

GUIDE PRATIQUE DU DÉBUTANT EN AVIRON



Université Nantes Aviron, 2 chemin de la Houssinière 44300 Nantes, 02 40 29 46 73, contact@una-club.fr

Ce guide pratique est à destination de tou·te·s les débutant·e·s, du premier jour d'initiation jusqu'à l'autonomie complète.

Il a été pensé pour faciliter l'apprentissage de l'aviron et la prise en main de groupes scolaires.

Cependant, il sera également utile aux rameu·r·se·s ayant la volonté de progresser. Même s'il·elle pratique l'aviron depuis un certain temps, le·la rameu·r·se doit continuellement avoir en tête le référentiel technique et requestionner son geste en conséquence.

Petit lexique

AVIRON



Poignée



Manchon



Palette



BATEAU



Pointe arrière

Pointe avant



Coulisse



Cale-pieds

Rails

Portant



Dame-de-nage



Planchette

Installer ses avirons



Placer ses avirons parallèles au ponton, côté terre (1) Prendre ses avirons et les placer perpendiculaires au bateau, sur les portants (3) Orienter les dame-de-nage vers l'arrière



du bateau, puis les ouvrir (4-5) Placer l'aviron côté ponton dans la dame-de-nage et la refermer (6) en veillant à bien border l'aviron (7) Ouvrir la 2ème dame-de-nage, en



plaçant un pied entre les rails (8) Refermer la dame-de-nage (9) Ne pas border l'aviron côté rivière tant que l'on ne s'apprête pas à rentrer pas dans le bateau (10)

La tenue de l'aviron

Une tenue correcte de la poignée est essentielle pour un bon appui dans l'eau



Observation au niveau des avirons

- Les mains sont placées à l'extrémité des poignées
- Les pouces sont en bout de poignée afin d'utiliser la totalité du levier
- La paume ne touche pas la poignée
- Les doigts la saissent en crochet
- Les poignets ont une flexion limitée lors de la rotation de la palette

Embarquer

Monter dans l'embarcation de manière simple et efficace, en respectant la sécurité et le matériel



Observation au niveau du·de la rameur·r·se

- Le·La rameur·se est debout, à côté de l'embarcation
- Il·Elle tient ses deux avirons dans la même main et ce, durant toute la durée de l'embarcation
- Il·Elle met son pied (côté bateau) sur la planchette (espace situé entre les deux rails)
- Puis en se tenant au bateau avec son autre main, il·elle engage son deuxième pied dans le cale-pieds
- Il·Elle s'assoit sur la coulisse, les deux pieds dans le cale-pieds

Observation au niveau des avirons

- Les deux avirons sont bordés dans les dame-de-nage, à plat sur l'eau

Se régler

Un bon réglage du cale-pieds est essentiel pour être bien installé dans le bateau et ainsi être en position de force jusqu'au dégagé



Le réglage se vérifie au dégagé : jambes tendues, le dos bien droit et légèrement sur l'arrière, les poignées contre le torse.

Mauvais réglage (1) : les poignées se touchent ou sont trop proches. Il faut rapprocher le cale-pied vers soi.

Mauvais réglage (2) : les poignées passent facilement sur les côtés du torse. Il faut éloigner le cale-pied de soi.

Bon réglage (3) : Les poignées sont correctement positionnées sur le torse, elles passent difficilement sur les côtés.

Pour se régler (4) : caler les avirons entre les cuisses et le torse, dévisser (pas complètement) les 3 vis, soulever le cale-pieds et le déplacer.

La prise d'eau

Préparer la phase de propulsion en immergeant les palettes dans l'eau. Bien réalisée avec un maximum d'amplitude, elle ne doit pas perturber l'équilibre de l'embarcation ni marquer de temps d'arrêt.



Observation au niveau du·de la rameur·se

- Les bras sont en extensions et les épaules sont relâchées
- Le dos est gainé, et reste plat
- Les fesses sont près des talons
- Les tibias sont à la verticale
- Les genoux sont serrés
- Le regard du·de la rameur·se est tenu à l'horizontale
- Le·La rameur·se monte alors légèrement ses mains pour immerger les palettes

Observation au niveau des avirons

- Les palettes sont à la verticale, totalement immergées, juste sous la surface de l'eau
- Le collier et la dame de nage sont collés pour permettre un bon levier d'action

La propulsion 1/2

Déplacer la coque le plus vite possible et avec la plus grande efficacité, en utilisant l'amplitude maximale du matériel et du rameur.



Observation au niveau du·de la rameur·r·se

- Le·la rameur·se est sur l'avant, les bras tendus et étirés, les jambes pliées et le dos droit
- Les épaules sont placées en avant par rapport aux fesses
- Il·Elle se grandit et regarde devant lui·elle
- Le·la rameur·se pousse sur le cale-pieds en se propulsant avec ses jambes. Son dos est tenu, basculé sur l'avant et ses bras restent étirés

Observation au niveau des avirons

- Les avirons sont calés dans les dame-de-nage
- Les palettes sont au carré (perpendiculaires à l'eau, le creux de la palette orienté dans le sens du regard)
- Elles sont immergées juste sous la surface de l'eau
- Les poignées des avirons se déplacent (vers soi) sur une ligne droite durant toute la propulsion

La propulsion 2/2



Observation au niveau du·de la rameur·r·se

- Sur la fin de la poussée de jambes, le·la rameur·se bascule son dos en arrière pour accélérer le déplacement des poignées
- Il·Elle enchaîne directement avec une traction horizontale des bras jusqu'au buste
- Il·Elle appuie alors sur ses mains pour faire sortir la palette de l'eau.

Observation au niveau des avirons

- Les palettes sont en appui dans l'eau tout au long de la propulsion, totalement immergées et juste sous la surface de l'eau

Le dégagé

Sortir correctement la palette de l'eau sans perturber le bateau



Observation au niveau du rameur·se

- Les jambes sont tendues
- Le dos est droit
- Les bras sont fléchis
- Le·la rameur·se appuie légèrement vers le bas, sur la poignée de l'aviron, afin de sortir la palette de l'eau, toujours à la verticale.
- Dès que la palette est totalement sortie de l'eau, il·elle déroule ses doigts (sans casser le poignet) afin de faire tourner les poignées et induit ainsi une rotation de la palette

Observation au niveau des avirons

- Les palettes sont dans l'eau à la verticale, et restent bien verticales lorsque le·la rameur·se appuie sur les poignées afin de faire sortir les palettes
- Les palettes sont ensuite mises à plat (bien horizontales) au-dessus de l'eau

Le remplacement 1/2

Se préparer à effectuer une nouvelle phase de propulsion en limitant au maximum la perte de vitesse et tout en gardant l'équilibre. Temps de récupération.



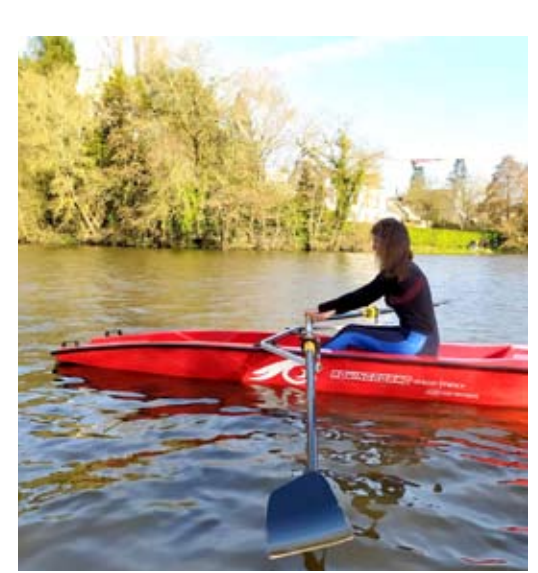
1



2



3



4

Observation au niveau du·de la rameur·se

- Tout de suite après le dégagé (1), le·la rameur·se commence par allonger les bras devant lui·elle (2)
- La main gauche est au-dessus et en avant de la main droite, les deux mains à la même hauteur
- Le dessus de la main est aligné avec l'avant bras, le poignet n'est pas cassé, et les épaules sont encore en arrière du bassin
- Puis il·elle bascule légèrement son dos en avant du bassin (3), puis enfin plie les jambes en gardant les bras étirés devant lui·elle (4-6)
- Les jambes se plient de manière contrôlée, le mouvement est fluide et sans à-coups au niveau de la coulisse
- Le dos est gainé et fixé une fois qu'il est légèrement basculé
- Le regard du·de la rameur·se est tenu à l'horizontale, la tête haute

Observation au niveau des avirons

- Les avirons sont à plat, au-dessus de l'eau

Le remplacement 2/2



5



6



7



8

Observation au niveau du·de la rameur·se

- Le·La rameur·se reste grand·e, le dos est gainé, les bras étirés, le dessus des mains alignés avec les avant-bras
- Les épaules sont basses, détendues, la tête sorties des épaules
- Le buste ne s'écrase pas sur les cuisses, les tibias sont à la verticale (7)

Observation au niveau des avirons

- Les avirons sont remis au carré (à la verticale) avant la fin du remplacement (6)
- Par simple élévation des mains, les palettes sont mises dans l'eau (7), la propulsion est immédiate (8)

Dénager

Déplacer son bateau en marche arrière (face au rameur)



1



2



3



4

Observation au niveau du·de la rameur·se

- Le dos est légèrement basculé vers l'arrière, gainé et en soutien
- Les jambes sont tendues et le restent tout au long de la manoeuvre
- Palettes au carré dans l'eau, le·la rameur·se exerce une poussée sur les poignées en étirant ses bras et en basculant légèrement le dos en avant (2)
- Une fois les bras étirés et le dos placé, le·la rameur·se appuie sur les mains pour faire sortir les palettes (3)
- Les palettes sorties de l'eau, les mains sont ramenées vers le buste, afin de recommencer la manoeuvre (4)

Observation au niveau des avirons

- Pendant la phase d'appui, les palettes sont au carré, juste sous la surface de l'eau
- Puis elles sont sorties de l'eau au carré
- Afin de permettre un remplacement aisé des mains vers le buste, les palettes sont mises « à la coiffe », c'est-à-dire qu'elles sont à plat, le creux vers l'eau et non pas vers le haut

Débarquer



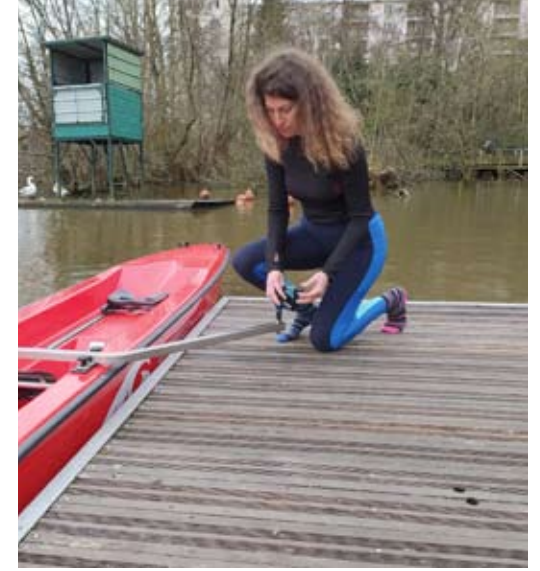
1



2



3



4

Observation au niveau du·de la rameur·se

- Le·La rameur·se tient les deux poignées dans sa main côté rivière, puis place son pied sur la planchette (1)
- Il·Elle se lève, droit dans le bateau, en tenant toujours ses deux avirons (2)
- Une fois debout, il·elle met un pied au ponton (3)
- Il·Elle rentre son aviron côté rivière en même temps qu'il·elle sort du bateau (3)
- Le·La rameur·se ne lâche pas ses avirons avant d'être complètement sorti·e du bateau
- Il·Elle pense à bien refermer les dame-de-nage avant de sortir le bateau de l'eau (4)

Observation au niveau des avirons

- Les deux avirons sont bordés dans les dame-de-nage, à plat sur l'eau

Enlever ses avirons



1



2



3

1. Ouvrir la dame-de-nage côté rivière, ôter l'aviron et refermer la dame-de-nage
2. Enlever le deuxième aviron et placer les deux parallèlement au ponton
3. Bien penser à refermer les dame-de-nage avant de sortir le bateau

Quelques trucs...à ne pas faire



1



2



3



4

1. Passer les poignées derrière le buste

Lorsque les avirons sont parallèles à la coque, le bateau perd en stabilité et le·la rameur·se peut être déséquilibré

2. Lâcher ses avirons

Si les avirons sont libres, le bateau n'est plus stable et peut gîter, voire se retourner

3. Ramer avec les avirons dans le mauvais sens

Les avirons doivent toujours être dans le même sens, c'est-à-dire avec le creux orienté dans la direction où regarde le·la rameur·se

4. Laisser le bateau seul, sans avirons

Les avirons permettent au bateau de rester au ponton (sauf en présence de vent). Si le bateau n'a plus d'avirons et n'est pas surveillé, il peut dériver et s'éloigner du ponton. Il est donc important de laisser au moins l'aviron côté ponton si l'on doit s'éloigner temporairement du bateau



Université Nantes Aviron, 2 chemin de la Houssinière 44300 Nantes, 02 40 29 46 73, contact@una-club.fr