

ENCADRER DES DEBUTANTS : LE PENSE-BÊTE DES INITIATEURS

3 objectifs d'apprentissage (2 mois d'initiation= rester mesuré dans ses ambitions):

1. Manipuler le matériel correctement, avec soin

- Revoir les différents termes matériels : carreau (la ceinture extérieure du bateau), pré-ceinte, portant, dames de nage, planchette, siège, coulisse, barre de pied, etc
- Port des avirons : horizontalement, à bouts de bras, palettes devant soi, en faisant attention à ses mouvements
- Port des bateaux : par les parties solides, carreau et préceintes (et pas par les portants).
- Importance du nettoyage et rinçage des bateaux et avirons

2. Embarquer, débarquer correctement, à l'unisson

- Faire répéter plusieurs fois, individuellement puis collectivement, en début de séance.
- Point fondamental : comment s'asseoir dans le bateau, en mettant le pied au bon endroit (sur la planchette) et en s'asseyant dou - ce - ment → geste à faire répéter autant que de besoin
- Décomposer, ne pas se précipiter.
- Le barreur commande l'embarquement, le n° 4 commande le débarquement.
- Attention de bien faire pencher le bateau du côté de l'eau pour ne pas arracher le portant avec le boulon qui se trouve sous la dame de nage
- Attention aux crampes au débarquement en fin de séance (que le barreur se tienne prêt à intervenir)

3. Ramer ensemble en sécurité (rappel : on ne prépare pas les jeux olympiques

- Aller virer Corbières n'est pas un objectif au début (ce sera le Graal de séances futures).
- Réglage de la barre de pieds : les pouces effleurent les côtes
- Position de stabilité/position de sécurité : pelles à plat, jambes et bras tendus, mains croisées (cf ci-dessous).
- Les mains : placées à l'extrémité des poignées, sans crispation, pouces en bout.
- Le croisement des mains : main gauche au dessus et en avant de la main droite ; le dessus de la main droite vient se loger dans le creux du poignet gauche.
- Et apprendre à ramer alors ? Dans les premiers temps trop de technique risque fort de dérouter, voire de décourager des débutants. Y aller progressivement :

Evoquer les 3 principes d'action :

S'équilibrer : mettre le bateau dans une position stable, pour être en sécurité, pour exercer une action motrice efficace.

- Travailler les postures : position verticale, dans l'axe, regard droit, la hauteur des poignées, les poignets horizontaux

Se diriger : Nager, dénager, virer, faire demi-tour

Se propulser : le coup d'aviron (cf 2è page). Se concentrer sur : préparation des palettes, remontée lente sur la coulisse, équilibre.

Quelques manœuvres à faire :

- Se mettre en position de sécurité / stabilité
- Scier
- Nager/dénager pour rabattre (demi-tour) (sans coulisse, avec coulisse) :
- Fondamental : faire répéter autant que de besoin : tout le monde doit faire ces trois gestes ensemble sans entre choquer les pelles

Quelques exercices (expliquer toujours ce que l'on va faire - faire des séries de 10 ou 20 coups)

- Ramer bras seuls, bras corps, demi-coulisse
- Ramer deux par deux (deux rament, deux tiennent l'équilibre) : bras seuls, bras corps, demi-coulisse, coulisse
- Ramer à quatre avec un temps d'arrêt à chaque coup : au dégagé, bras allongés
- Ramer 10/20 coups pelle au carré (bon pour la préparation des palettes)
- Ramer 10/20 coups plumant (bon pour la hauteur des mains)
- Travailler ensemble en statique la prise d'eau : sur l'avant de la coulisse, tibias verticaux, bras allongés, palette alternativement hors et dans l'eau. Bon pour l'équilibre.

Quelques conseils :

- Ne pas surcharger la séance en exercices, les concentrer sur les 2 premiers tiers, « laisser » l'équipage ramer ensemble sur le dernier tiers
- Insister régulièrement sur souffler, se relâcher, décrisper mains, bras, épaules
- Rappeler aux débutants de se munir d'une bouteille d'eau
- En fin de séance faire un court débriefing : les sensations et problèmes de chacun.

LE COUP D'AVIRON

Utiliser les termes appropriés. C'est un mouvement cyclique (ce qui ne veut pas dire circulaire)

- **Phase d'appui** : (= phase de propulsion). Points à travailler/surveiller
 - Les palettes sont immergées à la verticale mais posées et non enfoncées
 - Ce sont les jambes qui poussent et non les bras qui tirent
- **Le dégagé** = phase de transition.
 - Insister sur le renvoi rapide des bras devant soi avant de se replacer
- **Phase de remplacement** = remontée sur la coulisse.
 - Elle est toujours plus lente que la phase d'appui (2 ou 3 fois plus lente).
 - Travailler la hauteur et le bon croisement des mains, la trajectoire horizontale des poignées
- **La prise d'eau** = phase de transition. = préparation et immersion des palettes.
 - Mieux vaut trop tôt que trop tard. But : immerger verticalement

En rose : le vocabulaire essentiel

En bleu : quelques points fondamentaux