

RAMER EN POINTE

DEFINITION :

- Ramer en pointe = ramer avec un seul aviron par personne.

TENUE DE L'AVIRON

- L'aviron est un levier.
- La main extérieure (opposée à l'aviron) est positionnée à l'extrémité de l'aviron.
- La main intérieure est placée à une vingtaine de cm.
- Les doigts sont autour de la poignée de l'aviron comme des crochets.
- Pendant la passée dans l'eau les poignets sont plats.

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 la pelle « carrée »
- Les doigts sont souples sur l'aviron
- La paume ne touche pas la poignée
- Le poignet est bien plat

Voici un exemple de ce qu'il faut faire :



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 main extérieure est à la hauteur de la poitrine.

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



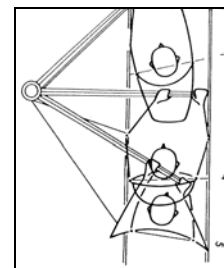
Noter que l'avant bras extérieur est horizontal à la fin du coup.

DIFFERENCES ENTRE RAMER EN COUPLE ET RAMER EN POINTE

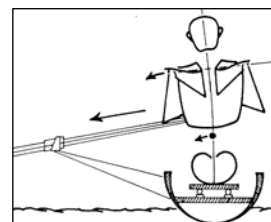
Bien entendu, le centre de gravité du rameur doit rester dans l'axe du bateau. Mais le coup n'est pas symétrique.

Cela se traduit par :

- La rotation du plan des épaules qui doit être maintenu parallèle à l'aviron.



- De ce fait et afin d'augmenter l'amplitude, l'épaule intérieure est un peu plus basse que l'épaule extérieure.



- L'orientation de la main extérieure est constante pendant tout le mouvement. L'aviron tourne dans la main extérieure.
- La main intérieure fait tourner l'aviron. Celui-ci tourne donc AVEC la main intérieure.
- Enfin, pendant le retour, le genou extérieur s'écarte vers l'extérieur de façon à laisser la place au bras extérieur et au torse qui vient toucher la cuisse intérieure.

LE RÔLE DES MAINS

2 mains et un seul aviron. Les mains vont avoir des rôles différents:

- La main extérieure va surtout servir à transmettre la puissance à l'aviron.
- La main intérieure va surtout servir à tourner l'aviron de la position « carré » à la position « à plat » et vice-versa.