

EXERCICES DE BASE

POURQUOI DES EXERCICES ?

- Que l'on veuille avancer plus vite ou de façon plus économe, les exercices accompagnent toute la carrière du rameur de sa première sortie jusqu'au plus haut niveau.
- Les exercices ne constituent pas une fin en soi mais en modifiant la gestuelle habituelle du rameur, ils permettent d'isoler une partie du coup d'aviron et de l'améliorer.

QUELS EXERCICES ?

Il y en a une infinité. Chaque coach invente de nouveaux exercices afin d'améliorer et ou de mieux faire comprendre à ses rameurs une certaine partie du coup d'aviron.

- Certains exercices sont essentiels, peuvent être utilisés pendant l'échauffement et sont autant éducatifs que correctifs.
- Il est important que les exercices soient réalisés relativement longtemps pour être efficaces.
- Attention que la correction d'un défaut peut favoriser l'apparition du défaut inverse.
- Il est bon d'alterner après chaque exercice des coups d'aviron normaux afin de sentir les progrès.

Avant d'essayer de corriger un défaut, il convient d'avoir une idée précise et juste de l'objectif à atteindre (relire les fiches de synthèse précédentes). Les moniteurs peuvent vous aider.

Il y principalement 5 familles d'exercices de base. Toutefois, ils peuvent être réalisés séparément ou combinés.

AMPLITUDE VARIABLE

Ce sont les exercices bras seuls, bras et tronc, $\frac{1}{4}$ de coulisse, $\frac{1}{2}$ coulisse, $\frac{3}{4}$ de coulisse et coulisse entière.

☞ *Cet exercice est couramment utilisé à l'échauffement sur les premiers kilomètres. Ramer entre 20 et 30 coups à chaque amplitude.*

☞ *Il peut aussi être réalisé pelle carrée.*

PLACEMENT DU CORPS

On parle communément d'exercices d'« arrêt ».

Pour les débutants, il s'agit avant tout de travailler la technique de base et de corriger certains défauts. Les 2 arrêts de base sont :

- L'arrêt au dégagé.
- L'arrêt au renvoi des bras.

☞ *Il faut se concentrer sur le fait de bien décomposer la sortie des pelles (bien prendre le temps) : CARRE-TOURNER-POSER. Maintenir la position finale - bateau plat - pendant 2-3s.*

☞ *30 coups d'abord en plumant puis 30 coups les pelles en suspension au dessus de l'eau.*

Pour les plus aguerris et/ou les équipages, il y a les « stop & go ». Ce sont surtout des exercices de placement utilisés pour réajuster des décalages au niveau du placement des bras et du corps des membres de l'équipage.

☞ *Il est intéressant de marquer une brève pause à 2 positions lors de chaque retour (1-2, 2-3, 2-4, 2-5,...).*

Ces positions sont :

1. Arrêt au dégagé.
2. Arrêt corps sur l'arrière, bras allongés.
3. Arrêt au renvoi des bras (jambes tendues, dos penché en avant en position d'attaque, bras allongés).
4. Arrêt $\frac{1}{4}$ de coulisse (genoux soulevés de quelques cm).
5. Arrêt $\frac{1}{2}$ coulisse (mains au dessus des chaussures).
6. Arrêt $\frac{3}{4}$ coulisse (mains au dessus des porte-nages)
7. Arrêt à l'attaque

PELLE CARREE

Ce type d'exercice favorise :

- L'horizontalité de l'impulsion et du retour.
- La qualité de l'impulsion.
- La qualité de la sortie des pelles.

☞ *Ramer pelles carrées en insistant sur la tenue d'appui des jambes au dégagé, la pression des talons sur la planche de pieds, le relâchement des épaules, le « rond » à la sortie de l'eau et le renvoi des mains sans temps d'arrêt.*

☞ *On peut aussi ramer carré un coup sur deux ou 1 équipier à la fois, l'autre maintenant l'équilibre.*

☞ *En bateau long, une partie de l'équipage peut garder le bateau plat (ils plument) tandis que l'autre rame carré.*

HABILITE GESTUELLE

Ramer en boucle ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ - long), ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ - long),...

☞ *Cet exercice permet d'homogénéiser les coups d'aviron des équipiers du bateau. La cadence peut être basse ou élevée. Cet exercice permet aussi de préparer la phase de départ.*

Ramer à cadence élevée à une amplitude donnée.

☞ *Ramer $\frac{1}{2}$ coulisse à cadence normale une trentaine de coups, puis $\frac{1}{2}$ coulisse à cadence supramaximale une trentaine de coups. Ramer « normalement » par après.*

EXERCICES SPECIFIQUES A LA POINTE

Ce sont des exercices de positionnement ou de prise de conscience du rôle particulier de chaque main.

☞ *Ramer main intérieure seule.*

☞ *Ramer main extérieure seule.*

☞ *Ramer avec la main intérieure à 30cm de la dame de nage (lorsque les rameurs ne restent pas dans leur bord).*

SENSATIONS

Tous ces exercices servent à être plus efficace et à mieux sentir le coup d'aviron. A chaque coup, il faut avoir la sensation de que l'on emmène le bateau.

☞ *Dans un bateau long barré, ramer les yeux fermés permet de mieux sentir son mouvement et celui des autres ainsi que le rythme du coup d'aviron.*