

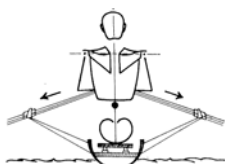
RAMER EN COUPLE

DEFINITION :

- **Ramer en couple** = ramer avec un aviron dans chaque main.

TENUE DES AVIRONS

L'aviron est un levier. Les pouce et index sont au bout de l'aviron et poussent les colliers contre la dame de nage.



Ramer correctement commence par une bonne préhension de l'aviron :

- La prise est souple
- Seuls les doigts sont en contact avec la poignée.
- Le poignet est plat.



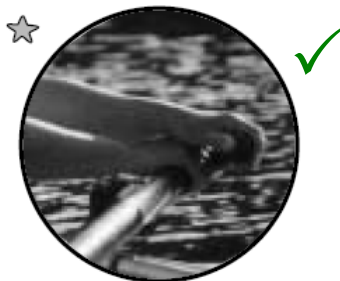
COMMENT FAIRE ?

- Mettre les pelles « carré »
- Les doigts sont souples sur l'aviron
- La paume ne touche pas la poignée
- Le poignet est bien plat

En couple, le coup est symétrique. Les mains sont à la même hauteur à la prise d'eau et au dégagé.

Dès qu'il y a un problème (fausse pelle, pelle qui s'enfonce,...), il faut s'arrêter et reprendre la procédure ci-dessus.

Voici un exemple d'une bonne tenue des avirons.



Et ce qu'il faut éviter, qui peut générer une tendinite :



REGLAGE DE LA PLANCHE DE PIEDS

Un bon réglage de la planche de pieds est essentiel. Tout le confort et la qualité de la sortie en dépendent.

COMMENT FAIRE ?

- Se positionner jambes tendues et le tronc penché en arrière.
- La distance entre les mains est d'environ 10-15cm.
- Les pouces touchent le tronc

Voici un exemple de réglage optimal de la planche de pieds.



Et ce qu'il faut éviter:

- Le rameur est trop près des avirons. Il doit donc reculer sa planche de pieds vers lui.



- Le rameur est trop loin des avirons. Il doit donc avancer sa planche de pieds.



LE CROISEMENT

Du fait de la longueur des bras de leviers intérieurs des avirons, un croisement d'une vingtaine de cm s'opère.

COMMENT FAIRE LORS DU CROISEMENT ?

- La main gauche est un rien plus loin du corps que la main droite.
- La main droite est contre le poignet gauche.
- Et ce, lors de la passée dans l'eau et lors du retour.

