

LE DEGAGE

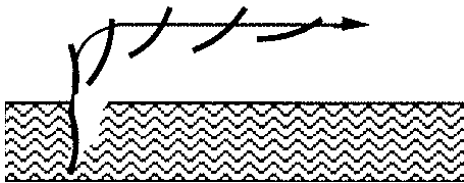
DEFINITIONS

- Extraire la pelle de l'eau à la fin de la phase d'appui.
- Inversion entre la passée et la phase de retour.
- Sortir la pelle de l'eau sans freiner le bateau.

REFERENTIELS

AU NIVEAU DE LA PELLE

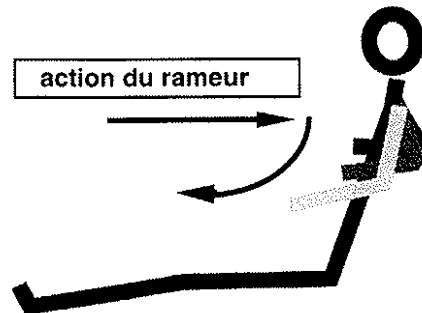
- Sortie franche, vive et verticale sans jeter de l'eau.
- Remise à plat lorsqu'elle est complètement hors de l'eau.
- Bouillon compact



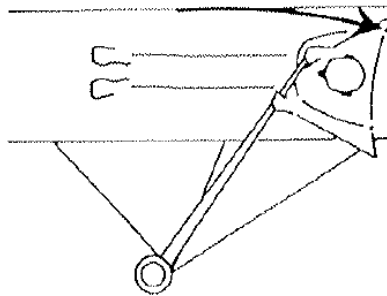
AU NIVEAU DU RAMEUR

- Le buste est gainé et penché en arrière.
- Les jambes sont allongées et les talons appuient fortement contre la planche de pieds.
- Le tronc est penché en arrière (25°)
- Les épaules sont basses.
- Les bras sont pliés.
- Les avant-bras sont horizontaux.
- Les mains sont à la même hauteur
- Par une action des avant-bras, les mains descendent pour sortir les pelles de l'eau.
- Mise à plat de la pelle par une manipulation des doigts et un léger cassé des poignets.
- Le menton est horizontal

- Le renvoi des bras s'effectue avec par pression des pouces sur les avirons.



- Respiration : expiration
- En pointe, il y a un léger décalage de l'épaule extérieure vers l'arrière.

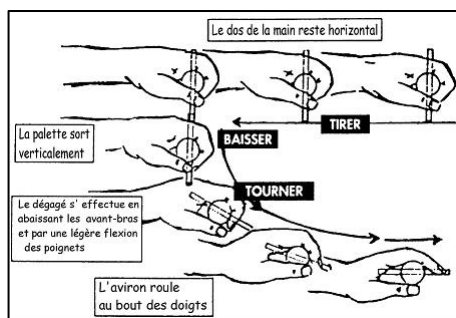


LE DEGAGE

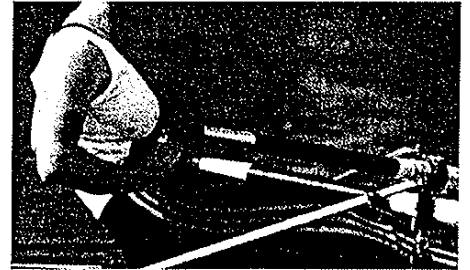
Le dégagé requiert de la vivacité : il faut sortir vite la pelle de l'eau pour libérer le bateau.

Cette phase est importante car

- Bien réalisée, la vitesse du bateau est maximale pendant l'extension des bras qui suit.
- Elle comporte des risques de déséquilibre.



Une sortie rapide et propre des pelles facilite le coup suivant.



POINTS A SURVEILLER

Une bonne sortie de l'eau doit être rapide mais cependant il ne faut pas escamoter la fin de coup.

Une mauvaise sortie de l'eau a les conséquences suivantes:

- Mauvaise fin d'appui
- Déséquilibre du bateau
- Mauvais enchaînement sur le début du retour.
- Le bateau n'a pas son accélération finale.

Les principales fautes sont :

- Une mauvaise trajectoire horizontale et un manque de vitesse d'exécution.
- La pelle ne sort pas suffisamment et accroche l'eau.
- La pelle tourne dans l'eau.
- Le travail des mains n'est pas symétrique.
- La poignée n'est pas bien tenue par les mains.
- Le corps et les épaules du rameur se tassent, le bateau a des à-coups.