

L'ATTAQUE – LA PRISE D'EAU

DEFINITIONS

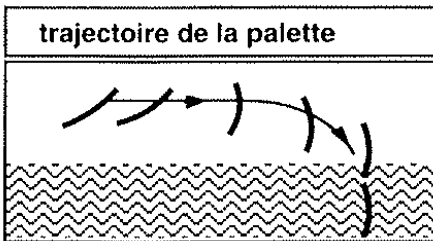
- Créer le + vite possible un point d'appui dans l'eau au moyen de la pelle.
- Prendre appui sur l'eau à la fin du retour.
- Inversion entre la fin du retour et le début de la passée.
- Mouvement vertical de l'ordre d'1cm vers le haut pour mettre les pelles dans l'eau avant de propulser le bateau.

REFERENTIELS

AU NIVEAU DE LA PELLE

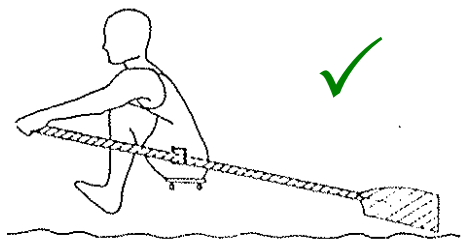
A la fin du retour,

- La pelle est « carrée » à quelques cm au dessus de l'eau.
- Immersion très rapide.
- Pelle calée, en appui dans l'eau.



AU NIVEAU DU RAMEUR

Le rameur est dans l'axe du bateau en position de force.



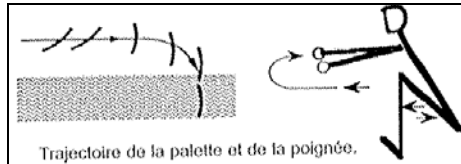
- Les tibias sont verticaux.
- Les fesses sont près des talons.
- Les pieds touchent la planche de pieds au niveau de l'insertion des or-teils.

- Le bas du dos est plat, gainé en position de force.
- Le tronc est penché en avant et touche les cuisses.
- Les bras sont allongés.
- Les mains sont à la même hauteur, sensiblement à la hauteur du nombril
- Les poignets sont plats.
- Le menton est horizontal.

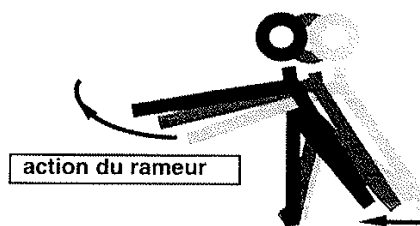
LA PRISE D'EAU

Il y a combinaison de 3 mouvements :

- Les mains finissent de s'écarter. Elles sont à la même hauteur.
- Les poignées s'élèvent par l'ouverture de l'angle tronc-bras.
- La fin de la flexion de jambes suivie immédiatement de la flexion-extension des jambes



Ainsi, les pelles entrent carrées dans l'eau au moment où les genoux sont fléchis au maximum (=hauteur des genoux max).



ACOUSTIQUE

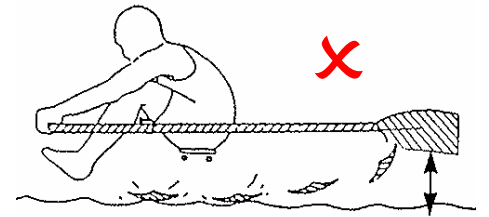
Le bruit doit être celui d'une pomme que l'on croque (sec, net,...).

AU NIVEAU DU SIEGE

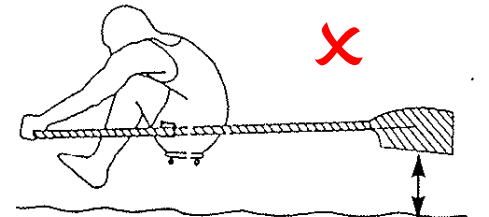
Il n'y a pas de temps d'arrêt.

POINTS A SURVEILLER

- Le mouvement est continu, les mains ne s'arrêtent pas.
- Ne pas plier les bras juste après la prise d'eau
- Ne pas abaisser les mains à l'attaque. Ici, la palette est trop haute au dessus de l'eau.

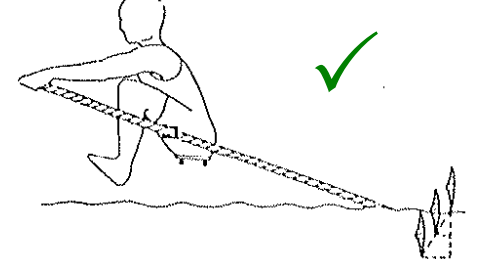


- Se tenir « grand ». Ne pas s'affaisser à l'attaque.



- L'inversion est instantanée pour réduire le temps de freinage. Il faut éviter de perdre de l'amplitude à l'entrée des pelles dans l'eau.

4 à 10 centièmes de seconde



- Plus l'amplitude de l'angle parcouru par l'aviron est grand, plus la vitesse est potentielle haute.
- Il faut essayer d'éviter de créer une gerbe d'eau à l'entrée de la pelle dans l'eau.