

LE RETOUR – LA GLISSE

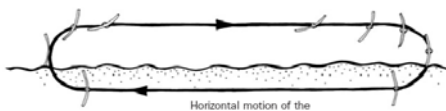
DEFINITIONS

- **Remplacement vers la position avant en limitant la perte de vitesse du bateau.**
- Passer de l'arrière vers l'avant pelle hors de l'eau.
- Phase la plus longue du coup.
- Phase de récupération.
- C'est le bateau qui passe sous le rameur.

REFERENTIELS

AU NIVEAU DE LA PELLE

- La pelle est à plat, sa hauteur par rapport à l'eau est constante ($\pm 10\text{cm}$), puis la pelle se rapproche de l'eau juste avant l'attaque.
- La pelle est en position carrée quand les poignées passent au dessus des chevilles.
- En fin de retour, les pelles sont carrées dans l'eau.



AU NIVEAU DU RAMEUR

- Pas d'arrêt des mains sur l'arrière.
- Les pouces pressent sur les avirons pour renvoyer les avirons.
- Bras allongés avant le remplacement du tronc.
- Bras et épaules étirés.
- Les poignets restent dans la position du dégagé soit légèrement fléchis et ne se mettront à plat qu'à la fin de la préparation de la pelle.
- Remplacement du buste vers l'avant.
- Les pieds sont retenus par le dessus des chaussures et vont progressivement se dérouler sur la planche de pieds, du talon vers la pointe.

- Buste en position attaque avant la position demi-coulisse.
- Fléchir les jambes, monter lentement les genoux, tirer la planche de pieds
- A la fin du retour, les mains s'écartent et montent.
- Le menton est horizontal
- Respiration : inspiration/expiration/inspiration incomplète.
- En pointe, il y a un léger décalage de l'épaule extérieure vers l'avant.

LE RETOUR

Le retour est une phase complexe qui requiert de la souplesse et un relâchement du haut du corps ainsi qu'une action coordonnée des bras, du tronc et des jambes.

- Les bras s'allongent sans raideur. Bien réalisé, c'est à ce moment que la vitesse du bateau est maximale.
- Le tronc gainé se replace et se met en position d'attaque.
- Dès que les épaules sont en avant du bassin, les genoux montent doucement
- La séquence est ALLONGER les bras, REPLACER le tronc, FLECHIR les jambes.
- Ouverture de l'angle bras/tronc, puis fermeture de l'angle des hanches et enfin de l'angle des genoux.

Ces gestes doivent être réalisés en synchronisation avec la vitesse du bateau. Comme le poids du rameur est très supérieur au poids du bateau (3 à 7x), il faut éviter de revenir trop vite sur l'avant.

Favoriser l'équilibre de façon à avoir l'amplitude la plus grande possible.

Il faut anticiper la prise d'eau.

POINTS A SURVEILLER

Il faut absolument éviter que la pointe avant ne s'enfoncé dans l'eau, signe d'un ralentissement trop important du bateau.

Il faut éviter les défauts tels que :

- Toucher l'eau (plumer)
- Préparation trop hâtive ou trop tardive.
- Abaisser les mains à l'attaque.
- Le retour trop rapide.
- Vitesse de placement irrégulière
- Le corps pas gainé, pas dans l'axe
- Variation des hauteurs de mains.
- Regarder le fond du bateau au lieu du sillage.
- Mains serrées.