

# APPRENDRE À RAMER

MANUEL DU PARTICIPANT #1



# APPRENDRE À RAMER

MANUEL DU PARTICIPANT #1

- 4 Bienvenue
- 5 Sécurité
- 6 Ce Qu'il Faut Apporter
- 7 Équipement
- 8 Types D'embarcations D'aviron
- 10 Terminologie
- 13 Prise
- 14 Technique
- 16 Exercices

# BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'AVIRON!

Rowing Canada Aviron (RCA) est l'organisme national de sport du Canada et a la responsabilité de veiller à ce que l'aviron canadien soit un sport social, diversifié, sûr et inclusif pour tous les participants valides ou ayant une déficience. La philosophie de RCA est que le sport favorise le bien-être physique et mental et que les personnes peuvent se mettre au défi et s'épanouir, que ce soit au niveau international ou national.

Ce manuel du participant Apprendre à ramer est l'effort de Rowing Canada Aviron dans le but de créer un manuel concis et facile à utiliser qui fournit aux rameurs débutants les compétences et les informations de base pour commencer à ramer et s'engager dans une carrière récréative ou compétitive satisfaisante en tant que rameur. En lisant ce manuel, il est important de se rappeler qu'il n'est pas nécessaire de le mémoriser - vos entraîneurs et vos coéquipiers vous aideront à apprendre.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à utiliser ce manuel pour acquérir les compétences et les connaissances qui vous permettront de devenir des rameurs pour la vie. Nous vous invitons à utiliser la liste de contrôle à la fin de ce manuel quand vous vous préparez à l'entraînement et que vous réfléchissez et améliorez votre développement en aviron. Travaillez avec votre entraîneur pour progresser dans tous les domaines de l'aviron et continuez à vous mettre au défi au fil des années!



## SÉCURITÉ

Dans le cadre de l'introduction au programme d'aviron, vous devez être informé des procédures de sécurité de votre club. Les rameurs et les entraîneurs doivent être conscients de leurs responsabilités respectives pour leur propre sécurité, ainsi que celle des autres et de l'équipement. Veuillez consulter les modules de sécurité de RCA accessibles sur notre site Web.

L'aviron étant une activité sur l'eau, il est possible que vous vous retrouviez un jour dans l'eau. Dans cette optique, il est fortement recommandé que vous soyez capable de nager un minimum de 50 mètres en portant des vêtements légers. Le code de sécurité de votre club peut d'ailleurs imposer cette condition préalable à l'accès à l'aviron.



Il y a des questions auxquelles vous pouvez répondre pour voir ce que vous avez appris!  
[safety.rowingcanada.org/fr](http://safety.rowingcanada.org/fr)

La position de sécurité consiste à rester assis, les jambes baissées et les deux mains sur l'aviron (ou les avirons), la palette en position de plume, l'aviron (ou les avirons) sur l'eau et perpendiculairement à l'embarcation. Cette position est aussi la position de repos, en attendant de nouvelles instructions ou quand le barreur vous demande de continuer à ramer.

**Gilets de sauvetage ou VFI (vêtement de flottaison individuel)** : En général, vous devez avoir un gilet de sauvetage dans la coque d'aviron avec vous (un par personne) ou dans l'embarcation de l'entraîneur qui accompagne la coque d'aviron. Votre club aura ces gilets à votre disposition, à moins qu'il ne vous informe du contraire.

! Assurez-vous de savoir comment les utiliser dans le cas improbable d'une situation d'urgence.

# CE QU'IL FAUT APPORTER

## SE PRÉPARER

Se préparer pour son premier entraînement d'aviron est excitant! Voici une liste d'articles utiles à apporter pour que tu puisses te concentrer sur le plaisir et l'apprentissage :

1. Chaussures de course/sandales (chaussures antidérapantes)
2. Chapeau et/ou lunettes de soleil
3. Crème solaire
4. Bouteille d'eau
5. Vêtements de rechange et serviette
6. Bandeau pour attacher les cheveux

Il est aussi extrêmement important de s'habiller correctement par temps froid ou chaud.



### TEMPS FROID:

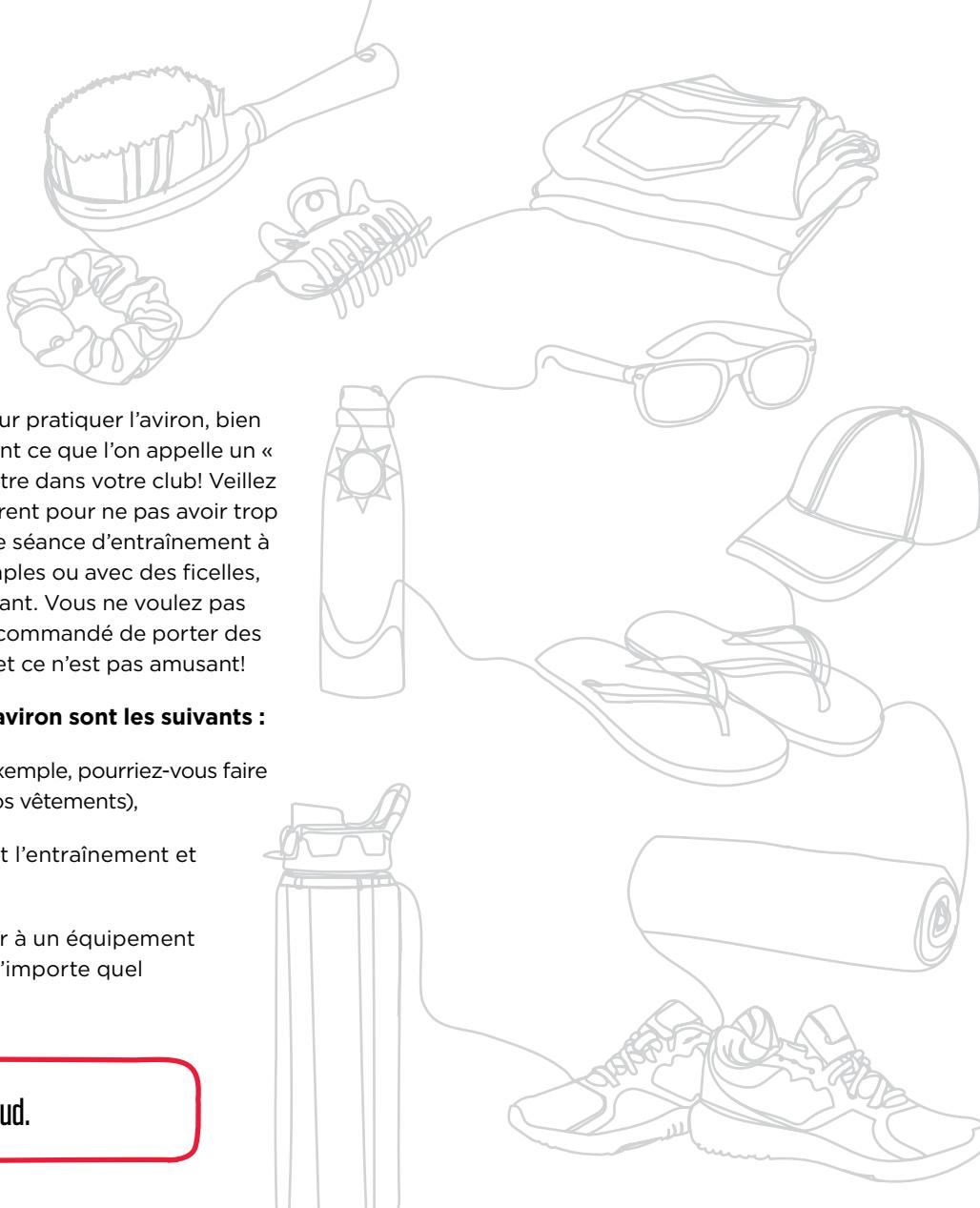
Plusieurs couches de vêtements sont préférables à une seule couche épaisse. Portez deux paires de chaussettes, la première étant un peu plus légère que la seconde. Les vêtements en laine ou qui évacuent la transpiration sont parfaits pour la première couche, car ils éloignent la transpiration de la peau. Les hauts et les bas en élasthanne sont particulièrement efficaces. Les pantalons de survêtement pas trop larges et les coupe-vent sont aussi très efficaces. N'oubliez pas votre chapeau ou votre tuque.

## VÊTEMENTS

Vous n'avez pas besoin d'un uniforme spécial pour pratiquer l'aviron, bien que de nombreux rameurs de compétition portent ce que l'on appelle un « uni » ou une combinaison. Vous en verrez peut-être dans votre club! Veillez à porter des vêtements confortables et qui respirent pour ne pas avoir trop chaud, comme ceux que vous porteriez pour une séance d'entraînement à la salle de sport. Ne portez pas de vêtements amples ou avec des ficelles, car ils pourraient se coincer dans le siège coulissant. Vous ne voulez pas non plus de poches à l'avant, il n'est donc pas recommandé de porter des coton ouatés. Vos rames pourraient se coincer et ce n'est pas amusant!

### Les principaux critères pour les vêtements d'aviron sont les suivants :

1. Ne pas restreindre le mouvement correct (par exemple, pourriez-vous faire confortablement une flexion des jambes dans vos vêtements),
2. Permettre la dissipation de la chaleur pendant l'entraînement et la course, et
3. Il ne doit pas pendre de manière à s'accrocher à un équipement ou à provoquer un accrochage des doigts à n'importe quel moment de la course.



### CHALEUR:

En été, le temps peut être extrêmement chaud et humide. Le rameur doit toujours porter un chapeau qui couvre les oreilles et le cou. Protection solaire (par exemple, crème solaire, UPF ou vêtements légers et de couleur claire, etc.)

Apportez toujours des vêtements secs supplémentaires, en hiver comme en été. Votre entraîneur et vos coéquipiers peuvent vous aider à choisir un équipement confortable pour la saison et pour l'intensité de votre entraînement.

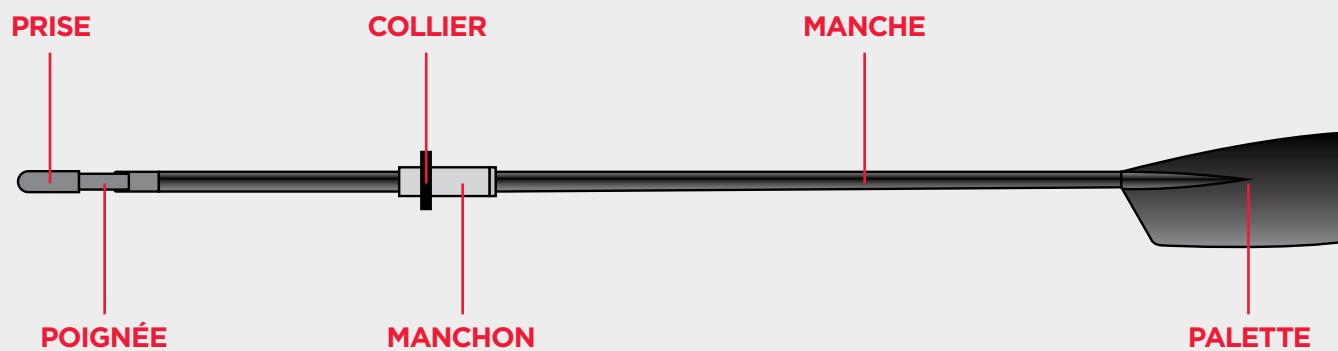


### ÉCHAUFFEMENT:

La souplesse est importante pour prévenir les blessures. Pensez à vous échauffer avant et à vous étirer après votre séance d'aviron. Votre programme prévoit un échauffement sur l'eau dans le cadre de l'entraînement.



### PARTIES DE L'AVIRON:



# ÉQUIPEMENT

Il est important de comprendre votre équipement, tant pour la sécurité que pour l'apprentissage de l'aviron. Votre club vous guidera dans l'entretien, le nettoyage et le rangement de l'équipement afin que votre expérience de l'aviron soit agréable.

## AJUSTEMENTS DU REPOSE-PIEDS:

Les nouveaux rameurs apprendront à régler leurs repose-pieds. Il s'agit de desserrer deux écrous et une vis situés sur le repose-pieds. Après les avoir desserrés, le participant peut déplacer les repose-pieds vers la proue ou la poupe. Votre entraîneur vous aidera à déterminer l'emplacement de vos repose-pieds.

## VÉRIFICATION DE L'ÉQUIPEMENT:

- Vérifiez toujours votre équipement avant de partir sur l'eau. Si quelque chose ne tourne pas rond (écrous ou boulons), faites-le savoir à votre entraîneur!
- Ajustez les repose-pieds dans la bonne position (avec l'aide de votre entraîneur).
- Une fois que vous êtes prêt à pousser, assurez-vous que le dispositif de verrouillage de l'aviron est correctement fermé et que l'écrou supérieur est bien serré. Si votre porte n'est pas correctement fermée, votre aviron peut sortir. Et ce n'est pas bon!

# TYPES D'EMBARCATIONS D'AVIRON

(AUSSI CONNUS SOUS LE NOM DE « COQUE »)

**SKIFF :** Le plus petit des bateaux utilisés dans ce sport. Ce monoplace est utilisé par un seul athlète avec une rame de couple (aviron) dans chaque main. L'entraînement en monoplace peut être la meilleure méthode globale pour apprendre à ramer, car le retour d'information sur les performances est immédiat et le taux d'apprentissage est donc généralement plus élevé que dans tout autre type d'embarcation.

**PAIRE :** Une coque ramée par deux athlètes, chacun utilisant un aviron de pointe.

**DOUBLE :** Une coque dans laquelle deux athlètes rament à l'aide d'un ensemble d'avirons de couple chacun. L'athlète tient une rame de couple (aviron) dans chaque main.

**QUATRE EN LIGNE DROITE :** Une coque dans laquelle quatre athlètes rament, chacun utilisant un aviron de pointe (aviron de bâbord ou de tribord). Le rameur situé à l'avant du bateau dirige le bateau à l'aide d'un gouvernail fixé à son pied.

**QUAD :** Une coque dans laquelle quatre athlètes rament à l'aide d'un ensemble d'avirons de couple. L'athlète tient une rame de couple (aviron) dans chaque main.

**QUATRE AVEC BARREUR :** Une coque dans laquelle quatre athlètes rament et un barreur dirige. Le barreur peut être placé à l'avant ou à l'arrière, selon la conception de la coque. Dans les deux cas, le barreur dirige à l'aide des lignes de direction.

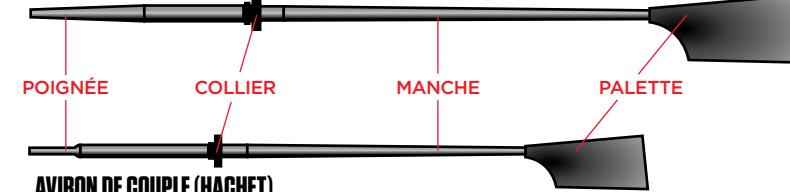
**HUIT AVEC BARREUR :** Une coque dans laquelle huit athlètes rament et un barreur dirige (aviron bâbord ou tribord). Les rameurs utilisent un aviron de balayage et le barreur dirige à l'aide des lignes de direction.

## PARTIES DE L'AVIRON

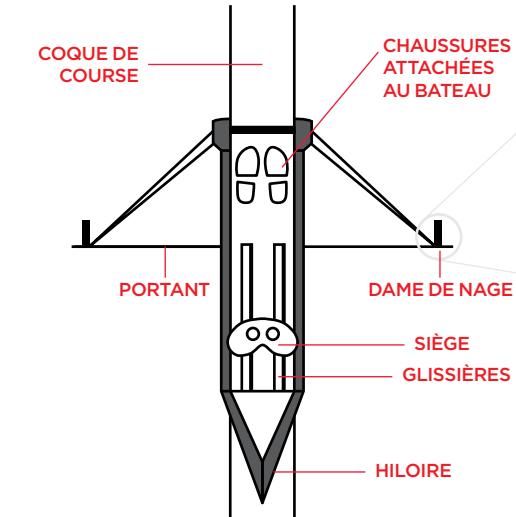
**AVIRON DE POINTE (MACON)**



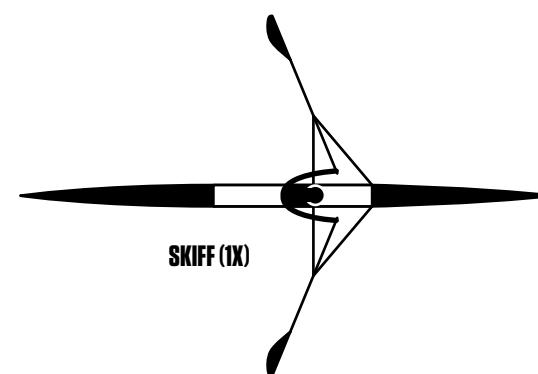
**AVIRON DE POINTE (HACHET)**



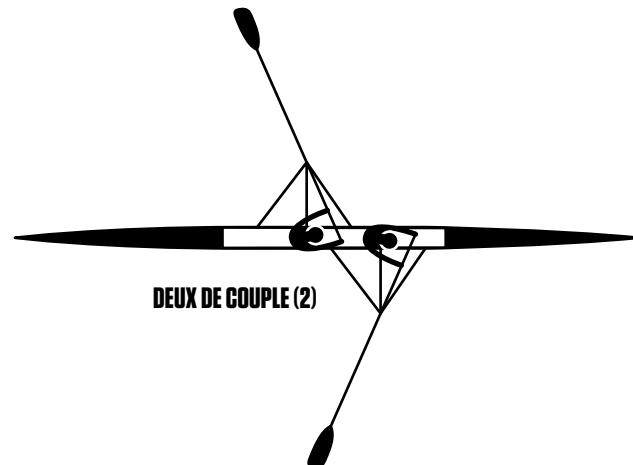
## PARTIES D'UNE EMBARCATION



## TYPES DE BATEAUX D'AVIRON



SKIFF (1X)



DEUX DE COUPLE (2)



## QU'EST-CE QUE L'AVIRON DE MER?

L'aviron de mer fait sortir ce sport des lacs et rivières calmes pour l'amener en pleine mer. Connue pour ses courses aventureuses, l'aviron de mer implique de naviguer à travers les vagues, les marées et les conditions toujours changeantes de l'océan. Les embarcations d'aviron de mer sont plus grandes et plus stables en raison de leur largeur et de la conception de leur coque, et sont donc parfaits pour les rameurs qui n'ont pas l'habitude de naviguer sur des eaux agitées.

# TERMINOLOGIE

## TERMES COURANTS

**TERMES COURANTS :** Autre terme pour désigner les avirons.

**PROUE :** (avant du bateau) : désigne aussi la personne assise à l'avant du bateau. (Indice : la proue est la première personne qui franchit la ligne d'arrivée et est aussi désignée comme le premier siège).

**BALLE DE PROUE :** une petite boule blanche sur la proue. Elle sert à éviter que la pointe acérée de la proue ne blesse quelqu'un.

**COLLIER :** L'anneau en plastique situé à mi-chemin du manche de l'aviron qui sert de point d'appui en conjonction avec la serrure de l'aviron. Il est généralement orange, rose ou bleu et doit toujours reposer sur la serrure de l'aviron.

**MAÎTRE D'ÉQUIPAGE** (barreur, barreuse) : La personne qui dirige le bateau et donne les ordres à l'équipage.

**PONT :** Le matériau plastique utilisé pour recouvrir la proue et la poupe du bateau, là où personne ne s'assoit.

**AILERON :** Une courte pièce de métal située vers l'arrière du bateau, sur le fond de la coque. Elle aide le bateau à se déplacer en ligne droite. Il s'agit d'une partie délicate du bateau. Quand vous mettez votre bateau à l'eau, faites attention à l'aileron!

**REPOSE-PIEDS :** C'est l'endroit où le participant place ses pieds quand il est assis dans le bateau. Ils sont réglables pour permettre aux personnes plus petites ou plus grandes de s'asseoir dans la même position par rapport à l'arc souhaité de l'aviron. Certains bateaux sont équipés de clogs et d'autres de cale-pieds.

**PORTE :** La partie supérieure de la dame de nage qui ferme l'aviron dans la dame de nage.

**PLATS-BORD :** Situés au-dessus de la coque du bateau, les rameurs s'assoient entre les plats-bords et les portants y sont attachés. Il assure une certaine rigidité, mais n'est pas aussi solide qu'il en a l'air. L'un des principaux objectifs du plat-bord est d'empêcher l'eau de pénétrer dans l'embarcation dans des conditions difficiles.

**DAME DE NAGE :** Tient l'aviron et sert de pivot lors de l'entraînement et de la récupération.

**BÂBORD :** Il s'agit du côté droit du bateau si vous ramez (le côté gauche du bateau pour le barreur). Dans certains clubs, les avirons de bâbord sont marqués avec du ruban rouge. (Vous pouvez vous en souvenir en pensant que le porto (comme le vin) est rouge, donc le porto est rouge!)

**PORTRANT :** Le support métallique qui maintient l'aviron. Il est réglable pour que le participant soit plus à l'aise.

**GOUVERNAIL :** Il peut être situé à l'arrière du bateau ou fixé à l'aileron. Il sert à diriger le bateau.

**COUUPLE :** Le participant rame avec un aviron dans chaque main.

**MANCHE :** La longue partie « bâton » de l'aviron, généralement noire.

**GLISSEUR :** Les deux rails métalliques sur lesquels le siège glisse.

**PALETTE :** La grande partie plate de l'aviron qui se trouve dans l'eau pendant le coup de rame.

# TERMINOLOGIE ET COMMANDEMENTS DE L'AVIRON

Chaque club a son propre jargon. Voici quelques commandes courantes et le jargon que vous pouvez entendre. Il est important de les connaître quand l'entraîneur/barreur organise l'équipe pour amener les embarcations des supports à bateaux aux quais et à l'eau; ces commandes permettent de donner plus facilement et rapidement des instructions spécifiques.

**ÊTES-VOUS PRÊTS? RAMER! :** Le commandement qui indique de commencer à ramer..

**FAUSSE PELLE :** La palette se coince dans l'eau parce que l'on va trop profond ou que l'on ne sort pas la palette assez vite au moment de la remise à l'eau.

**PLUMER :** Pendant la récupération, la palette est tournée de façon que la cuillère (partie concave) soit portée parallèlement à l'eau.

**RETENEZ L'EAU :** Commandement utilisé pour arrêter rapidement le bateau. Les palettes sont maintenues légèrement à l'équerre dans l'eau.

**MAIN INTÉRIEURE :** En aviron de pointe, c'est la main la plus proche de l'aviron.

**LAISSER FILER :** Il s'agit d'un commandement qui signifie qu'il faut laisser le bateau glisser et arrêter de ramer en attendant l'ordre suivant.

**MAIN EXTÉRIEURE :** En balayage, c'est la main qui est la plus éloignée de l'aviron.

**PALETTES AU CARRÉ :** La palette est en position de travail et reste perpendiculaire à l'eau et dans l'eau pendant toute la durée du coup.



# COMMANDES D'AVIRON

# PRISE

Amener le bateau à l'eau, du support à bateau à la mise à l'eau du bateau.

**MAINS SUR LE BATEAU :** L'équipage se place le long du bateau en face des sièges qui lui ont été attribués et met les mains sur les plats-bords, se tenant prêt à soulever le bateau.

**PRENEZ LE POIDS, PRÉPAREZ-VOUS! :** L'équipage soulève le bateau des rails sur le commandement.

**À HAUTEUR D'ÉPAULE, PRÊT! :** L'équipage soulève le bateau pour le porter à hauteur d'épaule. Ce commandement peut ne pas être utilisé en fonction du hangar à bateaux du club, de l'emplacement du bateau sur les rails et de la hauteur des portants sur les bateaux dans le hangar à bateaux.

**ON AVANCE. ATTENTION AUX PORTANTS :** L'équipage sort prudemment le bateau du hangar à bateaux, en veillant à ce que les portants ne se heurtent à rien. Tout le monde doit éviter de parler, sauf pour signaler un problème potentiel.

## QUE FAIT UN BARREUR? (1)

Le barreur est assis à l'arrière du bateau, dirige et donne des commandes aux rameurs. Les rameurs écoutent les commandes du barreur, car il sert d'yeux et d'oreilles pour l'embarcation.

## EN BREF, UN BARREUR :

- dirige l'embarcation
- donne les commandes
- entraîne l'équipe
- signale des stratégies pendant les courses
- motive les participants à l'entraînement et aux courses

! La chose la plus importante pour les rameurs est d'écouter et de respecter leur barreur, ce qui implique de ne pas parler dans le bateau pendant les séances d'entraînement.



## PAR-DESSUS LA TÊTE, PRÉPAREZ-VOUS!

**LE BATEAU EST POUSSÉ DE LA HAUTEUR DES ÉPAULES À LA HAUTEUR DE LA TÊTE DES RAMEURS :** Les rameurs sont poussés vers l'extérieur de manière que le collier soit contre la serrure et que la palette touche l'eau. Cela permet une stabilité pendant que les participants montent dans le bateau.

**PIED AU BORD! :** L'équipage pose le pied au bord du quai pour s'assurer qu'il ne pose pas le bateau sur le quai et ne l'endommage pas.

## ON TROUVE UNE PRISE À L'INTÉRIEUR... ROULER PAR L'AVANT

**L'AVANT :** Les rameurs saisissent les traverses à l'intérieur du bateau et le font rouler ensemble dans la direction qui leur est indiquée. Si l'équipage doit mettre le bateau sur des supports, il est important que le bateau soit roulé à l'écart des supports pour éviter de faire un trou dans le bateau.

## ROULEZ-LE JUSQU'À L'EAU!

Lentement, l'équipage fait rouler la coque vers l'eau et la dépose ensemble.

## ON PLACE LES RAMES EXTÉRIEURES

**LES AVIRONS CÔTÉ EAU SONT POUSSÉS VERS L'EXTÉRIEUR DE MANIÈRE QUE LE COLLIER SOIT CONTRE LA SERRURE ET QUE LA PALETTE TOUCHE L'EAU :** Cela permet une stabilité pendant que les participants montent dans le bateau.

## UN PIED À L'INTÉRIEUR ET UN

## PIED À L'EXTÉRIEUR!

Les participants montent dans le bateau (l'entraîneur montre et aide), s'assoient sur le siège et s'accrochent toujours à l'aviron.

## UNE MAIN SUR LE QUAI ... PRÊT?

**POUSSEZ! :** Tous les membres de l'équipage poussent le bateau pour l'éloigner du quai.

Dans tous les sports où l'on tient un instrument et où il y a un transfert de puissance, il est essentiel d'avoir une bonne prise.

Apprendre à tenir l'aviron correctement est l'une des leçons les plus importantes de l'aviron! Il y a deux positions : en plume et au carré (photos de chaque position). Vous pouvez utiliser une légère touche pour passer de la position carrée à la position plume. Votre prise doit être détendue et lâche. Si vous serrez trop fort, vous allez avoir des ampoules et ce n'est pas ce que vous voulez!

Ce n'est pas vraiment une prise. Les doigts fonctionnent plutôt comme un crochet. Les pouces ne font aide à plumer. La détente est la clé... des doigts lâches et détendus.

## PRISE D'AVIRON DE COUPLE (1)

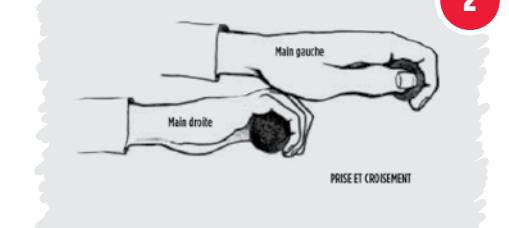
- Poignets plats
- Doigts détendus
- Roulez l'aviron de la plume au carré - n'utilisez pas vos poignets!



• Poignet plat avec la deuxième articulation correctement positionnée. C'est ainsi que les mains doivent se présenter lorsqu'elles tiennent le manche de l'aviron.

## PENDANT LA PROPULSION :

- Les poignets sont à plat et les deux bras sont tendus au début de la propulsion.
- Les doigts entourent la poignée sans la serrer.



## CROISEMENT (2)

- La main droite mène à l'entrée, la main gauche à la sortie.
- Gardez votre main gauche légèrement devant votre main droite.
- Quand vous poussez vos mains vers l'extérieur, la gauche est légèrement en avance sur la droite.



## POINTE (3)

- La main extérieure doit être placée à l'extrémité du manche de l'aviron.
- Les mains doivent être séparées de 10 à 15 cm.
- Mettez vos mains sur l'aviron et tendez vos deux pouces parallèlement au manche de l'aviron. Vos pouces doivent se toucher.

# TECHNIQUE

L'objectif de cette section est de fournir des informations de base sur la technique d'aviron afin de vous aider à en apprendre davantage sur la compétence que vous essayez de maîtriser. Une posture correcte vous aidera à vous sentir plus à l'aise pendant que vous apprenez cette nouvelle technique. Pour découvrir plus de détails sur le coup d'aviron, vous pouvez consulter le modèle canadien de technique d'aviron sur le site Web de Rowing Canada Aviron.

## RELÂCHEMENT (1)

Le relâchement est le moment de la course où les jambes, le dos et les bras ont terminé le travail et où la palette est sortie du carré d'eau en poussant la poignée vers le bas.

### À LA SORTIE :

- Le rameur se place le plus près de la proue du bateau, les jambes tendues.
- Se pencher en arrière, mais le bas du dos doit rester ferme.
- Garder le menton à l'horizontale.
- Les épaules doivent être détendues.
- Les mains doivent être lâches et détendues à ce stade.
- Les jambes doivent être verrouillées.
- La (les) palette(s) doit (doivent) être plumées.

## RÉCUPÉRATION (2)

La récupération est la partie du coup d'aviron entre le relâchement et l'entrée, pendant laquelle le bateau doit glisser de façon ininterrompue. Une séquence de récupération appropriée maximise cette glisse : les mains se déplacent d'abord avec en plumant la palette, suivies d'une extension régulière du bras, puis de l'élan du haut du corps.

### POINTS CLÉS :

- Les jambes restent détendues et descendront jusqu'à ce que les mains dégagent les genoux et que le corps bascule sur les hanches.
- Le poids du rameur est centré sur le bateau.
- La prise en main doit être souple et détendue.
- Au début du coup suivant, les épaules et le haut du corps sont en avance sur les hanches, le corps est détendu, les genoux commencent à se plier et le glissement se fait vers l'avant avec des bras détendus et complètement étirés.

### APPROCHE DE L'ENTRÉE :

- Le rameur se déplace vers la poupe, l'élan du haut du corps est terminé et la palette commence à se redresser quand le manche de l'aviron passe au-dessus des pieds, pour se redresser complètement juste avant l'entrée dans l'eau.

! L'aviron, c'est 60 à 70 % un effort des jambes! Ensuite, on utilise le tronc (ou les abdominaux), puis les bras. Mais ce sont surtout les JAMBES qui propulsent le bateau!

## ENTRÉE (3)

L'entrée est la phase de propulsion quand la palette est bien ancrée dans l'eau et que l'aviron pousse le bateau vers l'avant.

- L'entrée est initiée par les jambes dès que la palette est enfouie dans l'eau.
- Le dos commence à tirer dès que les mains passent au-dessus des genoux.
- Les bras commencent à se plier quand l'aviron arrive à angle droit avec le bateau, et à ce stade, les jambes sont presque droites et le dos est presque vertical.

## LA PROPULSION (4)

La propulsion est la phase de propulsion quand la palette est bien ancrée dans l'eau et que l'aviron pousse le bateau vers l'avant.

- L'entrée est initiée par les jambes dès que la palette est enfouie dans l'eau.
- Le dos commence à tirer dès que les mains passent au-dessus des genoux.
- Les bras commencent à se plier quand l'aviron arrive à angle droit avec le bateau, et à ce stade, les jambes sont presque droites et le dos est presque vertical.



# EXERCICES

Votre entraîneur vous enseignera un certain nombre d'exercices qui vous aideront à améliorer votre coup d'aviron. Il est important de comprendre ce qu'est l'exercice et pourquoi il est utilisé pour vous aider à apprendre le coup d'aviron.

## 1. RAME AU CARRÉ

Dans cet exercice, vous tiendrez la palette sur l'équerre. L'exercice peut être utilisé pour enseigner et/ou renforcer un certain nombre de techniques d'aviron telles que pousser la poignée vers le bas au moment du relâchement (avant le plumage), maintenir la palette hors de l'eau au moment de la récupération (une largeur de palette complète), et mettre la palette dans l'eau complètement sur le carré.

## 2. EXERCICES DE PAUSE

L'entraîneur utilisera cet exercice pour vous aider à obtenir la bonne séquence du corps au moment de la récupération. Il s'agit de faire une pause à mi-chemin de la reprise, généralement avec les mains sur les genoux, l'angle du corps réglé et les jambes à plat. Après cette pause, le rameur glisse en gardant le haut du corps immobile et prêt pour l'entrée. Cet exercice peut aussi être utilisé pour aider l'équipage à choisir le bon moment.



## 3. EXERCICE DE POSITIONNEMENT

L'exercice de positionnement est utilisé pour renforcer la posture correcte à l'entrée et à la sortie. Votre entraîneur vous demandera de vous asseoir en position d'entrée et vérifiera probablement la position de votre corps et de votre palette. Vous donnerez un coup léger et votre posture sera corrigée au moment du lâcher. L'objectif est de passer de la position d'entrée à la position de sortie en adoptant une posture correcte et en travaillant la palette. Cet exercice peut également être utilisé de la position de relâchement à la position d'entrée.

## 4. PLUMER ET METTRE AU CARRÉ

En aviron de pointe, cet exercice peut vous aider à travailler sur l'utilisation correcte de la main intérieure pour l'entrée au carré et en plume de la palette. L'exercice avec la main extérieure uniquement peut être utilisé pour s'entraîner à sortir la palette de l'eau en poussant la poignée vers le bas et en l'éloignant. Cet exercice peut aussi être utilisé pour renforcer la pression vers le bas de la main extérieure afin de maintenir la palette hors de l'eau.

# FÉLICITATIONS!

Vous avez terminé le manuel du participant Apprendre à ramer. N'oubliez pas de mettre en pratique les compétences que vous avez apprises ici et demandez à votre entraîneur de cocher les éléments que vous maîtrisez. Continuez à bien travailler!



# LISTE DE CONTRÔLE

GODILLE   BALAYAGE		COMMENTAIRES
<b>SÉCURITÉ</b>		
MODULES DE SÉCURITÉ RÉVISÉS DE ROWING CANADA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DÉMONSTRATION DE LA POSITION DE SÉCURITÉ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONNAÎTRE LE RÔLE DES GILETS DE SAUVEGARDÉ/PFD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CE QU'IL FAUT APPORTER À L'ENTRAÎNEMENT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMMENT S'HABILLER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ÉQUIPEMENT</b>		
DÉPLACER LES REPOSE-PIEDS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VÉRIFIER L'ÉQUIPEMENT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONNAÎTRE LES TYPES DE BATEAUX	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TERMINOLOGIE</b>		
CONNAÎTRE LES PARTIES DU BATEAU ET LES RAMES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONNAÎTRE LES COMMANDEMENTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>BARREURS</b>		
COMPRENDRE LE RÔLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMPRENDRE LES COMMANDEMENTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>POSITIONNEMENT DU CORPS ET DE LA PALETTE</b>		
RELÂCHEMENT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RÉCUPÉRATION	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ENTRÉE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PROPULSION	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PRISE EN MAIN DE L'AVIRON</b>		
POIGNÉE DÉTENDUE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POIGNETS PLATS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>EXERCICES POUR LES COMPÉTENCES</b>		
PALETTE CARRÉE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EXERCICES DE PAUSE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EXERCICE DE POSITIONNEMENT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ENTRÉE AU CARRÉ ET EN PLUME DE L'AVIRON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





## ROWING CANADA AVIRON

321-4371 Interurban Road  
Victoria, BC V9E 2C5

1.877.722.4769 (**TOLL-FREE**)  
1.250.220.2503 (**FAX**)

-  [instagram.com/rowingcanada](https://www.instagram.com/rowingcanada)
-  [facebook.com/rowingcanada](https://www.facebook.com/rowingcanada)
-  [x.com/rowingcanada](https://x.com/rowingcanada)
-  [linkedin.com/company/rowing-canada-aviron](https://www.linkedin.com/company/rowing-canada-aviron)
-  [tiktok.com/@rowingcanadaaviron](https://www.tiktok.com/@rowingcanadaaviron)

**rowingcanada.org**