



**ROWING CANADA AVIRON**

**MODÈLE CANADIEN DE LA  
TECHNIQUE D'AVIRON BASÉE SUR  
LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES**





## REMERCIEMENTS

Rowing Canada Aviron (RCA) aimerait remercier les auteurs et collaborateurs originaux du Modèle canadien de la technique d'aviron. Ce document a été perfectionné au fil des ans grâce à l'expertise et à la passion de spécialistes de la communauté canadienne de l'aviron. Merci à Chuck McDiarmid, Paul Beedling et Kate Gorsline d'avoir révisé le document et d'avoir transmis leurs commentaires sur ce projet.

### **2011 - Document original**

Peter Cookson  
Al Morrow  
Volker Nolte  
Mike Spracklen

### **2017 - Ajout sur l'aviron de couple**

Roger Meager  
Terry Paul

### **2020 - Mises à jour techniques**

Maksym Kepsyy  
Mike Pearce  
Mike Purcer  
Volker Nolte

# 1. INTRODUCTION

Le modèle canadien de la technique d'aviron a été créé pour permettre une compréhension unifiée de la bonne technique d'aviron de la part des entraîneurs canadiens. Il leur permet également d'utiliser un langage et des termes communs pour communiquer avec les athlètes. Ce modèle consiste en une description détaillée des éléments techniques clés requis pour pratiquer efficacement l'aviron. De plus, il explique comment réussir les mouvements. Nous espérons ainsi améliorer la qualité et l'uniformité des enseignements techniques.

Afin de ramer en couple et en pointe avec la bonne technique, les entraîneurs et les athlètes doivent respecter l'application de principes biomécaniques. Le style d'un rameur ou d'un équipage est le reflet de l'interprétation nuancée de la technique adéquate. Peu importe le style adopté, il est important de comprendre et d'appliquer les principes biomécaniques afin d'améliorer les performances.

## **POINT DE VUE DE L'ENTRAÎNEUR**

### **Mike Pearce (Entraîneur en chef de UBC):**

*Le modèle canadien de la technique d'aviron est un excellent outil pratique dont je me sers comme pierre d'assise pour améliorer les compétences techniques de mes athlètes. Selon moi, l'acquisition d'une bonne technique est un processus aussi créatif que scientifique. Lorsque nous entraînons des athlètes, nous devons utiliser toutes sortes d'approches et de modes de communication pour que les athlètes apprennent et acquièrent une compétence technique en particulier, mais il faut cibler le point à améliorer de manière très précise. J'utilise ces principes pour fournir une meilleure rétroaction technique et pour la peaufiner ainsi que pour m'assurer que mes commentaires respectent la science derrière une pratique de l'aviron rapide et efficace.*

## 2. DESCRIPTION GÉNÉRALE DU COUP D'AVIRON

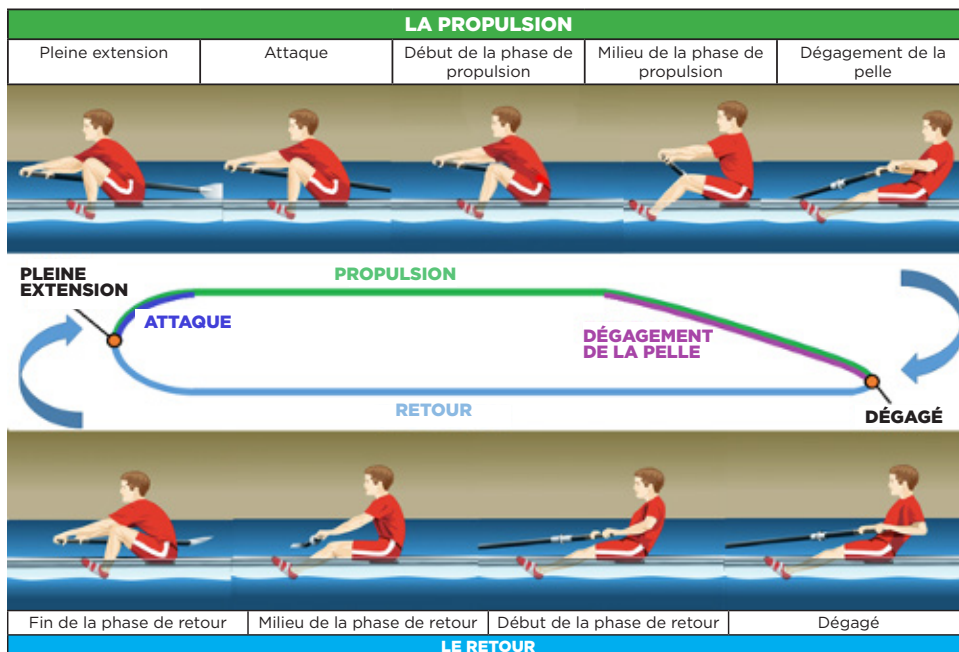
Une bonne technique d'aviron de pointe ou de couple comprend trois éléments principaux :

1. La phase de la propulsion - lorsque l'embarcation est propulsée par les actions des rameurs. La propulsion commence lorsque le rameur est en pleine extension vers l'avant et se termine en position de dégagé.
2. La phase de retour - lorsque l'ensemble du système se déplace sans force propulsive de la part des rameurs. Cette phase commence à la position de dégagé et se termine lorsque le rameur est en pleine extension vers l'avant.
3. Les phases de transition du coup d'aviron - l'entrée de la pelle dans l'eau au début de la phase de propulsion (l'attaque) et la sortie de la pelle de l'eau à la fin de la phase de propulsion (le dégagement de la pelle).

Les trois éléments du coup d'aviron se caractérisent par un travail de la pelle constant tout au long du cycle du coup d'aviron :

- La pelle est à la profondeur adéquate pendant la propulsion;
- La pelle est à la hauteur adéquate au-dessus de l'eau pendant le retour;
- La pelle entre dans l'eau et ressort de l'eau de manière franche et nette

Même si le coup d'aviron peut être analysé en différentes phases et transitions, c'est un mouvement continu et fluide. L'embarcation, les rameurs et les rames sont constamment en mouvement et la vitesse du mouvement varie selon la phase du coup d'aviron. Chacun des mouvements a des répercussions sur la vitesse de l'embarcation et une bonne maîtrise des mouvements réduit la perte de vitesse potentielle. La phase de propulsion, la phase de retour, l'attaque et le dégagement de la pelle sont le fondement de la technique d'aviron de pointe et d'aviron de couple. Le coup d'aviron est un mouvement séquentiel qui relie toutes les phases ensemble.



## 2. DESCRIPTION GÉNÉRALE DU COUP D'AVIRON

Dans la phase de retour, les jambes amorcent le mouvement dès l'entrée de la pelle dans l'eau et génèrent la puissance alors que le tronc et les bras sont stables et que la force des jambes est transférée à la poignée de la rame. Lorsque le siège arrive à mi-coulisse et que les genoux dépassent les 90 degrés, le tronc commence à s'ouvrir et à travailler avec les jambes au centre du mouvement de propulsion. Les jambes se déplient et soutiennent le mouvement du tronc alors que les bras amorcent et poursuivent la phase de propulsion en ramenant les poignées des rames vers le corps. Les bras complètent la phase de propulsion seuls en maintenant la pelle à la profondeur adéquate le plus longtemps possible jusqu'à son point d'extraction de l'eau, au moment de dégager la pelle.

Dans la phase du retour, les mains s'éloignent du corps alors que le tronc pivote vers l'avant et que les jambes suivent le mouvement peu après. Alors que les mains dépassent les genoux, le tronc passe la position perpendiculaire et les jambes approchent le siège des cale-pieds. Dans la dernière partie de la phase de retour, les bras sont droits et le tronc est incliné le plus vers l'avant possible alors que l'athlète se déplace le long de la coulisse pour atteindre une position de pleine extension.

Le coup d'aviron se caractérise par une bonne posture tout le long du cycle du coup. Le rameur est assis avec le bas du dos bien solide, la colonne en position neutre et les épaules et le haut du dos détendus.

Un autre élément fondamental de la technique adéquate d'aviron de pointe et de couple est un bon travail de la pelle. La pelle doit entrer dans l'eau et sortir de l'eau en perturbant le moins possible la vitesse de l'embarcation. Pendant la **phase de propulsion**, la pelle doit entrer dans l'eau, à la profondeur adéquate, de manière à propulser l'embarcation à l'horizontale. La pelle est à la profondeur adéquate lorsqu'elle est entièrement couverte d'eau et que la bordure supérieure de la pelle est légèrement sous la surface de l'eau. L'eau ne doit pas monter sur le manche à plus de 30 ou 40 cm. Une bonne façon de vérifier la profondeur adéquate de la pelle consiste à coller un ruban sur le manche à environ 30 ou 40 cm de l'endroit où le manche rejoint la pelle, selon le type de pelle et la longueur de la rame utilisée. Pendant la **phase de retour**, la pelle doit se déplacer au-dessus de l'eau de manière à ne pas toucher la surface de l'eau. Pour y arriver, la rame est posée en équilibre dans la dame de nage et se déplace en douceur sur le plan horizontal, ce qui aide l'embarcation à glisser sans que les pelles touchent à l'eau et minimise les perturbations. L'athlète trouvera l'équilibre de son embarcation et il le sentira au niveau des cale-pieds, sur son siège et avec les poignées pendant le retour.

L'objectif ultime de la technique adéquate d'aviron de pointe et d'aviron de couple est de veiller à ce que l'athlète ou l'équipage propulse l'embarcation le plus rapidement possible. Avec le bon niveau d'entraînement, l'athlète y parviendra.

## 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

Ci-dessous se trouve une description détaillée de la façon adéquate de réaliser le coup d'aviron. Les phases sont décortiquées en détail au moyen d'une représentation visuelle où les caractéristiques principales sont mises en évidence. La description du coup commence par une pleine extension vers l'avant et se poursuit tout au long du cycle du coup d'aviron complet.

### 3.1. PROPULSION

Dans cette phase, l'athlète se déplace de la position de pleine extension vers l'avant au dégagé. La phase de propulsion comprend les phases de transition, c'est-à-dire l'attaque et le dégagement de la pelle. L'objectif de la propulsion est d'optimiser efficacement l'ensemble de la vitesse du système (rameur, embarcation, rames) au moyen d'une force propulsive appliquée à la pelle dans l'eau. La force est créée par le rameur qui pousse sur les cale-pieds et qui tire la poignée de la rame en travaillant d'abord avec les muscles les plus forts et les plus gros et en suivant une séquence qui se termine avec les plus petits muscles.

#### 3.1.1. ATTAQUE

L'attaque est la première partie de la phase de propulsion. À partir de la position de pleine extension, la pelle entre dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit entièrement couverte d'eau et qu'elle y rencontre une résistance initiale. La précision de l'entrée de la pelle dans l'eau est importante pour permettre à la pelle de générer la force propulsive permettant de faire accélérer l'embarcation tout au long de la partie critique de la phase de propulsion. Alors que la vitesse de l'ensemble du système est déterminée par la force générée tout au long de la phase de propulsion, sans une connexion solide entre la pelle et l'eau, il est impossible de réaliser la propulsion idéale.

On améliore l'attaque par une synchronisation précise et une bonne séquence des mouvements de la poignée de la rame et du siège. Dans cette phase de transition, il est important de conserver la fluidité du mouvement après le retour pour appliquer rapidement la puissance.

L'attaque est réalisée correctement si les pelles font de petites éclaboussures en V et qu'elles produisent un son particulier au moment de leur immersion dans l'eau.

### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON



Caractéristiques de la phase d'attaque :

- L'attaque commence en position de pleine extension et consiste en un mouvement rapide et bien coordonné des jambes, des bras et des mains;
- Les mains se soulèvent rapidement, mais doucement pour maîtriser la trajectoire de la pelle et pour qu'elle atteigne la profondeur adéquate dans l'eau;
- Au même moment, le rameur entame le mouvement horizontal bien synchronisé et coordonné des mains et du siège. Les jambes poussent solidement sur les cale-pieds avec la plante des pieds afin de donner un élan à la pelle afin qu'elle se déplace assez rapidement pour trouver une résistance dans l'eau;
- L'angle du tronc est maintenu et les bras sont en extension alors que les mains sont suspendues aux poignées;
- Les poignées et le siège se déplacent ensemble alors que les jambes amorcent la connexion rapide de la pelle dans l'eau;
- Le dos est en position neutre et arc-bouté avec une bonne activation des muscles abdominaux;
- Le tronc est incliné vers l'avant et les épaules sont devant les hanches.

### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

#### 3.1.2. DÉBUT DE LA PHASE DE PROPULSION

La phase de propulsion commence par une poussée des jambes. Les pieds poussent fermement sur les cale-pieds en coordination avec la pelle qui fournit une pleine puissance dans l'eau. La pelle, maintenant immergée, se déplace à l'horizontale dans l'eau pour générer la force qui propulse l'ensemble du système. Alors que les jambes poussent, le dos et les bras se tiennent fermement pour transférer la puissance du rameur à la rame. À ce stade, le rameur a l'impression d'être suspendu entre les cale-pieds et la poignée. Il ressent ensuite une sensation de légèreté sur le siège, sans jamais perdre contact. Les épaules sont détendues et les bras sont en pleine extension vers l'avant tandis que les jambes poussent sur les cale-pieds.



Caractéristiques du début de la phase de propulsion :

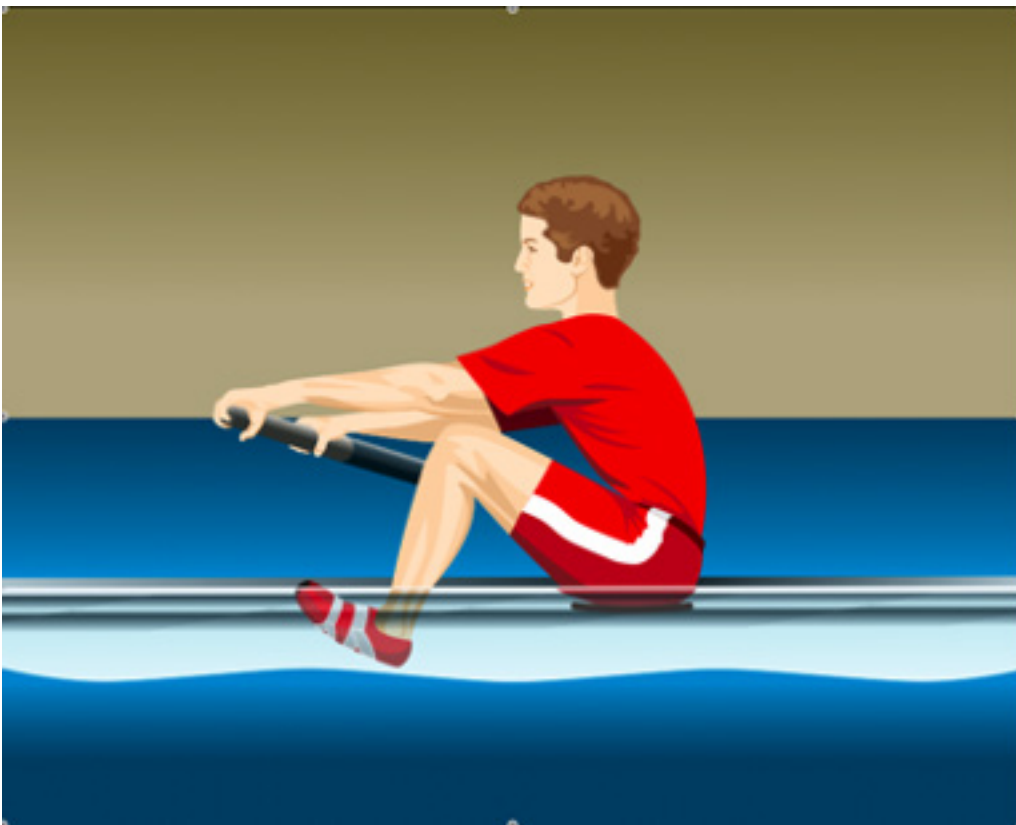
- La propulsion commence par une forte poussée des jambes sur les cale-pieds;
- Le torse se tient fermement (avec une posture adéquate) tout au long de la phase de propulsion;
- Les bras sont droits et la ceinture scapulaire (les épaules) est étirée;
- La tête se déplace principalement à l'horizontale;
- La pelle est immergée dans l'eau, mais la partie supérieure se trouve juste sous la surface de l'eau.



### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

#### 3.1.3. MILIEU DE LA PHASE DE PROPULSION (ACCENT SUR LES JAMBES)

Au début de la phase de propulsion, l'accent est mis sur les jambes pour générer de la pression sur la plante des pieds, mais au milieu de la phase de propulsion, le rameur doit rester patient pour sentir le travail des jambes. Les bras sont toujours en extension alors que le tronc soutient la puissance des jambes sur les cale-pieds pour sentir la courbe de la rame. C'est la partie la plus efficace de la propulsion, alors que le rameur se sert de ses muscles les plus forts. La force de la poignée et de la pelle atteint un point culminant, soulignant l'importance de cette partie.



Caractéristiques du milieu de la phase de propulsion (accent sur les jambes) :

- Les jambes sont pleinement sollicitées;
- La position du tronc est ferme grâce aux muscles abdominaux;
- Les bras sont en extension et liés à la poignée;
- Le rameur crée la connexion entre la poignée et les cale-pieds pour une « suspension solide » qui se traduit par une accélération efficace de l'embarcation;
- La pelle est immergée de manière à ce que la partie supérieure de la pelle soit juste sous la surface de l'eau.

### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

#### 3.1.4. MILIEU DE LA PHASE DE PROPULSION (SUPERPOSITION DE LA TRACTION À LA POUSSÉE)

Les jambes continuent de pousser fermement sur les cale-pieds et le tronc commence à s'ouvrir. Les bras entament leur mouvement et tirent la poignée, de sorte que les trois principaux groupes musculaires (jambes, tronc et bras) travaillent ensemble pour optimiser la vitesse de la poignée au milieu de la phase de propulsion. La vitesse de la poignée de la rame atteint son apogée lorsqu'elle est perpendiculaire à l'embarcation. Le rameur doit continuer de tirer solidement à l'horizontale, jusqu'à la poitrine.



Caractéristiques du milieu de la phase de propulsion (superposition de la traction à la poussée) :

- Les jambes poussent fermement, le tronc continue de s'ouvrir et les bras continuent de tirer la poignée vers le corps;
- Les jambes sont presque en pleine extension;
- La vitesse de la poignée atteint son apogée de sorte que le rameur doit continuer de tirer de manière ferme et précise;
- Les mains tirent jusqu'à la base du sternum.

### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

#### 3.1.5. FIN DE LA PHASE DE PROPULSION

Lorsque la pelle est à la profondeur adéquate tout au long du coup, il se forme une bulle qui permet de la sortir proprement de l'eau, à condition qu'elle demeure ouverte grâce à une pression appliquée sur la pelle. En aviron de pointe, la pression est maintenue en tirant en particulier avec le bras extérieur puisqu'il offre la plus grande force de levier. La main intérieure sert à tourner la pelle à plat, éventuellement.

Les jambes sont en pleine extension et les pieds maintiennent une solide connexion aux cale-pieds. En aviron de pointe et en aviron de couple, le bas du dos est ferme alors que les bras tirent la poignée de la rame fermement jusqu'au dégagé. Les mains tirent vers la partie inférieure de la poitrine.



Caractéristiques de la fin de la phase de propulsion :

- Les jambes sont en extension et offrent du soutien jusqu'aux cale-pieds permettant aux bras de terminer le coup;
- Le bas du dos et les muscles abdominaux offrent un solide soutien aux bras afin qu'ils puissent tirer la poignée jusqu'au dégagé;
- Les bras continuent de tirer solidement à l'horizontale, jusqu'à la poitrine.

### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

#### 3.1.6. DÉGAGEMENT DE LA PELLE

La pelle sort proprement de l'eau à la fin de la phase de propulsion, permettant à l'embarcation de glisser librement entre les coups.

Une pelle qui touche l'eau ou qui glisse à la surface de l'eau crée une résistance qui ralentit l'ensemble du système, ce qui annule une partie du travail réalisé au cours de la phase de propulsion.

Une pelle qui est trop près de la surface de l'eau diminue aussi la liberté de mouvement de l'embarcation, ce qui peut causer de la tension et des problèmes d'équilibre.

Un bon dégagement de la pelle crée une bulle bien définie dans l'eau qui se démarque par des bordures mousseuses bien visibles.



Caractéristiques du dégagement de la pelle :

- La main extérieure continue de tirer solidement et de maintenir la pression sur la pelle jusqu'à la fin de la propulsion;
- Les doigts et les poignets dirigent la poignée pour veiller à sortir proprement la pelle de l'eau juste avant que les poignées atteignent le corps;
- Juste avant que les mains terminent le mouvement à la fin de la propulsion, la poignée est toujours en mouvement vers le corps alors que la pelle est extraite de l'eau. L'accent est mis sur le mouvement horizontal, avec pour objectif une extraction propre, en s'éloignant de la bulle;
- En aviron de pointe, en travaillant pour garder le coude en position, la main intérieure tourne la pelle à plat;
- En aviron de couple, ce sont surtout les doigts qui tournent les pelles à plat, avec un mouvement des poignets très léger.

### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

#### 3.2. DÉGAGÉ

Le dégagé constitue la fin de la phase de propulsion. Les bras ont fini de tirer sur la poignée. Les rames sont à leur angle maximal et les poignées sont le plus près de la proue. La pelle est hors de l'eau, complètement à plat, et le rameur est prêt pour le retour.

Au dégagé, les pieds sont à plat sur les cale-pieds pour que le rameur tienne solidement en place dans l'embarcation. Les jambes sont en extension.

Le poids du rameur est entièrement transféré au siège.



Caractéristiques du dégagé :

- C'est à ce moment que la poignée est le plus près de la proue, alors que le tronc du rameur est en position initiale pour le retour de la proue à la poupe;
- Il s'agit à la fois de la fin de la phase de propulsion (la phase de dégagement de la pelle) et du début de la phase de retour;
- Les jambes sont en extension soutenues par les muscles abdominaux;
- Le tronc est soutenu par une posture adéquate;
- Les épaules sont orientées vers l'arrière, offrant un bon soutien aux bras qui poursuivent le mouvement;
- Les coudes sont rapprochés du tronc;
- Les avant-bras sont presque parallèles à la surface de l'eau alors que les mains et la poignée de la rame sont près du corps.

## 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

### 3.3. PHASE DU RETOUR

L'objectif de la phase de retour est de replacer l'athlète en position de pleine extension vers l'avant, prêt pour la prochaine phase de propulsion en déplaçant l'embarcation le plus efficacement possible. Au cours de cette phase, les athlètes tirent les cale-pieds vers leur siège en faisant pivoter le tronc à partir des hanches et en étirant les bras en position de pleine extension. Pendant le retour, le rameur doit maintenir les mouvements linéaires des épaules et de la tête.

#### 3.3.1. DÉBUT DE LA PHASE DE RETOUR

La phase de retour commence par les pieds qui tirent sur les cale-pieds afin de soutenir le tronc qui s'incline vers l'avant. Au même moment, les mains commencent à s'éloigner du corps. Lorsque le tronc et les mains entament leur mouvement (le balancement du tronc se fait à partir des hanches alors que la colonne reste neutre pour éviter une flexion de l'articulation sacro-lombaire), les jambes commencent à tirer sur les cale-pieds, vers le siège. Les bras sont en extension, le tronc s'incline et les jambes se contractent simultanément. Ces mouvements génèrent une force sur les cale-pieds qui provoque l'accélération du centre de gravité du rameur vers la poupe alors que l'embarcation accélère également. Cette accélération à cadence de course est si forte que la vitesse de l'embarcation sur l'eau augmente.

Le manche de la rame est porté par la dame de nage de manière à ce que la rame soit presque parallèle à la surface de l'eau alors que la pelle est bien au-dessus de l'eau.



### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

Caractéristiques du début de la phase de retour :

- Le bas du dos est en position neutre avec une posture adéquate (pas affaissée);
- Puisque les coudes sont toujours élevés, il y a une légère pression des mains sur la poignée pour que la pelle reste au-dessus de l'eau;
- Les bras commencent à éloigner les mains du corps;
- Les jambes sont solidement liées aux cale-pieds et amorcent le pivotement du tronc vers l'avant à partir des hanches;
- Les jambes commencent à déplacer le siège alors que le tronc s'incline et que les bras s'éloignent du corps. Ces mouvements sont simultanés et permettent la transition du centre de gravité de l'athlète vers une pleine extension;
- Ces mouvements sont plus délibérés à faible cadence et ils sont plus rapides à cadence de course;
- Une séquence adéquate et la rapidité des mouvements sont essentielles à un retour réussi.

#### 3.3.2. MILIEU DE LA PHASE DE RETOUR

Alors que le siège avance vers l'avant, les genoux montent et le tronc continue de pivoter vers l'angle de pleine extension. Ces mouvements sont terminés avant d'atteindre la position avant sur la coulisse. Le rameur se concentre sur une répartition uniforme de son poids sur le siège pour trouver la stabilité et sur la hauteur adéquate de la poignée de la rame pour soutenir l'équilibre de l'embarcation. La stabilité permet au rameur de se détendre et de sentir l'embarcation se déplacer sous lui alors qu'il se prépare pour la prochaine propulsion.



### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

Caractéristiques du milieu de la phase de retour :

- La rapidité du mouvement dépend de la cadence des coups et de la vitesse de l'embarcation;
- L'extension des bras, la rotation du tronc et le fléchissement des genoux se poursuivent en suivant la vitesse de déplacement, selon la cadence des coups;
- Le corps s'étire vers l'avant jusqu'à une position de pleine extension;
- L'embarcation est équilibrée avec les pelles au-dessus de l'eau;
- Le mouvement du siège est maîtrisé en fonction de la cadence des coups;
- L'embarcation glisse sous le rameur, sans être gênée.

#### 3.3.3. FIN DE LA PHASE DE RETOUR - APPROCHER DE LA POSITION DE PLEINE EXTENSION

Alors que le rameur d'aviron de pointe se prépare pour le prochain coup, la main intérieure tourne la pelle au carré et les deux mains se soulèvent pour baisser la pelle près de la surface de l'eau. Cela aide à augmenter la longueur acquise au moment d'entrer la pelle dans l'eau. Les épaules sont détendues et les bras sont en pleine extension alors que le corps du rameur d'aviron de pointe s'étire entre les genoux pour un coup plus long. Le haut du corps suit la rotation de la poignée et l'épaule intérieure est un peu plus basse.

Le même principe s'applique au rameur d'aviron de couple alors que la mise au carré de la pelle est effectuée principalement avec les doigts, avec un mouvement des poignets minimal. En se déplaçant vers la position de pleine extension, le rameur commence à augmenter la pression sur les cale-pieds pour se préparer à la transition au prochain coup d'un mouvement rapide et bien synchronisé. Dans cette dernière partie du retour, le rameur adopte une posture adéquate et une longueur adéquate en s'étirant entre les genoux (aviron de pointe) ou avec le tronc comprimé sur les cuisses (aviron de couple) pour être en position solide afin de pouvoir appliquer de la puissance. Les tibias atteignent une position verticale maximale.

Les bras sont droits et le tronc forme un angle incliné vers l'avant, avant que le rameur atteigne l'avant de la coulisse. Dans la dernière partie du retour, les bras sont soulevés à partir des épaules et les poignets tournent la poignée de la rame pour mettre la pelle au carré. Le rameur atteint une pleine extension alors que les jambes entament le mouvement des bras en pleine extension et du tronc en soulevant simultanément la poignée. La phase de retour se termine lorsque l'athlète atteint la position de pleine extension.



### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON



Caractéristiques à l'approche de la fin de la phase de retour :

- Le tronc est prêt et en position neutre;
- La tête reste à la même hauteur avec le cou et les épaules détendus;
- Le rameur s'apprête à effectuer un changement rapide de direction;
- La pelle est au carré et près de la surface de l'eau.

### 3. DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU COUP D'AVIRON

#### 3.4. POSITION DE PLEINE EXTENSION

La position de pleine extension est le moment où le rameur atteint la position la plus près de la poupe alors que la rame est à un angle horizontal maximal. En position de pleine extension, les jambes du rameur sont entièrement comprimées, alors que la plante des pieds est bien ancrée aux cale-pieds, exerçant une forte pression pour amorcer l'attaque. Le tronc est en position avant et les bras sont en extension afin que la poignée de la rame soit à une portée maximale.



Caractéristiques de la pleine extension :

- Le rameur est le plus près de la poupe;
- Il s'agit à la fois de la fin de la phase de retour et du début de la phase de propulsion;
- Les jambes sont entièrement comprimées et les tibias sont perpendiculaires;
- Le tronc est incliné vers l'avant, mais avec une position adéquate (colonne neutre, muscles abdominaux solides);
- Les épaules sont à la hauteur adéquate et tournées vers le manche (aviron de pointe) pour permettre aux bras d'être en extension;
- Les poignées sont à plat et le manche est tenu par les doigts de la main extérieure;
- La tête est droite et le regard est porté vers l'avant;
- La bordure inférieure de la pelle est près de l'eau.

## 4. CONCLUSION

Le modèle canadien de la technique d'aviron fournit aux entraîneurs et aux athlètes une description unifiée des mouvements pour améliorer l'uniformité en aviron au Canada. Grâce à cette uniformisation de la technique basée sur des principes biomécaniques et hydrodynamiques, les athlètes canadiens optimiseront leurs performances et diminueront les risques de blessures. Rowing Canada Aviron préconise ce modèle dans le cadre du Programme de certification nationale des entraîneurs (PNCE) pour améliorer la pratique de l'aviron au pays et favoriser l'uniformité, permettant aux athlètes de se rassembler en ayant moins d'ajustements à faire pour améliorer leurs performances en équipage.

Le modèle canadien de la technique d'aviron est un guide et une source d'information visant à améliorer les compétences techniques en aviron. Si les entraîneurs et les athlètes connaissent, et surtout comprennent, la technique de la même façon, il sera plus facile d'organiser la séquence d'apprentissage et de catégoriser les facteurs pour définir des objectifs précis tout au long du cheminement des athlètes.