

LA PASSEE

DEFINITIONS

- Accélérer, amener le bateau à sa vitesse maximale.
- Propulser le bateau contre la résistance de l'eau.

REFERENTIELS

AU NIVEAU DE LA PELLE

Après avoir pris appui à la vitesse du bateau, la pelle

- Reste « carrée » et
- immergée à profondeur constante jusqu'à ce que les mains du rameur touchent les côtes flottantes.
- Le manche reste hors de l'eau.

AU NIVEAU DU RAMEUR

Au départ, les angles sont fermés sur l'avant. Les pelles sont dans l'eau sans que les jambes, le tronc, les épaules et les bras n'aient encore été sollicités.

Ensuite,

- La poussée des jambes est dynamique et continue.
- Les deux jambes travaillent de la même façon.
- Le buste est dans l'axe du bateau.
- Le tronc accumule l'énergie des jambes puis y ajoute l'action de ses propres muscles.
- Les bras agissent dès que les mains passent au dessus des genoux. Ils apportent l'ultime accélération du bateau.
- Pendant toute la passée, les avant-bras sont parallèles à l'eau. Les poignets restent plats dans le prolongement des avant-bras. Les mains se déplacent horizontalement.
- Les pieds vont progressivement se dérouler sur la planche de pieds, de la pointe vers le talon.

A la fin du coup,

- Les jambes sont allongées.

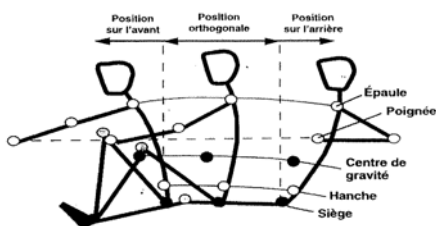
- Les épaules sont en arrière du bassin.
- Les mains sont au niveau des côtes flottantes. Les avant bras horizontaux.



LA PASSEE

La passée est une phase dynamique et coordonnée des jambes, du tronc, des épaules et des bras. La souplesse facilitera la coordination.

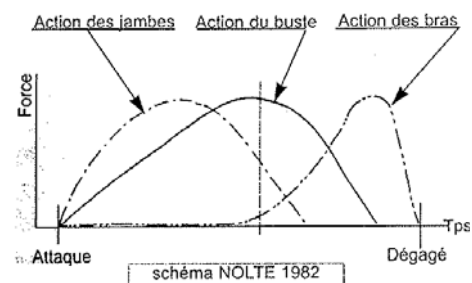
Les jambes sont l'élément moteur principal.



- Il faut avoir l'appui avant de pousser sinon le bateau fera marche arrière.
- La poussée doit se faire en un temps. En s'exécutant les unes après les autres, les vitesses des jambes-buste et bras s'additionnent progressivement.
- Pour ce faire, on utilise d'abord les muscles les plus puissants (jambes) et les plus lents (torse) pour terminer par les plus rapides (bras).
- La séquence est POUSSER-OUVRIR-TIRER.
- On ouvre d'abord l'angle des genoux puis l'angle des hanches et enfin on ferme l'angle bras-tronc. Les angles des genoux et des hanches s'ouvrent quasi simultanément.
- Pendant la passée, le rameur est en suspension relié au bateau par sa

plante de pieds et les mains qui maintiennent l'aviron.

- La poussée est horizontale



- Les mains terminent juste quelques centièmes de seconde après que les jambes ne soient tendues.

POINTS A SURVEILLER

- Eviter tout défaut qui pourrait réduire l'amplitude du coup tel que :
 - Plier les bras trop tôt.
 - Partir trop tôt avec le dos.
 - Agir trop tard avec les bras car alors le dos a tendance à revenir vers l'avant.
 - Ne pas tendre les jambes à fond
- Eviter tout défaut qui pourrait réduire la puissance du coup tel que :
 - Arrêter ou diminuer la pression sur la planche de pieds.
 - Arrêter l'action des jambes et du corps pendant la traction des bras.
 - Mouvement est non continu, les mains s'arrêtent.
- Eviter tout défaut qui pourrait réduire l'efficacité du coup tel que :
 - Pousser sur les jambes sans tenir le dos (filer du cul).
 - Abaisser les mains pendant la passée.
 - Pousser trop tôt ou trop fort des jambes sans que les pelles aient un appui ferme.
- Eviter tout défaut qui pourrait réduire l'équilibre.