

LE MOUVEMENT COMPLET ET SON RYTHME

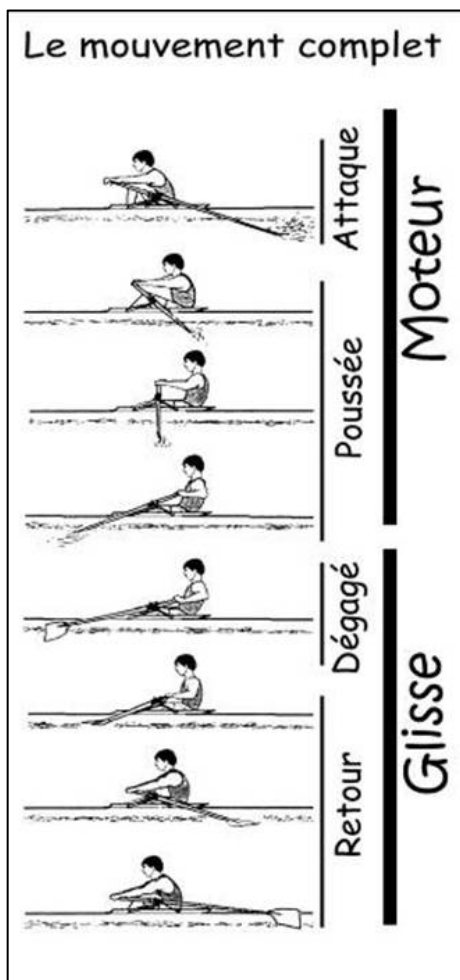
MOUVEMENT COMPLET

Le mouvement est continu et cyclique et composé de :

- Un temps moteur (la passée).
- Un temps glisseur (le retour).
- 2 inversions (l'attaque et le dégagé).

Il n'y a pas d'arrêt.

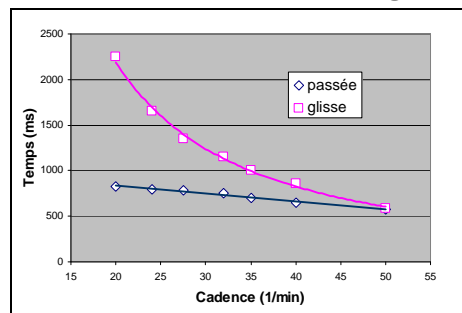
Le schéma suivant décrit sommairement l'attitude du rameur pendant le coup.



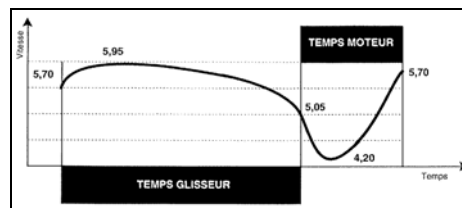
LE RYTHME

Le rythme est un facteur très important à l'aviron :

- Il y a un temps moteur et un temps glisseur.
- A cadence 20, le temps moteur est 2x plus court que le temps glisseur.
- Le temps moteur est quasi identique à cadence 20 (B2) qu'à cadence 36. Seule la durée du retour change.



- La vitesse est maximale juste pendant le renvoi des bras.
- La vitesse est minimale juste après la prise d'eau. Le fait de pousser sur la planche de pieds sans que la pelle ait un appui ferme, tend à réduire la vitesse (composante négative).
- Un retour trop rapide tend à arrêter le bateau.



COMMENT AUGMENTER LA VITESSE DU BATEAU ?

- Penser au rythme
- Pousser plus fort (Puissance ↗)
- Pousser au bon moment et en souplesse (Rendement ↗)
- Ramer long (Amplitude ↗)

PUISSANCE. La puissance n'est que la conséquence d'un entraînement suivi.

RENDEMENT. Un bon rendement n'est atteint que si chaque partie du corps (jambes-dos-bras) agit de façon coordonnée. La souplesse aide à cette synchronisation.

Un bon rendement, c'est :

- A l'attaque, une prise d'eau instantanée.
- Lors de la passée, une accélération progressive.
- Au dégagé, une sortie de pelle vive et propre, un renvoi des bras en rythme avec le bateau
- Au retour, conserver une vitesse résiduelle la plus élevée possible.
- En général, un coup souple et fluide.
- Un rythme tel que le temps moteur soit nettement plus court que le temps de glisse.

AMPLITUDE. Ramer long permet d'avancer plus vite.

Cependant, l'efficacité varie en fonction de l'angle que fait l'aviron par rapport au bateau.

- La perte d'efficacité est minimale quand l'aviron est perpendiculaire au bateau.
- Elle est limitée (~10%) en fin de coup.
- Aller chercher l'eau loin à l'attaque va engendrer une perte d'efficacité de près de 50%.

En conclusion, le rameur qui désire avoir une vitesse de coque maximale devra ramer long et compenser ces pertes d'efficacité. En d'autres termes, une petite augmentation de vitesse requiert un gros effort supplémentaire.

En couple, l'angle de balayage est d'environ 105°, à comparer aux 90° en pointe.