manipulation / entretien:



La barre de pied pour les yolettes est composée de 3 éléments en laiton fragiles. Aussi pour éviter de les casser lors du retournement de la yolette, il est important de vérifier **APRES réglage** que la tige, entre les talonnettes, soit bien insérée, sans possibilité de soulever les talonnettes.



Si malgré votre vigilance, celle-ci tombe par terre, il vous ait demandé de la remettre en place et non de la disposer sur la coque de la yolette après son rangement comme on peut le voir sur cette photo.

De même, il vous ait demandé de refermer les lanières maintenant les pieds pour éviter qu'elles ne tombent dans l'eau ou sur le chemin, ce qui évitera pour les rameurs suivants de rechercher une lanière de rechange ; et non de le mettre sur les portants (cf photo).