

# LA TECHNIQUE

## Les Principes d'action

### 1 - S'équilibrer

Il s'agit de stabiliser le bateau en exerçant une action motrice efficace afin d'assurer sa sécurité.

La qualité des appuis dans l'eau, le maintien du corps dans l'axe longitudinal du bateau et l'ajustement de la hauteur des poignées des avirons, contribuent à l'équilibre du bateau.

### 2 - Se diriger

Il s'agit d'influer sur la direction du bateau par l'intermédiaire des avirons et/ou de la barre pour se déplacer. Il faut tenir compte de l'environnement (courant, vent, obstacles, autres usagers...) et des règles de navigation.

Le rameur a recours aux manœuvres suivantes :

- Nager (avancer) en tirant sur les avirons,
- Dénager (reculer) en poussant sur les avirons,
- Virer (tourner) en exerçant une pression plus forte ou avec plus d'amplitude du côté bâbord ou tribord,
- Éviter, faire demi-tour, en ramant d'une bordée et en dénageant de l'autre.

### 3 - Se propulser

C'est l'action motrice qui permet de déplacer le bateau à chaque cycle.

## Le cycle d'aviron simplifié

Pour déplacer son bateau, le rameur réalise un mouvement cyclique comprenant deux phases :

- la phase d'appui (aquatique) ou le temps moteur (propulseur),
- la phase de retour (aérienne) ou le temps glisseur.

Elles sont liées entre elles par deux éléments techniques :

- la prise d'eau,
- le dégagé.

# ÉTUDE DE LA TECHNIQUE

## DOCUMENT DE LA LIGUE FRANCOPHONE D'AVIRON

CONCEPTION - RÉALISATION : Dominique BASSET



**PHOTOS :** Hannes OBRENO - Finaliste Olympique (4<sup>ème</sup>) en 2016 - RIO DE JANEIRO  
Vainqueur de la régates Royale d'HENLEY en 2016  
Extrait film réalisé à VARESE - GAVIRATE (Italie)

## LA PRISE D'EAU

*C'est un acte volontaire, intentionné, rapide et véloce afin d'éviter de freiner le bateau au moment de l'inversion du geste, réalisé avec des palettes immergées sur une amplitude maximale. Lors d'une analyse vidéo en mode image par image, il faut « compter » un maximum de 4 images pour immerger la palette dans l'eau.*

### Image 1



Il faut prendre l'eau sur des angles fermés, une flexion de jambes complète, l'angle tronc cuisse fermé, les tibias verticaux, les bras sont allongés et étirés.

On joue sur l'extension des deux épaules qui se fait par le jeu articulaire et musculaire et l'ouverture maximale mains et manches vers le haut et l'extérieur du bateau.

Les palettes se trouvent ainsi dans la position maximale sur l'avant prêtes à être immergées.

### Image 2

L'entrée des pelles dans l'eau commence par l'ouverture de l'angle bras tronc, c'est un acte volontaire et intentionné. Les angles tibias-cuisses/tronc-cuisses restent fermés afin de conserver la longueur de propulsion.

L'écart entre l'amplitude visuelle (là où je me positionne sur l'avant) et l'amplitude efficace (là où j'immerge mes pelles et où je crée l'appui) est le plus réduit possible.

### Image 3



L'angle bras tronc continue de s'ouvrir, les palettes sont immergées sans mouvement de la part du rameur.

#### Image 4



La prise d'eau s'achève, c'est le début de la propulsion.  
Elle se fait sur des angles fermés (tronc-cuisses) afin d'appliquer le plus précisément et le plus efficacement la force sur la plus grande amplitude possible.

#### Image 5

Les palettes sont complètement immergées.

Le tronc est maintenu dans sa position, les bras sont tendus, les épaules fixées, le tout en soutien très actif pour permettre une poussée de jambes efficaces.

#### ❖ Ce qu'il faut retenir

- ✓ une action volontaire, intentionnée pour immerger les palettes rapidement
- ✓ les palettes se rapprochent de l'eau
- ✓ les angles sont fermés pour obtenir une amplitude maximale
- ✓ apprendre à ouvrir l'angle bras -tronc pour immerger les palettes (image 2) dans l'eau sans mettre en mouvement les jambes et le dos
- ✓ le geste ne s'arrête pas
- ✓ la position de force est juste et confortable, le dos est tenu, gainé, les épaules relâchées avant l'impact des palettes avec l'eau

## LA PROPULSION

*C'est la phase (aquatique) la plus importante du coup d'aviron. Dès le contact de la palette avec l'eau, le rameur doit transmettre avec anticipation et volonté le maximum de vitesse à son bateau pour le déplacer. C'est une phase dynamique, explosive, rapide, compacte.*

### Image 1



Les palettes sont immergées sous la surface de l'eau, la traction des leviers est horizontale. L'action débute par la poussée des jambes (ce sont elles qui dirigent) qui est transmise au dos et au bras, qui soutiennent cette action.

### Image 2



Pendant la poussée des jambes sur la barre de pieds (action réactive, impulsion) les bras et le dos sont en soutien actif afin de transmettre efficacement la force (poussée dynamique) exercée par les jambes. Les épaules sont positionnées en avant du bassin.

### Image 3



Lorsque les mains arrivent au niveau des tibias, **le tronc** commence son action dynamique et s'ajoute à la vitesse déjà obtenue par la poussée des jambes. Les bras sont toujours en soutien actif. L'ensemble bateau-aviron est accéléré par le rameur et son poids de corps.

#### **Image 4**



L'accélération est prolongée par **l'action des bras** qui s'additionnent (au niveau des genoux) de façon coordonnée à la vitesse donnée par les jambes et le tronc.

Le rameur conserve une traction horizontale, les coudes, les poignets et les avirons sont pratiquement alignés horizontalement afin de conserver le maximum d'efficacité sur le plan mécanique.

#### **Image 5**

L'enchaînement jambes-tronc-bras doit être coordonné, car il permet au rameur de propulser son bateau. Le rameur doit apprendre à bien organiser son geste et sentir cette accélération.

#### **❖ Ce qu'il faut retenir**

- ✓ les jambes dirigent cette action, l'extension est symétrique, dynamique explosive tout au long de la phase de propulsion
- ✓ la traction des manches est horizontale, alignée avec les poignets et les coudes
- ✓ le dos et les bras sont en soutien actif, puis dynamique (repère tibias, genoux)
- ✓ l'action des jambes du dos et des bras s'enchaînent de façon très coordonnée
- ✓ les palettes sont en immersion et restent plus longtemps possible dans l'eau
- ✓ la recherche d'amplitude est maximale, de la prise d'eau au dégagé
- ✓ le bateau est déplacé à chaque coup
- ✓ la force maximale est appliquée sur un angle compris entre 70 et 90°

## LE DÉGAGÉ

*C'est l'action volontaire de sortir les palettes de l'eau sans freiner le bateau, par une pression des avant bras vers le bas, suivant un geste continu et sans marquer d'arrêt.*

**Image 1**



Une traction continue et horizontale des avirons jusqu'au corps permet de conserver l'appui et l'amplitude du geste.

**Image 2**



L'alignement segmentaire « coudes-poignets-manches » permet de garantir une efficacité optimale en fin d'accélération. L'axe des épaules est devant celui du bassin.

**Image 3**



Une pression des avant bras vers le bas permet d'abaisser les manches et de sortir les palettes perpendiculaires de l'eau. Le tronc est gainé, les jambes sont plaquées dans le fond du bateau.

#### Image 4



C'est lors de l'abaissement des manches que le rameur tourne les avirons pour mettre les palettes à plat. Le tronc est toujours gainé (comme sur l'image 3) les jambes restent en pression dans le bateau. L'alignement segmentaire coudes-poignets-manches est conservé.

#### Image 5



Le rameur allonge ses bras complètement (il se replace), le corps commence à se replacer, (fermeture de l'angle tronc-cuisse) le siège commence à rouler. Les manches sont guidés vers la pointe arrière, sans les repousser.

#### ❖ Ce qu'il faut retenir

- ✓ **une traction horizontale des avirons avec un alignement segmentaire coudes-poignets-manches**
- ✓ **les jambes sont plaquées au fond du bateau, le tronc est gainé**
- ✓ **les coudes sont positionnés vers l'arrière, légèrement écartés, horizontaux**
- ✓ **une pression des avant bras et des mains vers le bas est exercée sur les manches (pas de poignets cassés) pour sortir perpendiculairement et proprement les palettes de l'eau, sans freiner le bateau**
- ✓ **le geste ne s'arrête pas sur l'arrière, l'exécution est continue et fluide**

## LE REPLACEMENT

*C'est la phase aérienne ou le rameur passe de la position de force sur l'arrière (sur l'avant du bateau) en position de force sur l'avant (sur l'arrière du bateau)  
Mécaniquement le rameur fait passer le bateau sous lui, en coordonnant et en organisant parfaitement sa gestuelle.  
Lors de la flexion des jambes, la barre de pied se rapproche du siège et non l'inverse.*

### Image 1



Après le dégagé, le rameur continue à pousser avec fluidité et continuité les avirons vers la

pointe arrière.

### Image 2



Jambes plaquées, les bras se replacent avant le remplacement du tronc.  
En couple la main gauche est devant la main droite et la main droite dans le creux du poignet gauche.

### Image 3



Les bras sont allongés, les mains au-dessus des genoux, le tronc passe à la verticale. Les jambes sont toujours allongées.

#### Image 4



La flexion des jambes commence (le siège roule) quand l'axe des épaules est devant celui du bassin (hanches).

Les bras sont complètement allongés et les épaules déjà en extension.

Dès le début de la flexion de jambes, le rameur tire le bateau vers lui en exerçant une légère traction sur la barre de pieds.

#### Image 5



Le rameur continue à amener le bateau sous lui en tirant sur la barre de pied vers le siège. La vitesse du bateau doit être constante jusqu'à la prise d'eau. La rotation des palettes est amorcée (au niveau cheville) pour une entrée rapide dans l'eau (pas d'arrêt, de suspension dans l'air) La pointe arrière ne doit pas s'enfoncer.

#### ❖ Ce qu'il faut retenir

- ✓ les bras se replacent complètement et ensuite le tronc (geste ordonné).
- ✓ une recherche d'économie gestuelle (relâchement) et physiologique (respiration) psychologique (concentration, intention).
- ✓ une position symétrique des jambes et du corps (longitudinale et transversale)
- ✓ une maîtrise parfaite de la vitesse de flexion de jambes.
- ✓ un déplacement régulier, continue, sans à-coup, fluide.
- ✓ des palettes préparées qui se rapprochent et qui vont vite dans l'eau.