

Le coup d'aviron

Pour déplacer son bateau le rameur effectue un mouvement cyclique comprenant deux phases principales (la phase d'appui et la phase de remplacement) reliées entre elles par deux éléments de transition (le dégagé et la prise d'eau).



La phase d'appui



Cette phase a pour objectif le déplacement de l'embarcation. Elle commence dès que la palette est totalement immergée et se termine lorsque celle-ci est hors de l'eau (dégagé).

Cette phase est caractérisée par :

- une poussée continue des membres inférieurs
- une ouverture progressive de l'angle tronc – cuisses
- une traction des membres supérieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :

- la force employée
- l'amplitude d'action

- la vitesse d'exécution
- l'accélération du mouvement

Réalisation :

- les palettes sont correctement immergées
- les deux jambes poussent instantanément
- le tronc a une ouverture limitée
- les bras et avant-bras sont alignés et proches de l'horizontale
- la poussée des jambes est dynamique et continue
- le tronc s'ouvre régulièrement
- les bras interviennent dynamiquement dès que les mains passent les genoux
- les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale
- les jambes sont en extension
- la ligne des épaules est en arrière du bassin
- les palettes sont encore immergées
- le tronc reste en soutien

Exigences particulières :

- les jambes travaillent symétriquement dans un plan vertical
- le tronc se déplace dans l'axe
- les épaules sont à la même hauteur
- la poignée est tenue par la main sans crispation
- les palettes sont verticales et immergées

Le dégagé



Cette action délicate à effectuer est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Le dégagé consiste à sortir les palettes de l'eau sans perturber l'équilibre ni freiner le bateau.

Réalisation :

- les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des poignées
- les palettes sortent de l'eau verticalement
- le tronc reste en soutien
- les palettes sont mises à plat

Exigences particulières :

- les jambes restent allongées
- les épaules sont en arrière du bassin
- les palettes sont mises à plat en limitant la flexion des poignets

La phase de remplacement



Cette phase commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est de nouveau immergée. Le rameur passe de la position «sur l'arrière» à la position «sur l'avant».

Elle a pour objectif de préparer un appui efficace tout en limitant la perte de vitesse de la coque et en favorisant la récupération du rameur.

Cette phase est caractérisée par :

- une extension des membres supérieurs
- une fermeture progressive de l'angle tronc – cuisses
- une flexion contrôlée des membres inférieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :

- la coordination du placement des différents segments
- du contrôle gestuel

Réalisation :

- le tronc se positionne progressivement après le remplacement des bras
- les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée
- le croisement des mains s'effectue main gauche au-dessus et devant la main droite
- le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement
- les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau
- les palettes sont en position verticale avant la fin du remplacement

Exigences particulières :

- le tronc reste dans l'axe
- les mains sont continuellement en mouvement
- les poignées suivent une trajectoire horizontale
- les différents placements s'enchaînent de manière fluide et contrôlée favorisant le relâchement donc la récupération.

La prise d'eau



C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. La prise d'eau consiste à immerger les palettes sans perturber l'équilibre ni marquer de temps d'arrêt.

La qualité de sa réalisation est déterminante pour la suite.

Réalisation :

- sur l'avant, les tibias sont verticaux, le tronc est près des cuisses, les bras sont allongés
- les palettes sont immergées par une ouverture de l'angle bras tronc

Exigences particulières :

- il ne doit y avoir aucun temps d'arrêt
- le regard du rameur est tenu à l'horizontale

La tenue de l'aviron

Ille est caractérisée par :

- une accroche par les phalanges permettant de tractionner sans serrer la poignée
- une flexion limitée des poignets

En pointe

La main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée, le pouce en dessous. Les mains sont écartées d'environ 20 à 25 centimètres.

En couple

Les mains sont placées à l'extrémité des poignées, les pouces en bout, afin d'utiliser la totalité du levier.

La pratique en couple présente un aspect particulier : le croisement

Celui-ci se réalise pendant une partie de la phase d'appui et de remplacement. Le dessus de la main droite vient alors se loger dans le creux du poignet gauche. Ce contact entre les deux mains tend à minimiser les déséquilibres.

Bilan du mouvement

- Etape 1 : tombée de pelle, prise d'eau
- Etape 2 : poussée des jambes
- Etape 3 : poussée du corps
- Etape 4 : poussée des bras
- Etape 5 : dégagé, sortie de pelle
- Etape 6 : remplacement des bras (arrondir)
- Etape 7 : remplacement du corps
- Etape 8 : montée des jambes