

# LES EXERCICES EN AVIRON

La réalisation des exercices est fondamentale pour une amélioration de la technique gestuelle en aviron. Les exercices seront effectués par le rameur dans deux buts :

1. Soit la correction d'un défaut particulier ; alors le rameur devra répéter un type d'exercice particulier à son besoin.
2. Soit l'amélioration globale du mouvement ; alors le rameur pourra enchaîner les exercices sans devoir trop s'attarder sur l'un d'eux.

Chaque exercice se rapporte à une phase bien précise du coup d'aviron.

Les exercices doivent être faits avec un maximum de sérieux et d'attention. La recherche de sensations exagérées (dans le sens correct) pendant les exercices facilitera la recherche du geste optimal par la suite.

## 1. Arrêt à l'arrière

Pelles à plat sur l'eau.

Attention, aucun effort ne doit être produit par les poignets (ni vers le bas, ni vers le haut).

C'est aussi à cet arrêt qu'il faut prendre ses repères à l'arrière :

- Pas plus d'une main et demie entre les deux poignées.
- La hauteur des mains en fin de traction horizontale (repère arrière).
- Les poignées presque dans le même plan horizontal.
- BATEAU PLAT.

Il faut aussi déjà penser à l'impulsion de renvoi :

- Lancer les poignées vers l'avant en gardant les mains dessus.
- Garder le siège le plus longtemps possible à l'arrière.
- Il faut que les parties du corps s'enchaînent successivement et suivent la poignée : « Chassez-Suivez » ou « Hands-Body-Slide ».

Mais attention , tout cela en décontractant le haut du tronc, en ayant les épaules basses, les bras mous à l'arrière et en recherchant la sensation *d'être assis confortablement dans un fauteuil, les avant-bras et les coudes sur les accoudoirs.*

## 2. Arrêt après le renvoi

Toujours les pelles bien à plat sur l'eau : elles glissent sur l'eau de leur propre poids (aucun effort ne doit être exercé, ni vers le haut, ni vers le bas). Il faut donc neutraliser ("alléger") le poids des bras.

- Bras tendus, jambes tendues, on a le corps penché sur l'avant. Ne pas être raide mais se décontracter.
- Rechercher la sensation d'étirement des muscles fessiers et de la face postérieure des cuisses : penser à la bascule vers l'avant du bassin.
- Position des mains : les phalanges des doigts longs de la main droite derrière la poignée de gauche.
- Déplacer le tronc parallèlement à lui-même tout le retour et au moins la première demi coulisse. Penser au gainage du tronc.
- Le retour sur l'avant se fait en ayant l'impression de tirer le bateau sous le siège du début à la fin du retour.
- Il faut laisser ouvrir les bras à l'avant.
- Il faut déjà penser à la prise d'eau avant de commencer à rouler.

### 3. Arrêt sur l'avant

Pelles à plat sur l'eau, bateau plat : repère avant de hauteur de la traction horizontale.

- Loin et haut avec les mains.
- Arriver progressivement à plat sur l'eau.
- Sentir la prise d'eau avec les cuisses. « Legs-Body-Pull ».
- Les jambes sont le premier temps moteur.
- La pelle ne peut pas décoller de l'eau entre la position d'arrêt et la passée.

### 4. Arrêt à l'anglaise

Arrêt dans la position «jambes tendues», genoux tendus, tronc penché à l'arrière et coudes tendus, pelles au carré.

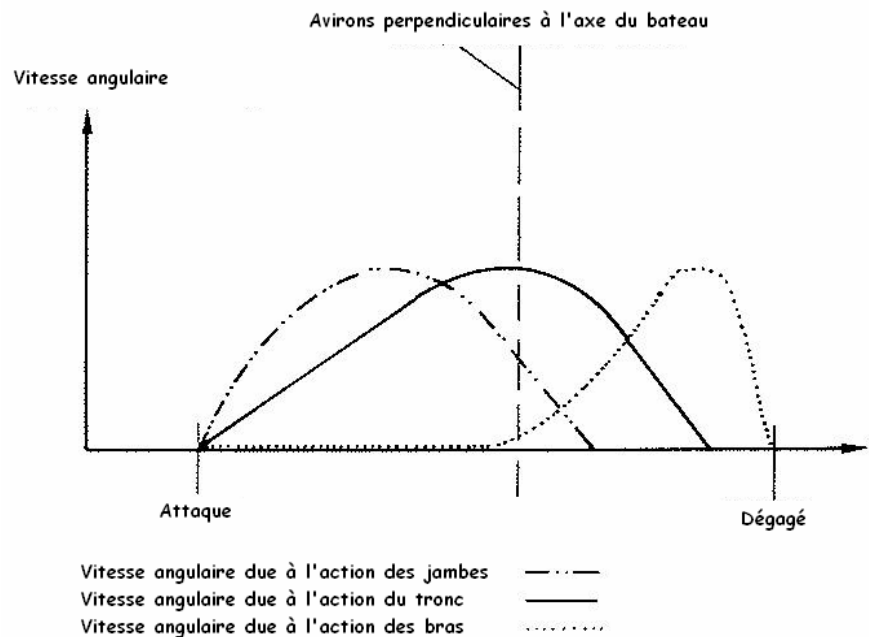
Exercice d'équilibre.

- Penser à gagner le tronc penché à l'arrière à l'arrêt, avec les bras tendus.
- Basculer le bassin vers l'avant, pencher le tronc en avant, avant de rouler.

### 5. Ramer à la russe

Ramer à la Russe c'est ramer normalement MAIS sans plier les coudes.

- Bras tendus, mous : rechercher la décontraction maximale des bras avec les épaules basses ; les bras sont comme des ficelles.
- Concentration sur le travail des jambes en détente.
- Compression des semelles constante du début à la fin de la passée. ( $F=mA$ ) ACCELERATION.
- Intervention de l'ouverture du tronc lorsque l'ouverture des genoux devient moins rentable pour le déplacement du siège et donc des avirons. Intervention du dos pas avant la mi coulisse.



Schema de Nolte

## 6. Ramer carré

Corriger la rectitude des pelles.

Très bon exercice d'équilibre.

- Amélioration de la propreté du dégagé.
- Amélioration du travail dans l'eau en fin de passée (Ne pas tourner la pelle dans l'eau).
- Essayer d'arriver à ne plus du tout tourner les pelles. Cela est tout à fait possible mais demande beaucoup de travail.
- Penser au travail des mains selon une trajectoire rectangulaire – «Chaine de vélo».

## 7. Ramer bras seuls

Améliorer la coordination en fin de passée - début de retour.

Prise de conscience du travail des bras.

Bien penser à :

- La chute des pelles.
- La traction horizontale accélérée.
- Le dégagé.
- Le "Tirez-Chassez".

C'est aussi un exercice de vélocité lorsqu'il est réalisé à cadence maximale.

Il est important de réaliser cet exercice en tournant les pelles mais aussi carré !

## 8. Cinq coups normaux, 3/4-1/2-1/4 ...

Amélioration de la coordination nécessaire aux départs.

Exercice de cohésion d'équipe.

## 9. Départs lancés

Ramer les trois premiers coups (x 10 à 15) avec (1/2 - 1/4 – 1/2) coulisse ou (1/2 - rien-1/4).

Exercice de vélocité et de prise de rythme au départ.

- Bien se décontracter à l'arrêt et réfléchir à ce qui n'a pas été parfaitement réalisé et ce sur quoi l'attention doit être portée aux suivants.

## 10. Ramer doigts tendus mains ouvertes sur le retour

Exercice de décontraction et d'amélioration des sensations d'équilibre.

Tel l'équilibriste avec sa perche, le rameur soupèse mieux ses avirons sur le retour avec les mains ouvertes.

## 11. Ramer pieds hors des chaussures

Excellent exercice de synchronisation du travail du tronc et des membres supérieurs.

- La décélération du tronc par rapport au bateau lorsque les membres inférieurs sont tendus est liée à la traction des bras.  
En effet, tant pour la santé du dos (prévention des lombalgies) que pour l'avancement sans secousses verticales du bateau, il faut éviter l'implication des muscles psoas iliaques dans cette phase du cycle d'aviron (*les muscles psoas iliaques sont des muscles de la hanche, ils sont insérés sur les côtés des vertèbres lombaires et contribuent à la flexion de la cuisse sur le tronc*).

## 12. Exercice hollandais

Il isole le travail de la prise d'eau en ne répétant que les 5 premiers centimètres de la poussée. Il est généralement réalisé : 3 ou 5 coups rien que le début puis 1 coup normal et de préférence "carré".

Cet exercice vise à améliorer le synchronisme à la prise d'eau.

- « Chute de pelles - Pousser » ou « Poser - Pousser ».
- Il est important de penser à ne pas plier les coudes et de bien sentir la poussée des jambes, le tronc restant toujours parallèle à lui-même et bien gainé.

Pour les bateaux longs, cet exercice sera, de préférence, réalisé la moitié de l'équipe seule.

## 13. Ramer à la chinoise

C'est 3 ou 5 coups rien que les bras suivis d'un coup normal, le tout "carré".

Cet exercice vise à améliorer la phase finale du coup d'aviron, à savoir la traction des bras.

- Il ne faut pas taper l'eau mais bien accrocher la croute d'eau avec la pelle.
- Il faut prendre le bateau à sa vitesse et l'accélérer. Cette sensation d'accélération du bateau est plus facile à ressentir lorsqu'on rame moitié du bateau à la fois.
- Chute de pelle. Traction horizontale. «Poser-Accélérer horizontal»

## 14. Ramer Kiwi

Il s'agit de ramer en laissant glisser le dos des pelles sur l'eau durant toute la durée du retour sur l'avant.

C'est un excellent exercice d'équilibre et de recherche de la hauteur correcte des mains tant dans la passée que sur le retour.

- Aucun effort vertical ne doit être fourni sur la poignée.
- Les pelles glissent sur l'eau de leur propre poids.
- Le rameur recherche l'amplitude du geste avec un tronc bien gainé et insiste sur les séquences. «Jambes – Dos - Bras» et «Chasser – Suivre - Rouler»
- La poignée peut être tenue «Pouce - Index», surtout pendant le retour, afin d'éviter tout effort vertical vers le bas ou le haut.

## 15. Exercices à l'arrêt

### A l'avant :

- Poser puis sortir les pelles de l'eau doucement d'abord puis accélérer la cadence.
- Le mouvement prend naissance au niveau des épaules, les coudes restent bien tendus et le tronc gainé.
- Les épaules sont basses et le restent lors de la montée de l'ensemble bras-avant-bras.

### A l'arrière :

- Noyer la pelle puis la dégager de l'eau d'abord doucement puis accélérer la cadence.
- Le tronc est penché à l'arrière, il est gainé.
- Les épaules sont basses.
- Le mouvement de la pelle prend naissance au niveau des coudes.
- Seuls, les avant-bras sont mobilisés, les coudes restant en place.

*« Les kilomètres font les champions ! »*  
Fairbain

A. ROSU