

APPRENDRE À RAMER



Contenu

Préface	04
Les types de bateaux	06
Les autres types de pratique de l'aviron	08
Le contrôle du bateau	10
L'embarquement et le débarquement	16
La tenue de l'aviron	22
Le réglage du bateau	24
Le réglage de l'aviron	26
Le barreur	30
Les commandements	32
La sécurité	34
Les dangers sur l'eau	36
L'exercice de chavirage	38
Les précautions pour ramer par temps chauds ou temps froids	42
L'utilisation de l'ergomètre	44
L'échauffement et le retour au calme	46
La technique	48
Le gainage musculaire pour bien ramer	50
Les principaux exercices spécifiques	52
Les plans des séances	58
Lexique	80

Nous remercions vivement les personnes suivantes et Les organisations pour leur contribution et leur soutien:

Sallie Malt

Pour le développement du contenu, l'utilisation de ses photos et son implication globale dans ce projet.

Rosie Mayglothling

Pour ses conseils en tant que présidente de la commission de compétition de la FISA et son expertise dans la formation des entraîneurs.

Axel Müller

Pour son aide dans les séances photo et ses conseils techniques.

Dessins et Photos

Detlev Seyb, Igor Meijer, Joel Rogers, Mason D. Cox, Nicholas Lambiel, Peter Spurrier, Sallie Malt.

Daniela Gomes da Costa et Yihuan Chang

Pour avoir édité le contenu et rendu ce livre possible dans le cadre du programme de formation et de développement FISA.

Rameurs du Dart Totnes ARC

Pour l'utilisation de leurs images et pour leur coopération.

Thomas and Trotman Design

Pour la conception de ce livre et pour l'avoir rendu convivial.

Alain Gaime, Fayçal Soula, Mehdi Gharidi et Michel Doutré pour la traduction en français.

Préface

La Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron, FISA, a le plaisir d'offrir ce nouveau programme dans le but de promouvoir l'aviron dans le monde. Ce livre donne une formation basique sur le sport de l'aviron et contient des suggestions pour débiter l'activité de l'aviron. Toutes les séances réunies couvrent tout ce dont le rameur a besoin et aide les nouveaux entraîneurs / éducateurs à développer leurs compétences..

Les séances s'adressent à tous les groupes d'âge: Enfants, adolescents, adultes débutants. Ces apprentis peuvent venir des écoles, des universités ou des clubs sportifs.

L'aviron confère d'énormes avantages à ces pratiquants en terme de santé, d'éducation et d'interaction sociale.

Le sport offre un environnement très spécial et d'excellents modèles. L'aviron promeut le respect des idéaux Olympiques, l'excellence et l'amitié.

Nous avons voulu adhérer aux principes d'universalité, d'équité, et de durabilité du monde de l'aviron.

Nous voulons que les utilisateurs de ce matériel prennent en charge le programme d'apprentissage pour construire une base solide dans leurs communautés.

Objectifs

Ce livre est pour toi, l'entraîneur des débutants.

L'objectif est d'apprendre à ramer et de ramer sur l'eau le plus tôt possible. D'apprendre la sécurité à la fois au sol et sur l'eau, d'être capable d'identifier les bateaux et leurs équipements, de savoir choisir son habillement sportif, et le plus important d'apprendre la bonne technique de l'aviron.

Une fois que les rameurs ont acquis les compétences de base, ils peuvent choisir ce qu'ils vont faire après. Il peut s'agir de ramer à un niveau avancé ou d'assumer un rôle important dans leurs clubs. Ils peuvent choisir de devenir eux-mêmes des instructeurs ou rejoindre le staff administratif ou aider à faire connaître et promouvoir leurs clubs à un public plus large.

Enfin et surtout, ce livre fait partie d'un programme qui peut être préparé et transmis aux entraîneurs par le biais de l'expert FISA, à travers tous les continents et qu'on peut trouver sur le site web de World Rowing www.worldrowing.com

Nous souhaitons avoir vos commentaires sur ce projet, si vous désirez utiliser ce livre ou non et comment il pourrait être amélioré ou complété.

Prière de nous contacter à l'adresse suivante: development@fisa.org

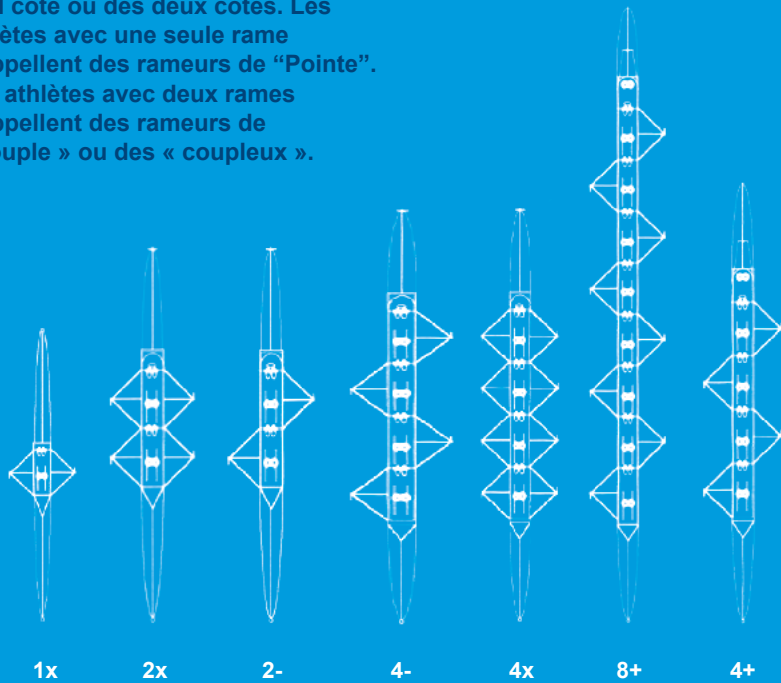


Les types des bateaux

Les bateaux de compétitions d'aviron se présentent sous différentes formes et dimensions. Vous trouvez ci-dessous les bateaux utilisés dans les Championnats du Monde et les Jeux Olympiques.

L'armement du bateau peut être installé pour chaque rameur d'un seul côté ou des deux côtés. Les athlètes avec une seule rame s'appellent des rameurs de "Pointe". Les athlètes avec deux rames s'appellent des rameurs de «Couple» ou des « coupleux ».

Les bateaux 8+ et 4+ comportent un barreur (mentionné par "+" dans les catégories de bateau) pour entraîner le bateau et orienter le bateau. En général le 8+ est le bateau le plus rapide parce qu'il a le plus grand nombre de rameurs.



Cependant, il y a plusieurs autres types de bateaux d'aviron. Ci-dessous quelques exemples:



Aviron de mer



Bateaux à sièges fixes Saint Ayles



Bateaux à sièges fixes Celtic longboat

Les autres types de pratique de l'Aviron

Il y a plusieurs sortes d'aviron, chacun utilise des bateaux et des équipements spécifiques. Vous trouverez ci-dessous une brève description des autres disciplines d'aviron.



Aviron de mer

L'aviron de mer est la version extrême du point de vue aventure en aviron. Il consiste à ramer en mer le long de la côte. On peut le trouver dans tous les coins du monde y compris les Maldives et quelques pays d'Afrique. Ramer en eau agitée veut dire que l'aviron de mer est un peu différent de l'aviron style Olympique qui est pratiqué sur une eau calme et en ligne droite. L'aviron de mer est plus facile à apprendre que l'aviron en eau calme. C'est essentiellement dû à la stabilité, à la robustesse et à l'équipement du bateau d'aviron de mer. Les bateaux standards sont le Solo (C1X), le double (C2X) et le quatre de couple avec barreur (C4X+). Les bonnes équipes d'aviron de mer doivent faire attention aux marées et aux courants, apprendre la topographie du plan d'eau et savoir naviguer dans le trafic maritime et en cas de mauvais temps.

www.worldrowing.com/coastal



Aviron en Salle

L'aviron en salle est aussi connu comme l'aviron sur ergomètre, et ce, suivant le nom de l'équipement utilisé. "L'ergo" est largement utilisé depuis plusieurs années en entraînement pour la préparation des athlètes. Récemment, l'aviron en salle est passé d'un entraînement hors de l'eau pour les rameurs sérieux à un sport à part entière.

L'ergomètre est devenu un **instrument standard** pour évaluer la vitesse d'un rameur sur 2000 mètres. Il est devenu un appareil essentiel dans le hangar à bateaux ou dans la salle de musculation, largement utilisé aussi par les athlètes d'autres sports.

Presque tous les pays qui font de l'aviron organisent une manifestation nationale « Indoor Rowing ». la plus ancienne est le C.R.A.S.H.B, qui se tient chaque année au mois de février à Boston, USA. Non-officiellement connu comme championnat du monde d'aviron en salle.

www.worldrowing.com/indoor



Para-rowing

Le Para-aviron est ouvert pour les hommes et les femmes qui ont un handicap. Le Para-aviron participe chaque année à quelques Coupes du Monde et aux Championnats du Monde. Tous les quatre ans, le Para-Aviron participe aux Jeux Paralympiques.

Avec les nouvelles épreuves ajoutées en 2013, le para-aviron est réparti en 5 classes de bateaux : PR3 Mix4+ (PR3 Quatre barré mixte), PR3 Mix2x (PR3 Double sculls Mixte), PR2 Mix2x (PR2 Double sculls Mixte), PR1 W1x (PR1 Skiff dames), et PR1 M1x (PR1 Skiff homme). Le PR3 et le PR2 sont des bateaux mixtes. Les courses se déroulent sur 2000 m pour les 5 épreuves.

www.worldrowing.com/para-rowing



Aviron de Randonnée

L'aviron de randonnée se pratique sur des longues distances en plusieurs étapes réparties sur une ou plusieurs journées avec plusieurs arrêts de contrôle jusqu'à la ligne d'arrivée. Par exemple la régata du tour du lac Léman se déroule sur 160 km en une journée en faisant le tour du Lac de Genève en Suisse.

Le contrôle du bateau

Pour des raisons de sécurité, les rameurs doivent en permanence vérifier les éléments suivants avant la sortie:

La coque du bateau:

Les rameurs doivent s'assurer qu'elle n'est pas endommagée.

Les bouchons d'étrave:

Ils doivent être en place et bien étanches à l'eau.

La boule d'étrave:

Elle doit être intacte, sinon elle ne va pas remplir sa fonction. fig 01

L'aviron:

Les colliers, les manchons et les poignées doivent être bien fixés. fig 02 03

Les portants:

Ils doivent être bien fixés au bateau.



Le contrôle du bateau

L'axe et la fermeture des dames de nage doivent être bien sécurisés.

fig 04

Le siège doit être placé dans le bon sens et se déplacer librement.

fig 05

Les cale-pieds doivent être bien sécurisés, vérifiez la présence des sangles ou lacets de sécurité.

fig 06

La barre, s'il y en a une, doit être en état de fonctionner correctement et ne pas être endommagée.

La dérive est intacte et bien fixée.

fig 07

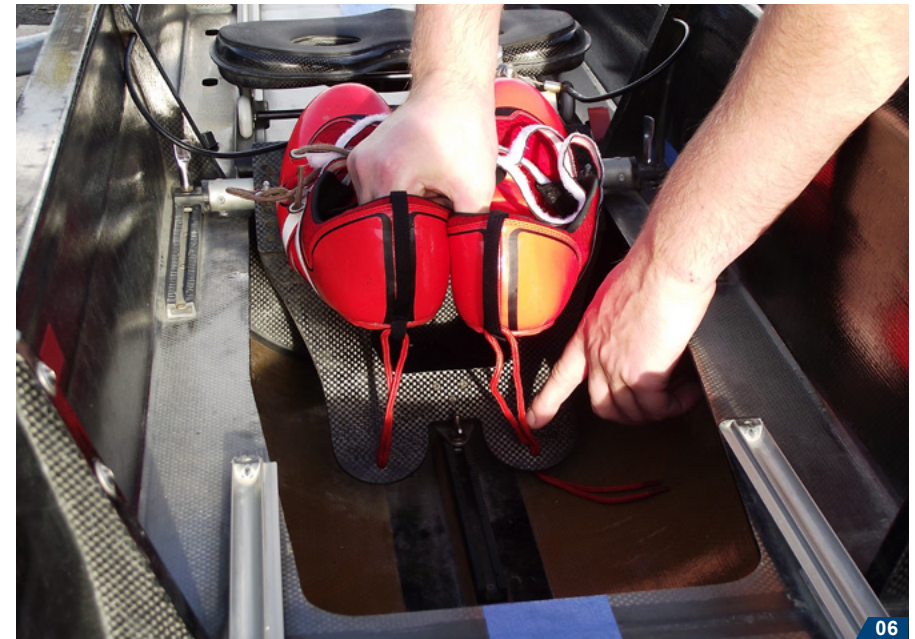
Si vous utilisez une embarcation de sécurité, elle doit être munie de pagaies, d'un coupe circuit, d'une ancre, d'une écope, d'un couteau, d'un mégaphone et d'une boîte à pharmacie.

Et si votre bateau est endommagé ?

Un petit trou ou une fissure doit être obturée avec de la toile adhésive afin d'empêcher l'entrée de l'eau dans le bateau.

S'il n'offre pas le minimum de sécurité, il ne faut pas l'utiliser avant qu'il ne soit réparé.

Emmenez avec vous sur le bateau quelques écrous et boulons de rechange. Vous en aurez besoin sur l'eau, car c'est ce genre de pièces qui se perdent le plus souvent sur les bateaux et sont plus rapides à remplacer si vous avez une collection des remplaçants.



Le contrôle du bateau



Vous aurez aussi besoin de quelques outils de base: des clés de 10mm et 13mm, un mètre à ruban de 5 m, un jeux de clés plates de 8 à 22 deux tournevis (plat et cruciforme) une pince universelle et une clé à molette, un niveau à bulle d'air et un fil à plomb, une règle droite de 1,5 m de long.

L'embarquement et le débarquement



L'embarquement et le débarquement

Apprendre aux rameurs comment embarquer et débarquer en sécurité. Il faut expliquer et démontrer la procédure avant qu'ils essaient de le faire. Il faut qu'il y ait quelqu'un pour tenir le bateau en bloquant le portant contre le ponton.

Ci-dessous des exercices pour le bateau de couple:

Placer l'aviron dans la dame de nage, face à la proue puis fermer la barrette.

fig 08 09 10 11

Se tenir sur le côté du bateau où vous allez embarquer. fig 12

Tenir les deux avirons ensemble par les poignées et pressez les vers le bas. fig 13

Eloigner le siège vers l'arrière et placer un pied sur la planche entre les rails (jamais au fond de la coque, elle est fragile et elle peut casser facilement). fig 12

Ramener l'autre pied et asseyez-vous. fig 13



L'embarquement et le débarquement

Fermez la barrette. fig 14



Chaussez les cale-pieds. fig 15



Ajustez le cale-pied de sorte que les pouces touchent les côtes quand vous êtes sur la position arrière. Si vous voulez utiliser vos deux mains, mettez les avirons sous vos aisselles. fig 16



Les équipages peuvent régler par groupe ou tous ensemble s'ils sont bien entraînés.

En pointe, on peut utiliser la même technique. La moitié de l'équipage tient le bateau, le reste embarque. Normalement ceux qui ont leurs palettes du côté opposé au ponton embarquent en premier.

Une fois assis, pelles bien tenues et palettes à plat sur l'eau, l'autre moitié de l'équipage peut embarquer.

Ajustement des cale-pieds: dans la position du siège sur l'arrière. Les deux mains tiennent la poignée de l'aviron éloignées l'une de l'autre à distance égale de la ligne médiane de la poitrine, la main extérieure touche alors les côtes par l'intérieur côté pouce. fig 17



Le débarquement est le même exercice, mais dans le sens contraire de l'embarquement.

La tenue des avirons



En couple

En couple, les pouces assurent le maintien des avirons dans la dame de nage afin que la main tourne la palette avec l'extrémité des doigts. Utilisez le pouce pour tourner la poignée, pour mettre la pelle au carré ou à plat. Évitez le mouvement excessif de rotation du poignet, le poignet doit rester plat.

Si le rameur tient la poignée dans la paume de sa main, le poignet sera obligatoirement courbé; si la poignée est tenue avec l'extrémité des doigts, le rameur ne pourra pas contrôler sa pelle. Le contrôle doit venir par la pression du pouce sur la pelle vers l'extérieur contre la dame de nage. Si les poignées ont un diamètre trop petit ou trop large, la tenue de la pelle sera difficile.



Le poignet extérieur reste tout le temps à plat, le manche tourne dans la paume de la main

En pointe

Les mains ne doivent pas être séparées de plus de deux largeurs de mains. Cela donnera une position plus confortable, en relation avec la largeur des épaules.

Les deux pouces restent sous le manche. La main extérieure (celle qui est la plus éloignée de la dame de nage) contrôle la hauteur du manche. La main intérieure (celle qui est du côté de la dame de nage) tourne la pelle au carré et à plat et maintient la pression sur la dame de nage.

Le poignet extérieur reste à plat tout au long du coup de pelle et le manche tourne dans la paume de la main.

Le réglage du bateau



Hauteur du cale-pieds

Le moyen le plus simple de mesurer la hauteur des chaussures est de compter les trous situés au-dessus des écrous sur la plaquette métallique des chaussures.

Modifiez la hauteur des chaussures en desserrant les écrous de montage et en repositionnant la plaquette de montage suivant le jeu des différents trous.

Pieds hauts: le rameur aura des difficultés à avoir les tibias verticaux sur l'avant et ne sera pas capable de basculer ses hanches facilement.

Pieds bas: le rameur ne sera pas en mesure de contrôler sa coulisse lors du remplacement et arrivera trop vite dans les butées avant, ou ira trop loin et sera trop comprimé (tibias au-delà de la verticale et les extrémités du genou au-delà des chevilles).

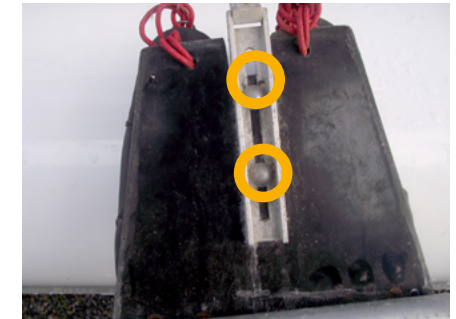
Commencez par placer la plaquette sur le jeu de trous central et ajustez-la progressivement en fonction de vos rameurs afin que chacun puisse arriver à la position d'attaque confortable et sous contrôle.



Position du cale-pieds

Le moyen le plus simple de mesurer le positionnement du cale-pieds consiste à compter les encoches situées le long de la crémaillère, en partant de l'extrémité côté proue.

Pour modifier l'emplacement du cale-pied, desserrez les 3 écrous encerclés dans l'image. Déplacez le cale-pieds vers l'avant pour augmenter l'angle de la fin du coup et vers l'arrière pour augmenter l'angle de prise d'eau. Il est important que le rameur soit bien en place pour un coup confortable. La mise en place est indiquée lors de la « prise et fin du coup » : Ajustez l'emplacement du cale-pied jusqu'à ce que votre rameur ressemble à l'une des images illustrées à la page 21, quand il est assis en position de dégagé.



Réglage de l'inclinaison du cale-pieds

Le rameur devrait avoir les talons appuyés sur la planche tout au long de la phase de traction (temps moteur). Ceci est lié à la souplesse des chevilles. Plus la cheville est raide, plus le repose-pied doit être plat pour optimiser le mouvement du rameur.

Quelques cale-pieds sont réglables en inclinaison. Si le dessous de votre cale-pied, ressemble à celui de la photo, il est réglable. Enlevez-le du bateau, desserrez les deux vis encerclées puis ajustez avec le dispositif de réglage tiré pour réduire l'angle de cale-pieds. En règle générale, l'angle doit être compris entre 42 et 45 degrés par rapport à l'horizontale.

Le réglage de l'aviron



Ajustement et mesure de l'aviron

Aviron Macon

Cette forme est connue sous le nom de Macon.
 Longueur de l'aviron: accrochez le mètre à ruban à l'extrémité de la palette et dans son axe longitudinal. Étendre le mètre le long du manche (tige) jusqu'au bord extérieur de la poignée.

Mesure levier intérieur

La mesure du levier intérieur comprend l'épaisseur du collier et doit inclure l'extrémité arrondie de la poignée.



Aviron hachoir

Cette forme est appelée hachoir, «Big-Blade».

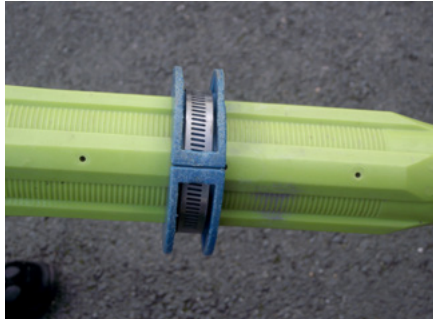
Longueur de l'aviron : le mètre à ruban doit être accroché à l'extrémité de la palette dans l'alignement du manche, comme indiqué sur la photo et doit s'étendre le long de la ligne médiane du manche jusqu'au bord extérieur de la poignée.

Ajustement de la longueur

La longueur de certaines pelles peut être modifiée. Certaines marques, comme celle montrée sur la photo, ont des vis sur le tube. Détachez-les soigneusement (pas trop), tapez doucement pour desserrer, si c'est grippé, et tirez la poignée pour l'allonger ou enfoncez pour raccourcir.

D'autres types de pelles ont une vis à l'extrémité de la poignée (en forme de dôme), permettant d'allonger ou de raccourcir la pelle. Il y a un collier de retenue à desserrer sur ce type.

Le réglage de l'aviron



Réglage du levier extérieur/intérieur

Desserrez le collier en le dévissant sur le côté. Déplacez-le le long du manchon rainuré en prenant soin de replacer le collier dans les rainures du manchon avant de le resserrer.

Déplacez le collier vers la poignée pour réduire le levier intérieur. Avec des avirons réglables en longueur, il faut penser à compenser la distance du levier intérieur par le déplacement du collier.

Les rameurs de petite taille devraient utiliser des pelles courtes. Les personnes de grande taille utilisent des pelles plus longues avec des leviers intérieurs plus grands.

Clam

Utilisez un clam pour effectuer un changement rapide ou provisoire du levier intérieur/extérieur. Ceci augmentera le levier intérieur et réduira le levier extérieur par la même différence et ainsi facilitera le coup d'aviron.

Le clam doit être placé contre la face extérieure du collier.



Fixation du clam

Le barreur

Certains bateaux ont besoin d'un barreur pour les diriger. Le barreur donne des consignes à l'équipage pour manœuvrer le bateau et peut intervenir pour corriger les rameurs dans leur façon de ramer. Certains commandements sont expliqués à la page 32. Il est important que l'équipage et le barreur les apprennent.

En tant que membre de l'équipage, le barreur devrait également être entraîné. Barrer est une compétence qui ne peut être améliorée que par l'apprentissage et la pratique.

Les instructions données par le barreur doivent être claires et précises.

Les mouvements pour diriger le bateau doivent être légers et si nécessaire répétés jusqu'à l'achèvement de la manœuvre.

Le gouvernail ne devrait être utilisé qu'une fois le bateau en mouvement. Le barreur doit faire des exercices de virage et d'arrêt pour se perfectionner.



Les Commandements

Voici quelques commandements couramment utilisés

«Tout le monde sur l'arrière, êtes-vous prêt, ramer léger GO»

"les quatre premiers, Sur l'avant, pelles dans l'eau Ramez pelle au carré, GO"

'Mains sur le bateau'

Le barreur a la mission de faire soulever le bateau de son support. C'est le commandement pour préparer tout le monde avec les mains sur le bateau.

'Prêt par ordre de place'

Ceci est utilisé lorsque l'équipage est dans le bateau et s'est éloigné du rivage ou du ponton. Il est habituel que chaque membre de l'équipage dit à voix haute le numéro de son siège en ordre, en commençant par le siège numéro un, qui est le siège le plus près de l'étrave. Si quelqu'un n'est pas prêt, il ne dit pas son numéro.

'Go'

Un commandement ne prend effet que lorsque le barreur crie «Go» pour s'assurer que tout l'équipage agit ensemble, par exemple. "Mains dessus, êtes-vous prêt, soulevez, Go»

'Êtes-vous prêt?'

Est utilisé pour s'assurer que tout le monde est prêt pour le commandement 'Go' qui suit.

'Dénagez'

Est utilisé pour la marche arrière.

'A partir de l'arrière'

C'est le commandement donné à un équipage immobile pour se préparer à ramer. Cela garantit que tout le monde commence dans la même position, c'est-à-dire avec les jambes allongées et les poignées au niveau du corps. Pour obliger l'équipage à ramer, le barreur, dit: "Tout le monde, sur l'arrière, êtes-vous prêt, ramez léger, Go'.

'Doucement'

C'est l'ordre de ralentir le rythme et de réduire la pression sur l'aviron.

'Ramez léger'

Signifie arrêter de ramer. C'est un bon moyen pour le barreur d'utiliser ce commandement: «le coup suivant, ramez léger» au moment de ramer, de sorte que tous les membres de l'équipage s'arrêtent ensemble..

'Stop'

Un arrêt d'urgence est utilisé si le bateau ou l'équipage est en danger de collision ou d'accident.



La sécurité

La sécurité est une responsabilité partagée et implique le club, l'entraîneur principal, vous-même, les rameurs et le barreur.

Discutez de toute activité que vous planifiez avec l'entraîneur principal et convenez du déroulement de la séance. Convenez avec les rameurs de ce qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire. En tant qu'instructeur, vous devez comprendre comment travailler en toute sécurité et vous devez également l'enseigner à vos rameurs. Si vos rameurs sont des jeunes, vous avez la responsabilité de les protéger.

Informez toujours quelqu'un que vous êtes sur l'eau, pendant combien de temps et où vous allez. Apprenez à vos rameurs à faire de même.

Est-ce que vos rameurs savent nager?

Un test de natation devrait être fait sur, au moins, 50 mètres de nage continue, avec un peu de dos. Ce test devrait inclure l'obligation de mettre la tête sous l'eau et se maintenir en nage verticale, sur place, tête hors de l'eau, pendant une minute au minimum.

Si vos rameurs ne peuvent pas réaliser ce simple test de natation, ils devraient avoir l'obligation de porter un vêtement de flottaison individuel (VFI). Cela peut être un vêtement d'aide à la flottaison ou un gilet de sauvetage.

Un gilet de sauvetage est préférable car il garde la tête du porteur hors de l'eau.

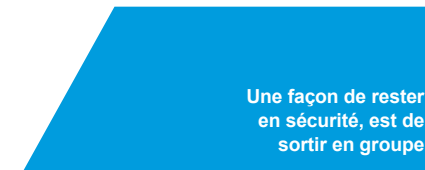
Vos rameurs ont-ils des problèmes de santé ?

Vous devrez décider comment cela peut affecter leur capacité à pratiquer les activités de l'aviron, si un VFI sera nécessaire et quelles autres étapes pourraient être nécessaires pour les garder en sécurité.

Discutez-en avec votre entraîneur en chef.



Aide à la flottaison (droite)
Gilet de sauvetage (gauche)



Une façon de rester en sécurité, est de sortir en groupe



Les dangers sur l'eau

Ou ramer en sécurité ?

Chaque plan d'eau est différent. Familiarisez-vous avec les vôtres, découvrez quels sont les dangers. L'entraîneur principal peut avoir certaines règles à vous transmettre. Assurez-vous de connaître ces dangers.

Voici quelques exemples de ce que vous pourriez trouver. Mais il peut en avoir d'autres. Assurez-vous que vous êtes conscient des dangers potentiels sur votre propre plan d'eau.



Faune: Faites attention aux créatures sauvages. Savoir ce qui peut être approché et ce qui devrait

être évité. Ne prenez pas de risques. Sachez auprès de qui vous renseigner à propos de leur emplacement actuel, par exemple auprès des gardes forestiers.



Débarcadères et pontons:

L'eau les rend glissants et ils peuvent être vacillants et instables si beaucoup de personnes sont dessus en même temps. D'autres équipages peuvent les utiliser en même temps.



Météo: Si le temps change pendant que vous êtes sur l'eau, ça pourrait devenir très agité et très dangereux en cas d'orage. Informez-vous des prévisions météorologiques.



Vagues, courants et marée:

Vous pouvez utiliser un plan d'eau qui monte et descend quotidiennement, apprenez comment cela affectera la sécurité de vos rameurs. Il peut y avoir des courants forts à certains endroits ou à certaines heures, savez-vous où et quand? Le vent pourrait affecter le plan d'eau en créant des vagues, et un changement de direction pourrait modifier la taille des vagues..



Arbres et plantes:

Les branches en surplomb peuvent blesser les rameurs, endommager les équipements et faire des dégâts. Les bateaux peuvent rester coincés dans les roseaux.



Autres usagers:

Qui a le droit de passage? Vous devez savoir de quel côté dépasser et croiser, connaître le règlement de circulation de votre plan d'eau local, et les emplacements des balises ou bouées de signalisation..



Ponts:

Connaître quelles arches vos rameurs doivent utiliser, pour chaque sens de circulation.

Si un accident se produit ... Aussi prudent que vous puissiez l'être, il y a toujours un risque d'accident (par exemple, chavirement, collision).

Vous devez informer votre entraîneur principal de la situation. Préparez-vous à décrire exactement ce qui s'est passé et à déterminer si quelqu'un a été blessé. Les informations pourraient être utiles pour éviter un accident similaire à l'avenir.

Assurez-vous également de signaler tout dommage aux équipements, car des réparations pourraient être nécessaires.

L'exercice de chavirage

Tous vos rameurs devraient pratiquer cela le plus tôt possible. Utilisez soit une piscine, soit un plan d'eau naturel propre, protégé et peu profond. Ayez des cordes à lancer et des vêtements de rechange secs à votre disposition si vous êtes à l'extérieur, ou si l'air ou l'eau sont susceptibles d'être froids.

En incitant vos rameurs à pratiquer dans un environnement sûr, vous les aidez à faire face aux eaux libres et ils seront plus confiants car ils sauront à quoi s'attendre.

Vous pouvez également leur apprendre à redresser le bateau et à le ramener sur le rivage.

Pratiquez ces exercices en skiff, c'est le bateau le plus facile à renverser et à redresser.

Les connaissances que vous enseignez peuvent aussi être utilisées dans les grands bateaux.

Ci-dessous, comment faire:

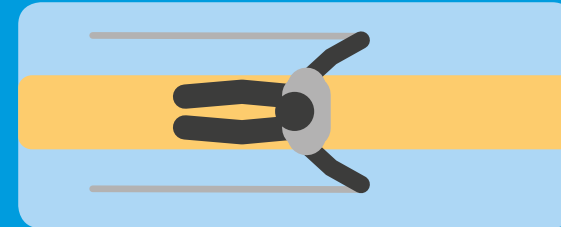
Cet exercice de base peut être effectué par étapes. Premièrement, sans les avirons et les pieds posés sur les chaussures (le bateau devra être maintenu stable).

Ensuite, c'est seulement quand le rameur est confiant, que les rames sont placées dans les dames de nages et les pieds dans les cale-pieds, et que l'exercice complet est pratiqué.

Pendant la pratique, demandez au rameur de frapper trois fois la coque retournée avant de ressortir à la surface.

Vous ne demanderez à personne de faire cela en cas de véritable chavirement, c'est fait uniquement pour vérifier que le rameur sent qu'il a le contrôle.

Pratique du chavirage



Mettez les mains derrière vous. Allez-y.



Tenez-vous aux bordages du bateau. Penchez-vous d'un côté.



Quand vous êtes à l'envers sous l'eau, Libérez vos pieds des chaussures. Remontez vite près du bateau renversé.



Redressez le bateau en appuyant avec un pied sur le portant de votre côté et en tirant sur le portant opposé en passant par-dessus le bateau.

L'exercice de chavirage

Une fois que le bateau a été redressé, le rameur doit apprendre à le remorquer pour qu'il soit possible de rentrer à partir d'une eau peu profonde. Il est possible de remonter dans le bateau en eaux profondes, mais c'est plus compliqué.

Gardez les avirons tenus et à plat sur l'eau, enjambez le pontage avec le ventre vers le bas, puis glissez sur le siège.

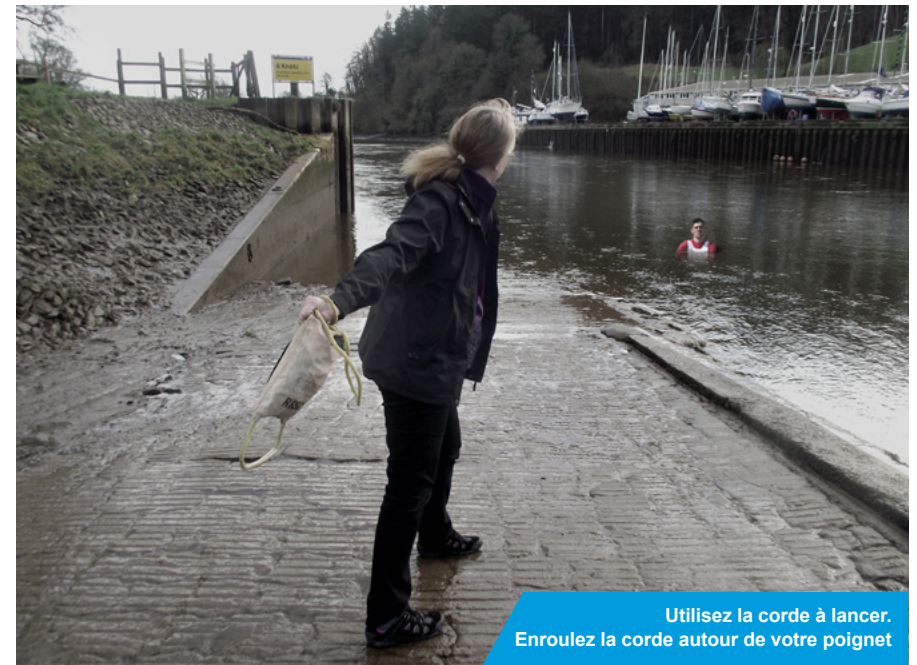
Dans un sauvetage par un coéquipier, celui qui a chaviré enjambe le pontage d'un autre bateau, ventre en bas, le sauveteur rame ensuite vers le rivage. Il y a une règle importante à enseigner; il est plus sûr de rester avec le bateau dans la plupart des chavirages. Ceci est dû au fait que le bateau chaviré est plus facile à voir qu'un nageur et qu'il sera donc plus facile de procéder à un sauvetage, car le bateau flotte et peut être utilisé comme un radeau.

Le rameur chaviré peut se hisser sur le bateau retourné pour réduire le refroidissement.

Un rameur chaviré ne devrait quitter le bateau que s'il dérive vers un danger.

Les instructeurs doivent apprendre à lancer et à enrouler la corde de sauvetage et à en garder une à proximité lorsqu'ils enseignent. N'allez pas dans l'eau pour sauver, vous pourriez avoir besoin de secours vous-même si vous le faites !

Si vous n'avez pas de corde de sauvetage qui ressemble à celle-ci dans votre hangar à bateaux, trouvez une corde de 15 à 20 mètres de long. Entraînez-vous à la lancer et à l'enrouler. Cela fonctionnera mieux si vous ajoutez un poids doux tel qu'une balle de tennis à l'extrémité.



Les précautions pour ramer par temps chaud ou par temps froid...

Prenez toujours vos précautions: le temps peut changer et vous et vos athlètes devez être préparés.

Quand le temps est ensoleillé portez une casquette qui protège l'arrière de votre cou.

Gardez une bouteille d'eau avec vous et hydratez-vous régulièrement.

La déshydratation est un processus progressif et peut être évitée en buvant régulièrement par petites gorgées.

Une urine foncée indique que votre corps est déshydraté, une urine claire indique que votre corps est bien hydraté.

Portez des vêtements clairs qui réfléchissent les rayons du soleil.

Eviter de ramer sous le soleil de midi.

Un épuisement dû à la chaleur peut être reconnu de la manière suivante:

se sentir malade, avoir froid, mais en transpirant, ressentir des crampes musculaires, des frissonnements, un picotement de la peau. Un coup de chaleur, peut suivre. La peau devient chaude et sèche, le malade peut avoir une respiration bruyante, un battement cardiaque puissant, peut agir bizarrement ou peut perdre conscience.

Dans tous les cas, refroidissez le corps en le mettant à l'ombre et en le recouvrant de serviettes imbibées d'eau, et Donnez-lui des vêtements chauds.

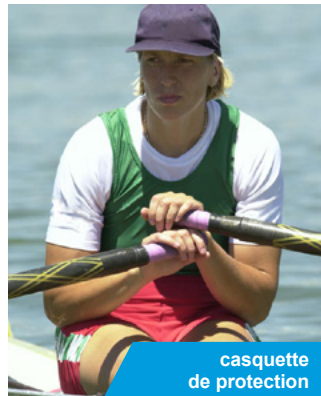
Demandez une assistance médicale dès que possible.

Par des jours froids, venteux, ou après un chavirage, même par un temps doux, il y a un risque d'hypothermie.

Une chute de deux degrés de la température corporelle suffit pour provoquer des symptômes d'hypothermie, si rien n'est fait ça peut menacer la vie de l'athlète au même titre que l'épuisement dû à la chaleur, en causant, l'incapacité de nager, un risque d'attaque cardiaque, une réaction retardée menant au décès.

Si l'un de vos athlètes ou vous-même, ressentez les symptômes suivants: frissonnement, confusion, peau bleue, engourdissement des membres, traitez pour hypothermie.

Ramenez le souffrant à l'intérieur dès que vous pouvez. Donnez-lui des vêtements chauds, donnez-lui une boisson chaude (pas trop chaude). Si les symptômes persistent, emmenez le a l'hôpital.



casquette de protection



Athlète femme avec des vêtements chauds

L'utilisation de l'Ergomètre

Téléchargez les instructions du site web Concept 2 www.concept2.com où vous trouverez des exemplaires du manuel du propriétaire pour les machines. Les manuels du moniteur sont disponibles dans les manuels PM2 / PM2 +, Manuel d'utilisation PM3 / 4 et Manuel PM5.

Le site Web propose également de bons conseils pour la formation. Connectez-vous aux entraînements afin de mesurer le progrès de vos rameurs. Il est parfois préférable d'utiliser le rameur plutôt que le bateau, par exemple lorsque l'eau est agitée ou lorsque vous souhaitez travailler un geste technique sans distraction. Les rameurs peuvent être initiés au rameur par étapes. Leur apprentissage devrait inclure:

Identification des pièces de la machine et leur fonctionnement: siège, chaîne, monorail, pied de réglage, moniteur, levier de volet, cage de ventilateur.

Nettoyage: Utilisez un chiffon humide pour essuyer la poignée, le siège et le monorail après l'entraînement.

Assemblage: Le rail de l'ergo se monte et démonte facilement de la cage de ventilateur avec un peu de pratique, ce qui facilite le stockage de la machine. Les détails sont dans le manuel du propriétaire.

Utilisation du moniteur: Commencez par la lecture la plus simple indiquant le temps écoulé, la distance parcourue, la fréquence des coups et les temps intermédiaires. (La disposition dépend du modèle de moniteur).

Changer les unités en utilisant les boutons. Les alternatives les plus utiles sont la Puissance de sortie (Watts) et le temps de passage par 500m (Temps/500m)

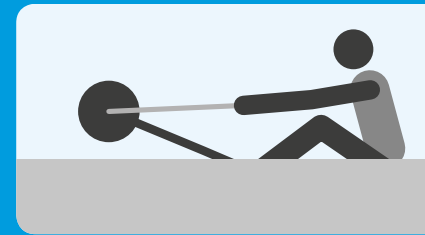
Configurer la machine pour ramer un seul temps final ou une seule distance. Configurer la machine pour ramer un seul temps final ou des distances répétées avec un temps de récupération prédéterminé.

Courbe de force: Utile pour montrer aux rameurs l'efficacité de leur coup. Une bonne forme de courbe est une montée raide et rapide à un pic (attaque forte et rapide), un plateau (en utilisant bien les jambes) et une fin de coup graduelle sans «vallées» (les jambes et le dos sont bien coordonnés pendant le coup)

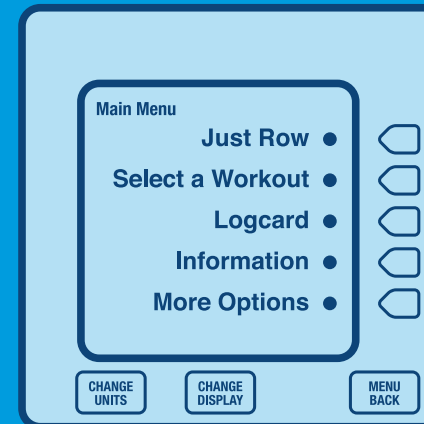
Jeux d'équipe: Ceux-ci devraient toujours suivre un échauffement approfondi. Les rameurs font équipe et rament en partageant un ergo.

Le défi est de réaliser une distance préétablie aussi vite que possible. La totalité de l'équipe doit se relayer et doit coopérer pour réaliser les changements aussi vite que possible. Ces compétitions sont bonnes pour la cohésion parce que les équipes doivent bien travailler ensemble pour réussir.

Les Tests: Les ergomètres sont l'un des moyens par lesquels la forme et l'efficacité des rameurs sont évaluées pour la sélection de l'équipe. Bien qu'ils ne fassent pas partie d'un programme d'apprentissage en ligne, les protocoles peuvent leur être présentés afin qu'ils comprennent quelles sont les exigences de la compétition de haut niveau.



L'ergomètre



le menu de l'écran



lecture simple



Le moniteur est programmé pour : un travail chronométré. La lecture du bas prédit la performance finale du rameur.



Courbe de la force en fonction du temps

L'échauffement et le retour au calme

Quelle est votre expérience en exercices d'échauffement ? Avez-vous une routine établie ?

Comment voulez-vous l'enseigner à un rameur débutant ? Quels sont les avantages d'un échauffement et d'un retour au calme corrects ?

Les échauffements préparent le corps à l'exercice en augmentant la fréquence cardiaque, en réchauffant les muscles et en augmentant la mobilité des articulations.

Les retours au calme maintiennent le flux sanguin vers les muscles, ce qui accélère la récupération.

Les échauffements doivent être effectués avec contrôle et sans mouvements rapides.

Un bon échauffement commence doucement et augmente progressivement en intensité.

Il devrait inclure des exercices pour tous les principaux groupes musculaires mais se concentrer sur ceux utilisés en aviron. Le geste de l'aviron implique une poussée avec les jambes, une ouverture des hanches, une force importante du tronc et des bras. Un exemple d'échauffement avant la séance pourrait inclure des squats à une jambe, des squats à deux jambes, des fentes, des sauts avec les deux jambes écartées, des squats sautés, des sauts sur une jambe, des flexions du tronc en avant, des flexions latérales du tronc, des mouvements circulaires des bras, une ou quelques courses.

Les recherches suggèrent que les étirements post-exercice font gagner le plus en souplesse ; utilisez donc le retour au calme pour effectuer des étirements spécifiques pour les ischio-jambiers, les quadriceps et les muscles fléchisseurs de la hanche. Chaque étirement devrait être tenu pendant 15-30 secondes.

Tout comme l'échauffement augmente progressivement en intensité, l'effort pendant le retour au calme devrait diminuer progressivement afin de diminuer doucement le rythme cardiaque.



La technique

Prise d'eau et Phase d'appui

Ci-dessous la description basique:



- 1. La prise d'eau / l'attaque**
Ne soulevez que des mains. Entrez dans l'eau avant l'action des jambes.



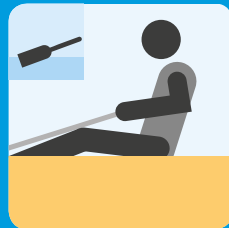
- 2. L'appui, 1**
Ne changez pas la position du tronc. Le poids du corps est hors du siège. Le travail est fait par les jambes est fait par les jambes



- 3. L'appui, 3**
Le travail des jambes est presque terminé. Le haut du corps continue de se balancer sur l'arrière. Les bras commencent à tirer.



- 4. L'appui, 5**
Fin de l'action du Tronc. Les bras bougent rapidement et fortement vers le corps.



- 5. Finish / dégagé**
Les avant-bras et les mains bougent les poignées des avirons en mouvement circulaire et continu vers le bas.



- 6. Le Retour / Remplacement, 1**
Eloignez les mains du corps à une vitesse constante.

La sortie de l'eau et la phase de remplacement



- 7. Le Remplacement, 2**
Au début du mouvement, les mains dépassent les genoux avant que le chariot commence son mouvement. Les bras sont allongés. Le corps s'incline tôt.



- 8. Le Remplacement, 3**
A mi-chemin du retour, le tronc arrête de se pencher sur l'avant.



- 9. Avant la prise d'eau**
Dans la dernière partie du retour, tout mouvement du corps est terminé, et le rameur est concentré sur une prise d'eau rapide en élevant les mains.

Le gainage musculaire pour bien ramer

Le rameur doit s'asseoir dans une position forte pour que le travail soit efficace et pour protéger son dos des blessures.

La position (angle) des hanches et son effet sur le bas du dos sont importants. Les hanches doivent être inclinées de manière à ce que le bas du dos soit «neutre», c'est-à-dire que les vertèbres lombaires soient légèrement concaves. L'impression sur le rameur est qu'il soit assis avec le bord inférieur du bassin en équilibre sur le siège.

Une mauvaise posture est souvent perçue comme une position avec le bas du dos courbé et le rameur assis sur la partie molle de leurs fessier.

Cette forme de dos neutre doit être observée tout au long du cycle de la course. Si les muscles ischio-jambiers du rameur (les longs muscles situés à l'arrière des cuisses) ne sont pas souples, il ne pourra pas maintenir cette position.

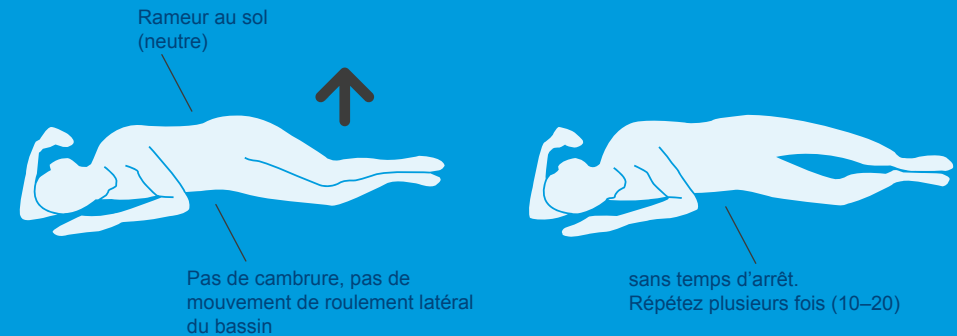
S'il ne peut toujours pas garder une bonne forme de dos, un travail de stabilité de base sera nécessaire. Cela signifie donner à vos rameurs des exercices pour développer leurs muscles fessiers, leurs abdominaux et leurs muscles du bas du dos. Ces muscles sont très importants pour le maintien d'une bonne posture dans le bas du dos mais deviennent souvent sous-développés quand une personne est régulièrement mal assise pendant de longues durées. Quelques bons exercices pour les muscles fessiers sont montrés ici.

Les abdominaux peuvent être développés avec des redressements assis et des exercices de suspension des jambes



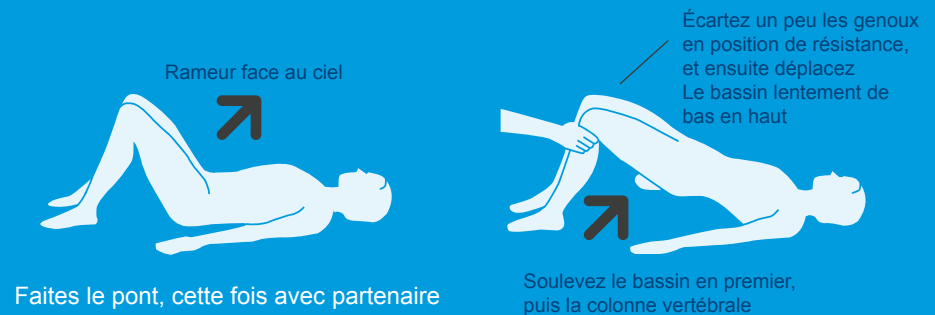
Soulèvement des fessiers / Exercices

Gardez les pieds joints, soulevez le haut du genou aussi loin que possible sans déplacer le dos ou le bassin.



Résistance en Pont

Faites d'abord un pont sans résistance, puis ajoutez de la résistance. Soulevez le bassin lentement de bas en haut.



Faites le pont, cette fois avec partenaire essayant de tenir les genoux ensemble, ou avec une sangle

Peut être fait en séance seule ou en séance de musculation.

Les principaux exercices spécifiques

Dans cette section, vous trouverez des exercices spécifiques, qui vous aideront à améliorer les capacités du geste d'aviron chez le rameur débutant.

Arrêt d'urgence

Le rameur arrête de ramer, pose l'aviron à plat sur l'eau, le pousse à plat dans l'eau et, lorsque la vitesse du bateau est réduite, le fait tourner et immerge la palette.



Tourner

Cela peut être enseigné par étapes.

Première étape

Les jeunes rameurs devraient pratiquer alternativement une rame à plat sur la surface de l'eau et l'autre main qui rame pelle au carré. En restant sur l'arrière.

Seconde étape,

Les rameurs peuvent utiliser le tronc en basculant vers l'arrière et poussant des hanches vers l'arrière. La palette doit passer sur la surface de l'eau pour que les poignées restent ensemble. Une pelle doit être mise à plat pendant que l'autre fonctionne.

Dernière étape

La toute dernière étape consiste à faire rabattre ou pivoter le bateau alternativement en dégageant et ramant en coulisse entière. Le rameur dénage d'une seule main tout en couissant vers l'avant. Une fois arrivé sur l'avant, cette pelle est mise à plat, l'autre est mise au carré et le rameur rame avec une seule main. Le cycle se poursuit jusqu'à ce que le bateau ait terminé son tour.



Exercices

Taper

Le rameur est assis dans la position de sécurité, les jambes allongées, les poignées à plat près du corps, les palettes à plat sur l'eau. **fig 18**



18

Commencez l'exercice avec des tapes alternatives. Demandez au rameur de le faire en déplaçant son poids d'un pied à l'autre et en gardant les épaules immobiles. Les poignées des rames sont enfoncées vers les genoux. **fig 19**



19

Ensuite, le rameur doit essayer de taper l'eau avec les deux palettes en même temps.



19



19

Bon exercice pour l'équilibre et la tenue des avirons.

Hacher

Le rameur est sur l'avant. Le dos doit être droit, les épaules relâchées. **fig 20**

Entrer et sortir la pelle au carré doucement de l'eau en déplaçant les mains de haut en bas. Après quelques exercices, le rameur devrait être capable de faire de petits mouvements de main pour faire entrer et sortir la palette et de ne pas trop plonger la palette. **fig 21**

Bon pour affiner le mouvement du poignet sur l'attaque.



20



21

Rotation des mains

Le rameur en position sur l'arrière. **fig 22**

Faire tourner une main autour de l'autre. **fig 23**

Plus le rameur maîtrise l'exercice plus le cercle devient de plus en plus petit jusqu'à ce que les mains soient proches l'une de l'autre.

Bon pour le positionnement des mains et donc l'équilibre du bateau.



22



23

Exercices

Balancement du bateau

Le rameur commence sur l'arrière en position de sécurité. **fig 24**

Lever une main et baisser l'autre alternativement afin de balancer le bateau d'un côté à un autre **fig 25**

Une fois le rameur en confiance, il ou elle peut envoyer les mains vers l'avant. Ici, la différence de distance entre les poignées est plus grande. La plus grande distance est sur l'avant et ce protocole est appelé "tremper le portant", parce que l'extrémité du portant est trempée dans l'eau. **Ces deux exercices sont bien pour la confiance en soi et l'équilibre.**



Ramer avec les jambes Seulement

Le rameur est sur l'avant les pelles à plat sur l'eau. **fig 26**

Assurez-vous que le rameur est en position forte du dos. Les pelles au carré enfoncées dans l'eau, les jambes seulement, poussent la coulisse sur un trajet de 5 cm. Le rameur doit utiliser uniquement les jambes et rester buste en avant et les bras tendus. Au fur et à mesure que le rameur s'améliore, autorisez-le à utiliser plus de coulisse, mais maintenez le coup avec les jambes seulement. **fig 27**

Bon pour apprendre les étapes de la phase de propulsion



Ramer Pelles au carré

C'est difficile pour un rameur débutant, mais ça vaut la peine de le faire.

fig 28

Bon exercice pour plusieurs raisons, en particulier le dégagé

Commencez par demander de ramer quelques coups en pelles au carré sans trop de coulisse, ensuite rajoutez plus de répétitions et plus de coulisse.

fig 29



Les plans des séances.

Introduction

Les plans suivants sont conçus pour vous aider à démarrer.

Vous devriez les utiliser pour vous guider, mais n'ayez pas peur de les adapter à vos propres circonstances. Chaque session est conçue pour durer environ 90 minutes, du briefing au debriefing, mais peut être présentée sous forme de deux séances plus courtes ou peut être allongée à l'aide des activités de prolongement suggérées.

Il y a neuf plans en tout. L'ordre dans lequel ils sont enseignés peut être modifié. Chaque plan a une feuille de révision à la fin. Cela vous aidera à réfléchir à votre enseignement et à planifier des améliorations. Il existe également un formulaire de planification vierge que vous êtes invité à copier et à utiliser pour vos séances ultérieures.

Toutes les séances sont adaptées à tous les âges. Les plus jeunes rameurs (âgés de 10 à 14 ans) bénéficient toutefois de séances plus courtes et leur charge de travail est orientée vers des compétences pédagogiques et loin des efforts intenses.

Bien que des types de bateaux soient parfois suggérés, il est possible d'utiliser différents bateaux, y compris des bateaux à siège fixe, pour toutes les séances.

Toutefois, l'exercice de chavirage est plus facile à réaliser avec un skiff.

Un mégaphone est un outil pédagogique très utile. Si vous ne disposez pas d'un mégaphone électronique, utilisez un cône de signalisation après en avoir coupé la base.

Objectif	Contenu spécifique	Page
Le hangar à bateaux	Montrer où tout est rangé (questions et réponses à l'occasion. Donnez les noms des pièces de bateau et comment ils fonctionnent. Types de bateaux.	60
Se préparer à ramer	Embarquement en toute sécurité. Entrer et sortir en toute sécurité. Ajustements du cale-pieds. S'asseoir avec le dos bien droit.	62
Apprendre à ramer 1	Enchaînement du coup de rame sur l'ergomètre.	64
Apprendre à ramer 2	Manœuvres en bateau: Ramer, dénager, effectuer un tour simple. Ramer en ligne droite.	66
Rester en sécurité	Arrêt d'urgence et rotation sur place.	68
Améliorer le coup d'aviron	Exercices d'amélioration des compétences techniques.	70
Si l'eau est agitée	Utilisation de l'ergomètre: nettoyage et maintenance, montage, réglage du cale-pieds, réglages de la résistance, utilisation du moniteur.	72
Exercices de chavirage	Test de natation, chavirage, récupération du bateau, rentrée, sauvetage d'un copain.	74
S'amuser	Jeux, compétitions amusantes ou tournée.	76

Séance 01 – le hangar à bateau

Objectifs

Faire connaître le hangar à bateau.

Équipements nécessaires

- Tréteaux
- Bateau
- Choix des avirons
- Étiquettes en papier avec les noms des pièces du bateau

Compétences et informations à faire apprendre

Où se trouvent tous les éléments et comment ils s'appellent.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Quels équipements dois-je utiliser? Ai-je besoin de la clé du hangar à bateaux?

Discussion et échauffement

Cette séance est une occasion pour les rameurs de poser des questions et pour l'instructeur de leur présenter le sport et de leur montrer où tout est conservé. Aucun échauffement n'est nécessaire pour cette séance.

Contenu (Timing)

Faire un tour du hangar pour montrer où sont les équipements suivants:

20 min Bateaux, Aviron, corde à lancer, VFI, trousse de secours, tréteaux, plan de circulation sur l'eau, affiche des consignes de sécurité. vestiaires, téléphone.

10 min commandements pour la manœuvre de sortie des bateaux en toute sécurité.

(5min) Déposer le bateau correctement sur les tréteaux sans blessures ou dommages.

20 min Nommer le bateau et les pelles, un bref exercice à essayer pour les rameurs. Mener une discussion sur les noms et fonctions des composants du bateau.

10 min ranger le bateau correctement sur les supports.

5 min préparer la prochaine séance par une discussion sur : tenue appropriée pour pratiquer l'aviron, l'hydratation / alimentation

Récupération et étirement

Pas de récupération ni d'étirement requis pour cette session.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 02 – Se préparer à ramer

Objectifs

Se préparer à ramer.

Équipements nécessaires

- Suffisamment de bateaux pour tout le groupe: un siège pour 2 rameurs
- VFI

Compétences et informations à faire apprendre

Embarquement et réglage.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Quels bateaux et pelles puis-je utiliser?
Sont-ils prêts ou ont-ils besoin de maintenance ou de réparations mineures?
Y aura-t-il d'autres utilisateurs sur l'eau?
De quel équipement de sécurité aurai-je besoin, par exemple: corde à lancer?
Quelles sont les prévisions météo?
Quelles sont les conditions du plan d'eau?

Discussion, échauffement

Dites au groupe qu'il est facile de ramer sur un bateau qui a été configuré correctement pour eux et que vous allez leur apprendre à faire ça. Expliquez que tant que les rameurs n'ont pas fait le test de natation, ils doivent porter un vêtement de flottaison individuel. Aucun échauffement n'est nécessaire pour cette séance mais les moniteurs peuvent en faire réaliser un.

Contenu (Timing)

10 min Placement du bateau en sécurité sur les tréteaux (révision).

10 min Contrôler la sécurité du bateau. Cela mène à une discussion sur la façon dont les bateaux sont construits pour être sûrs.

20 min Démontrer l'embarquement, installer les avirons, réglage du cale pied, tenue des poignées, débarquement.

30 min Pratique en groupe.

Activité de vulgarisation: balancer le bateau. Ramer avec une main gardant la pelle au carré et en utilisant le bras seulement.

Récupération et étirement

Pas de récupération ni d'étirement requis pour cette séance, mais les moniteurs pourraient en faire réaliser.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal?

Qu'est ce qui s'est bien passé?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer?

Séance 03 – Apprendre à ramer 1

Objectifs

Apprendre à ramer 1.

Équipements nécessaires

- Machines à ramer (ergomètres)

Compétences et informations à faire apprendre

Enchaînement de base du coup d'aviron.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Est-ce que quelqu'un d'autre utilisera les machines ou l'espace d'apprentissage en même temps?

Combien de machines seront disponibles pour le groupe de rameurs?

Discussion, échauffement

Expliquez qu'il est plus facile d'apprendre le coup d'aviron sur la machine à ramer car elle est stable!

Demandez si quelqu'un a déjà utilisé un rameur.

Échauffement dynamique doux avec l'étirement général nécessaire pour cette activité **10min**.

Contenu (Timing)

Diviser le groupe en sous-groupes de nombre égal et ce, autour de chaque machine.

5 min Démontrez comment s'asseoir correctement avec le bas du dos droit.

Ramer...

3-5 min par personne bras seulement.

5 min par personne les bras et le corps, sans coulisse, séquencés de telle sorte que les bras soient allongés avant que le corps ne bascule.

5 min par personne bras, corps et ¼ de coulisse (chariot).

5 min par bras, corps et ½ coulisse.

5 min par personne coulisse complète.

3-5 min par personne coulisse complète à partir de la position d'attaque.

(Les instructeurs peuvent inverser cette séquence et commencer par les jambes uniquement en position sur l'avant).

Récupération et étirement

Une légère récupération en intégrant des étirements spécifiques.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 04 – Apprendre à ramer 2

Objectifs

Apprendre à ramer 2.

Équipement nécessaire

- Bateaux en nombre suffisant pour tout le groupe, soit un siège pour 2 rameurs
- VFI
- corde à lancer à utiliser comme attache sur les bateaux pour les empêcher de s'éloigner.

Compétences et informations à faire apprendre

Déplacer le bateau.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Quels bateaux et pelles puis-je utiliser? Sont-ils prêts ou ont-ils besoin de maintenance ou de réparations mineures? Y aura-t-il d'autres utilisateurs sur l'eau? De quel équipement de sécurité aurai-je besoin, par exemple: corde à lancer? Quelles sont les prévisions météo? Quelles sont les conditions du plan d'eau?

Discussion, échauffement

Cette séance traite du transfert des compétences acquises par le rameur sur la machine à ramer dans le bateau. Expliquez que les bateaux seront utilisés par paires, un rameur à la fois, l'autre tenant la corde de sécurité pour empêcher le bateau de s'éloigner.

Expliquez que, jusqu'à ce que les rameurs aient effectué un test de natation, ils doivent porter un VFI.

Un léger échauffement au sol devrait précéder cette séance avec quelques étirements de base.

Contenu (Timing)

10 min Placer le bateau en toute sécurité sur les tréteaux (révision).

10 min Contrôler les moyens de sécurité dans le bateau (révision).

5 min Embarquement et ajustement (révision).

10 min Bras seulement, ramer avec une seule main puis avec l'autre enfin les deux mains ensemble.

10 min dénager bras et corps, dénager avec une seule main puis avec l'autre enfin les deux mains ensemble.

Changer de positions et répéter l'exercice.

Le moniteur demande aux rameurs de déplacer le bateau autour de différents points de la boussole pour vérifier la compréhension; par exemple les deux mains ensemble ramer en direction du sud en regardant le nord, main droite faire reculer le bateau vers le sud-est.

Prolongation du travail: ramer avec les deux avirons (toujours avec la corde de sécurité), bras seulement, les bras et le tronc, avec coulisse.

Récupération et étirement

Une légère récupération peut être réalisée en utilisant les machines à ramer.

Les moniteurs peuvent agrémenter cette séance en intégrant des étirements spécifiques.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 05 – Rester en sécurité

Objectifs

Rester en sécurité.

Équipement nécessaire

- Bateaux en nombre suffisant pour tout le groupe, soit un siège pour 2 rameurs
- VFI
- corde à lancer,
- Embarcation de sécurité

Compétences et informations à faire apprendre

Contrôle du bateau

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Quels bateaux et pelles puis-je utiliser? Sont-ils prêts ou ont-ils besoin de maintenance ou de réparations mineures? Y aura-t-il d'autres utilisateurs sur l'eau? De quel équipement de sécurité aurai-je besoin, par exemple corde à lancer? Quelles sont les prévisions météo? Quelles sont les conditions du plan d'eau?

Discussion, échauffement

Avant de permettre aux rameurs de s'éloigner de la zone surveillée, ils doivent savoir comment arrêter le bateau rapidement en toute sécurité, et connaître la meilleure façon de faire demi-tour.

Expliquez que, tant que les rameurs n'ont pas fait le test de natation ils doivent porter un VFI (vêtement de flottaison individuel). Un léger échauffement au sol devrait précéder cette séance avec quelques étirements de base.

Contenu (Timing)

10 min Mettre le bateau sur les tréteaux en toute sécurité (révision).

10 min Contrôler les moyens de sécurité dans le bateau (révision).

5 min Embarquement et réglages (révision).

10 min Ramer bras seulement, déplacer le bateau, taper sur l'eau, immerger les pelles tourner les pelles au carré (pour stopper en urgence).

15 min Utiliser le siège et répéter les exercices d'arrêt d'urgence.

15 min Ramer sans coulisse, ramer un coup avec la main droite et dénager un coup avec la main gauche, répéter jusqu'à faire tourner complètement le bateau (rotation de 360°).

Prolonger l'activité: Les mains continuent à faire tourner le bateau en introduisant le mouvement de coulisse, en dénageant avec une main en couissant vers l'avant et en ramant avec l'autre main lors du retour sur l'arrière.

Récupération et étirement

Une légère récupération en intégrant des étirements spécifiques.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 06 – Améliorer votre coup d'aviron

Objectifs

Améliorer votre coup d'aviron.

Equipment nécessaire

- Bateaux en nombre suffisant pour tout le groupe, soit un siège pour 2 rameurs
- o VFI
- o corde à lancer

Compétences et informations à faire apprendre

Exercices pour l'amélioration de la technique.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Quels bateaux et pelles puis-je utiliser? Sont-ils prêts ou ont-ils besoin de maintenance ou de réparations mineures? Y aura-t-il d'autres utilisateurs sur l'eau? De quel équipement de sécurité aurai-je besoin, par exemple: corde à lancer? Quelles sont les prévisions météo? Quelles sont les conditions du plan d'eau?

Discussion, échauffement

Il s'agit d'un ensemble d'exercices que les rameurs peuvent pratiquer et utiliser lors de la séance et les futures séances afin d'améliorer la technique. Chaque exercice doit être expliqué aux rameurs en fonction des aspects techniques utilisés (détails dans le manuel).

Expliquez que, tant que les rameurs n'ont pas fait le test de natation ils doivent porter un VFI. Un léger échauffement au sol devrait précéder cette séance avec quelques étirements basiques.

Contenu (Timing)

5 min Mettre le bateau avec précaution sur les tréteaux (révision).

5 min contrôler les éléments de sécurité (révision).

5 min Embarquement et réglages (révision).

10 min Ramer tranquillement pour un échauffement de courte durée: Bras seulement puis progressivement jusqu'au mouvement complet

45 min à choisir entre:

Travail d'équilibre : rotation des mains, balancer le bateau, taper avec les pelles.

Travail de la phase d'appui : Seulement avec les jambes. La prise d'eau: Hacher avec la pelle.

Le dégagé: ramer pelles au carré.

Remplacement (retour) : Pieds détachés du cale pieds (pour tous types de bateaux), yeux fermés (en équipage).

Les instructeurs doivent utiliser des exercices adaptés aux capacités et à la progression du groupe.

Récupération et étirement

Une légère récupération en intégrant des étirements spécifiques.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 07 – Si le plan d'eau est agité

Objectifs

Si le plan d'eau est agité.

Équipement nécessaire

– Ergomètre. Un par rameur si possible.

Compétences et informations à faire apprendre

Utiliser pleinement la machine à ramer.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Si vous avez constaté qu'il n'est pas sûr pour vos rameurs de sortir sur l'eau et que votre entraîneur principal vous suggère les ergomètres, ayez une idée sur le nombre de machines disponibles, leur lieu de stockage et les personnes qui pourraient les utiliser en même temps que vous.

Discussion, échauffement

C'est une bonne occasion de discuter de la sécurité et de ce qui représente un danger pour les rameurs, en soulignant les dangers supplémentaires que représentent les intempéries sur votre site.

Suggérez aux rameurs de toujours se présenter à l'entraînement, même si les prévisions météo sont mauvaises, car l'entraîneur aura toujours une séance utile en réserve à donner.

Un léger échauffement au sol devrait précéder cette séance avec quelques étirements basiques.

Contenu (Timing)

10 min Placez les machines dans la zone d'entraînement de manière à ce que les rameurs puissent circuler autour d'elles. Montrer comment assembler la machine si la partie rail n'est pas déjà fixée à la partie roue de résistance (les instructeurs devront peut-être s'exercer avant que les rameurs arrivent !). Laissez les rameurs s'exercer.

10 min Nommer les différents éléments. Expliquez leur utilité.

5 min Ajustez le réglage du cale pieds et de la résistance pour le premier utilisateur (cale-pieds suffisamment bas pour permettre un basculement facile des hanches, résistance sur une configuration basse. Les instructeurs peuvent utiliser l'étalonnage du facteur de résistance s'ils ont confiance, mais un réglage sur 3 ou 4 est suffisant).

10 min Permettez aux rameurs d'explorer le moniteur et de le changer avec les boutons. Expliquez les temps intermédiaires et montrez comment régler différentes distances et heures. Les instructeurs peuvent afficher d'autres indications, s'ils le souhaitent : graphique force / temps, puissance, etc...

15 min Régler les machines pour un segment de 1 ou 2 minutes avec un repos de 30 secondes. Puis autorisez à ramer librement. Concentrez vous sur la bonne technique, pas sur la force.

5 min Nettoyez et ranger les machines.

Prolonger l'activité : Compétition par équipe sur 2000 m avec la contribution de tous les membres de chaque équipe. Jeux de poisson (ceci est disponible sur les moniteurs PM3, 4 et 5), les instructeurs voudront peut-être expérimenter le jeu avant de l'essayer avec des rameurs.

Récupération et étirement

Une légère récupération en intégrant des étirements spécifiques.

Révision

Comment s'est déroulée la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 08 – Exercice de chavirage

Objectifs

Exercice de chavirage.

Équipement nécessaire

Piscine ou étendue d'eau peu profonde et propre.

Au moins un Skiff et une corde à lancer.

Chaque participant doit apporter une serviette et une tenue de rechange.

Compétences et informations à faire apprendre

Comment se remettre d'un chavirage.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Y-a-t-il des participants qui ne savent pas nager?

Discussion, échauffement

Il est important que les membres du groupe sachent s'ils sont suffisamment en forme pour nager et s'ils ont des blessures ou des handicaps susceptibles de compliquer davantage le chavirement. Les réponses peuvent amener une discussion supplémentaire avec l'entraîneur principal. Expliquez que l'exercice commence par apprendre à chavirer le bateau sans l'endommager ou se blesser, mais que l'essentiel est d'apprendre à se mettre en sécurité et ensuite à récupérer le bateau. Discutez avec les pratiquants des inquiétudes qu'ils peuvent ressentir. Expliquez-leurs que l'exercice leur donnera plus de confiance pour ramer et que savoir agir lors d'un chavirage est une compétence comme toutes les autres qu'ils vont apprendre.

Un léger échauffement au sol devrait précéder cette séance avec quelques étirements basiques.

Contenu (Timing)

Tester le groupe: Leurs demander de nager 50 mètres (minimum) nage libre puis dos. Leurs demander de se plonger complètement sous l'eau (tête sous l'eau) puis nager en position verticale pendant au minimum 01 minute.

Temps pour les suivants, dépendra des bateaux disponibles

Bateau sur l'eau sans les rames. Un assistant tient le bateau par le portant pour le stabiliser puis le lâche pour faciliter le chavirement. Le rameur se penche pour faciliter le renversement du bateau, reste sur le siège à l'envers, tape la coque 3 fois lentement avant de remonter en surface. Redresse le bateau en appuyant avec un pied sur le portant d'un côté et en tirant sur l'autre côté, en passant par-dessus le bateau.

Répétez l'opération avec les avirons dans les dames de nages, repousser fermement les poignées avant de tenir les portants pour renverser le bateau.

(Notez que cette pratique peut être modifiée pour que les pratiquants moins confiants puissent inclure des tentatives supplémentaires sans les pieds dans les cale pieds du bateau).

Remorquez le bateau en le tirant par la boule vers le bord de la piscine.

Essayez d'enjamber et de propulser un bateau renversé.

Essayez de remonter dans le bateau en tenant les poignées des avirons à plat sur l'eau (difficile).

Récupération et étirement

Une légère récupération en intégrant des étirements spécifiques.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 09 – S'amuser

Objectifs

S'amuser.

Équipement nécessaire

- Bateaux en nombre suffisant pour tout le groupe, soit un siège pour 2 rameurs
- VFI
- corde à lancer Embarcation de sécurité

Compétences et informations à faire apprendre

Affiner certaines des compétences enseignées pendant les séances.

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs

Quels bateaux et pelles puis-je utiliser? Sont-ils prêts ou ont-ils besoin de maintenance ou de réparations mineures? Y aurait-il d'autres utilisateurs sur l'eau? De quel équipement de sécurité aurai-je besoin, par exemple: corde à lancer? Quelles sont les prévisions météo? Quelles sont les conditions du plan d'eau?

Discussion, échauffement

Expliquez que le groupe a le choix d'une activité car il s'agit de la dernière séance de « Apprendre à Ramer » mais ils doivent tous faire la même activité et choisir entre un long «Parcours» sur le plan d'eau local, des jeux dans les plans d'eau peu profonds, une compétition d'habileté et d'exhibition.

Expliquez que tant que les rameurs n'ont pas fait le test de natation ils doivent porter un VFI.

Un léger échauffement au sol devrait précéder cette séance avec quelques étirements.

Contenu (Timing)

60-90 minutes au total

Parcours : Décidez quel type de bateau utiliser. Un bateau d'équipage, s'il est disponible, pourrait constituer une nouvelle expérience, précieuse pour les rameurs, et prolonger la distance que vous pouvez parcourir pendant le temps dont vous disposez pour la séance.

Jeux: Récupérer des objets flottants sur l'eau utilise les manœuvres du bateau et peut être employé comme une compétition pour voir quelle équipe ou quel rameur peut en trouver le plus.

Le football sur l'eau ou le netball sont également possibles ou les rameurs sont invités à lancer une balle légère avec leurs avirons ou à la récupérer et la lancer (plus difficile!)

Compétences de course: Un parcours de slalom chronométré.

Ou bien, immerger les portants, tourner le bateau, taper avec la palette, tourner les mains en cercle: compter le nombre de répétitions réalisées en trente secondes.

Il s'agit de la dernière séance de « Apprendre à ramer » et une discussion avec les rameurs sur le futur plan d'entraînement est nécessaire.

Récupération et étirement

Une légère récupération en intégrant des étirements spécifiques.

Révision

Comment s'est déroulé la séance?

Qu'est-ce que les rameurs m'ont dit ?

Que dois-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Séance 10

Objectifs

Contenu (Timing)

Équipement nécessaire

Récupération et étirement

Compétences et informations à faire apprendre

Discussion avec l'entraîneur principal, que dois-je savoir avant de voir les rameurs?

Discussion et échauffement

Révision

Que dois-je dire aux rameurs à la fin?

Qu'est-ce qu'ils m'ont dit ?

Que doit-je dire à l'entraîneur principal ?

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

Quels éléments de la séance dois-je améliorer ?

Lexique

'Dénager'	Ramer à l'envers, permet de faire reculer le bateau ou de faire demi-tour.
'Barre de force arrière'	La branche arrière du portant, la plus proche de la pointe avant du bateau (l'étrave).
'Sur l'arrière'	Quand le rameur est assis jambes tendues et les poignées des avirons sont collées contre sa poitrine.
Pelle	Appelée aussi aviron. Utilisée pour propulser le bateau.
'Étrave'	L'avant du bateau, ou le rameur qui est assis sur le siège le plus proche de l'avant du bateau.
'Boule d'étrave'	Protection en forme de boule montée sur la proue du bateau c'est une protection de sécurité en cas de collision.
'Barreur couché'	Bateau avec barreur couché à l'avant (étrave).
'Tribord'	C'est le côté droit du bateau dans le sens d'avancement, le côté gauche du rameur. Souvent marqué par une bande verte sur la pelle.
'Accélération'	Un petit nombre de coups de pelles réalisé à pleine pression.
Pontage'	La partie qui couvre le pont de la proue et de la poupe d'un bateau.
'Prise d'eau'	Appelée aussi "attaque", c'est le moment où la palette tombe dans l'eau et la pression des jambes est appliquée.
'Hachoir'	Type d'aviron dont la palette a la forme d'un couperet ou d'un hachoir à viande.
'Collier'	Le collier circulaire en plastique fixé sur le manchon de la pelle, il s'appuie contre la dame de nage. Il peut être déplacé le long du manchon pour ajuster le levier intérieur de l'aviron
'Barreur'	Personne qui dirige le bateau à l'aide d'un mécanisme de pilotage. Il peut être assis à la poupe ou couché à la proue. Plusieurs types de bateaux n'ont pas de barreur.
'Sans barreur'	Bateaux sans barreur.
'Fausse pelle'	Lorsque la palette est trop immergée dans l'eau au moment du dégagé. Cela peut amener le rameur à lâcher la poignée et ralentit le bateau. On dit alors que le rameur a fait «une fausse pelle».

'Phase d'appui'	La partie du coup d'aviron entre la prise d'eau et le dégagé, lorsque la palette est dans l'eau et propulse le bateau. Aussi appelé « temps moteur ».
'Ergomètre/ERGO'	Machine à ramer en salle.
'Dégagé'	La sortie de la palette de l'eau en appliquant une pression vers le bas sur la poignée. Aussi appelée « fin de coup ».
'Plumer'	Ramer la palette à plat, horizontale et effleurant l'eau. C'est la position de retour de la palette à plat. Les rameurs doivent sortir la palette de l'eau avant de plumer.
'Dérive'	Plaque en métal ou en composite fixée à la face inférieure de la partie l'arrière et dans l'axe longitudinal du bateau. Cette installation aide le bateau à garder le cap et l'empêche de se déplacer latéralement.
'Fin de coup'	La dernière partie de la propulsion et le début du renvoi des mains.
'Fort'	Terme utilisé pour suggérer que le rameur applique une pression complète à la phase d'appui de l'aviron.
'FISA'	La fédération internationale des sociétés d'aviron. Responsable des règles de compétitions internationales, La FISA promeut le sport de l'aviron dans le monde entier. Elle est active dans l'organisation de compétitions internationales pour tous les groupes d'âge : épreuves olympiques, paralympiques, championnats du monde, séries de la Coupe du monde, championnats du monde des moins de 23 ans, championnats du monde juniors, régates pour les masters, les mondiaux et continentaux.
'Sièges fixes'	Type de bateaux sans chariot mobile, ou le rameur utilise les bras et le corps et ne se déplaçant pas sur un siège.
'Barre de force avant'	Renfort à l'avant du portant, placé le plus proche de la poupe du bateau. Certains portants n'ont pas de barre de force avant.
'Sur l'avant'	Lorsque le rameur est sur l'avant et les tibias sont verticaux.
'Barrette'	Axe métallique terminé avec vis-écrou sécurisant l'aviron en le maintenant dans la dame de nage.

Lexique

"Rapport de force"	Détermine combien de puissance le rameur peut appliquer. Dans un bateau avec un réglage facile, le travail est facile mais plus de coups sont nécessaires pour déplacer le bateau sur 100m, par contre, dans un bateau avec un réglage dur, moins de coups sont nécessaires pour déplacer le bateau sur 100m mais les coups sont plus difficiles à réaliser.
"Lacets de sécurité"	Attache qui relie le talon de la chaussure à la plaque du cale-pieds. Cette installation aide le rameur à détacher ses pieds en cas de chavirage.
"Hauteur de nage"	Distance verticale du siège au bord inférieur de dame de nage.
'levier intérieur'	Longueur de la face extérieure de la poignée de l'aviron au bout du collier en contact avec la dame de nage.
'Longueur de passée'	Longueur de l'arc de passage dans l'eau de l'attaque au décollé.
'Manche'	La partie de la pelle entre la poignée et la palette.
'Maçon'	Type de rame qui a une forme de palette symétrique.
"portant central"	C'est la partie centrale du portant.
'Pelle'	Voir Aviron.
'Levier extérieur'	La longueur de la pelle depuis la face extérieure du collier en contact avec la dame de nage et le bord de l'extrémité de la palette.
"Croisement"	La distance entre les extrémités des poignées des deux avirons en couple. Pour prendre la mesure, les avirons sont en position horizontale et perpendiculaires à l'axe du bateau.
"Axe"	C'est l'axe sur lequel pivote la dame de nage.
"Angle de nage"	C'est l'angle de la palette par rapport à l'eau pendant la poussée.
"Bâbord"	C'est le côté gauche du bateau dans le sens d'avancement, le côté droit du rameur, souvent marqué par une bande rouge.

'Posture'	Position du dos et des hanches pendant le coup d'aviron.
'Phase d'appui'	Voir pages 48 et 49.
'Pression'	La qualité de l'effort appliqué par le rameur pendant la phase d'appui (généralement on dit légère pression, 1/2 pression, pression complète).
'Cadence'	Nombre de coups de pelle par minute.
'Ratio'	Le rapport entre le temps mis dans la phase de propulsion et le temps de retour ou phase de récupération. Le temps nécessaire à la récupération sera deux fois plus long que le temps moteur, soit 1/2.
'Régate'	Compétition avec plusieurs épreuves de différents types de bateaux, impliquant généralement des manches, des demi-finales et des finales pour chaque épreuve. Les bateaux s'affrontent un contre un depuis le départ.
'Rythme'	Cadence régulière et uniforme.
'Portant'	Armement métallique ou en fibre de carbone attaché sur le côté du bateau au niveau de chaque siège, sur lequel l'axe et la dame de nage sont fixés.
'Réglage'	La façon d'ajuster les portants, les rails, la dame de nage, les axes, le cale-pieds, le chariot et les avirons pour optimiser le confort et l'efficacité du rameur dans le bateau.
'Barre'	Dispositif sous le bateau qui peut pivoter pour faire changer la direction du bateau. Lié à un mécanisme de pilotage.
Départ lancé'	Un départ de course entrepris avec les bateaux déjà en mouvement. Souvent utilisé en formation.
'Planche'	La planche du bateau qui est au-dessus du niveau de l'eau et où le rameur est assis.
'Pelle de couple'	Terme utilisé pour définir deux avirons tenus chacun par une main.
'Aviron de couple'	Ramer avec deux avirons par rameur, une rame dans chaque main et de chaque côté du bateau.

Lexique

'La coque'	La partie lisse du bateau. Elle peut être fabriquée en bois, mais maintenant c'est plus généralement à partir de matériaux composites.
'Manchon'	Manchon en plastique fixé sur le manche de l'aviron et entouré d'un collier.
'Rails'	Deux rails en métal ou autre composant sur lesquels se déplace le siège.
'Entre-axe'	Mesure faite sur un bateau de couple. C'est la distance entre les centres des axes des deux dames de nage opposées.
'Pivoter'	Terme utilisé pour décrire la manière dont un bateau tourne sur son axe.
'Palette'	La partie extérieure de l'aviron, la partie qui rentre dans l'eau quand on rame (phase d'appui).
'Entre-axe en pointe"Spread'	Mesure faite sur un bateau de pointe. La distance entre l'axe longitudinal du bateau et le centre de l'axe de la dame de nage.
'Au carré'	Tourner la palette à un angle de presque 90° par rapport à la surface de l'eau. Ça se fait tôt lors du retour pour que le rameur se prépare pour la prise d'eau.
'Départ arrêté'	Départ bateau à l'arrêt.
'Poupe'	La partie arrière du bateau. C'est par cette partie que les bateaux sont tenus lors du départ d'une course.
'Barre à la poupe'	Bateau avec barreur assis à l'arrière
'Chef de nage'	Le rameur qui est assis le plus près de la poupe du bateau, devant tous les autres et qui est responsable du rythme et de l'équipage.

'Séquence'	Mouvement méthodique des mains, du dos et des jambes au cours du cycle du coup d'aviron.
'Cale pieds'	Une plaque à laquelle les chaussures du bateau sont attachées. Sécurisé avec des vis réglables.
'Pointe'	Forme d'aviron ou chaque rameur tiens une rame seulement.
'Dame de nage'	Pièce en plastique creuse de forme carrée fermée par une barrette qui bloque l'aviron et tourne autour d'un axe lors du coup d'aviron.
'Abaisser'	Abaisser les mains à la fin du coup de pelle pour dégager la palette verticale de l'eau.
'Tréteaux'	Dispositif utilisé pour y placer les bateaux pour le réglage, le contrôle ou le lavage.
'Aviron'	Outil, synonyme de Rame ou Pelle utilisé pour propulser le bateau.

APPRENDRE À RAMER

