



**ROWING
CANADA
AVIRON**



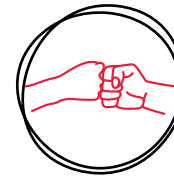
APPRENDRE À RAMER

MANUEL DU PARTICIPANT #2



APPRENDRE À RAMER

MANUEL DU PARTICIPANT #2

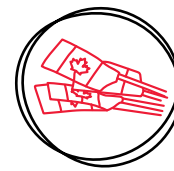


4

Bienvenue!

5

Récapitulatif et rappel sur la sécurité

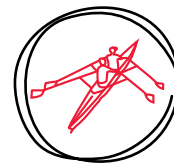


6

Équipement

9

Prise et équilibre



10

Rythme et efficacité

11

Technique

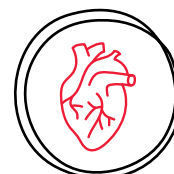


15

Exercices

16

Que fait un(e) barreur(euse)?



17

L'entraînement à l'aviron

BIENVENUE!

Nous sommes ravis que vous ayez choisi de poursuivre votre aventure d'aviron! Utilisez ce manuel comme une ressource pour améliorer vos compétences et vos connaissances, et pour approfondir votre amour du sport.

S'appuyant sur les compétences et les connaissances de base que vous avez déjà acquises, ce manuel offre une compréhension plus complète des techniques d'aviron et des méthodes d'entraînement. Que vous aspiriez à participer à des compétitions de haut niveau ou que vous souhaitiez simplement affiner vos compétences pour votre plaisir, ce guide vous aidera à poursuivre votre développement.



RÉCAPITULATIF ET RAPPEL SUR LA SÉCURITÉ

Au moment de votre introduction au programme d'aviron, vous devriez avoir été informés des procédures de sécurité essentielles de votre club. Il est essentiel que les rameurs et les entraîneurs restent conscients de leurs responsabilités en matière de sécurité personnelle, de sécurité des autres et de manipulation correcte de l'équipement.

N'oubliez pas de passer en revue les modules de sécurité de RCA disponibles sur notre site Web pour rafraîchir vos connaissances. De plus, vous pouvez répondre aux questions du quiz pour tester vos connaissances et vous assurer que vous êtes toujours bien préparés.



Access the safety modules and quizzes here:
safety.rowingcanada.org/fr

SCHÉMAS MÉTÉOROLOGIQUES – VOTRE CLUB AURA DES DIRECTIVES CONCERNANT L'AVIRON DANS TOUTES LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES.

Vous devez aussi connaître les conditions météorologiques locales et l'état de l'eau le jour où vous prévoyez de ramer (par exemple, brouillard, orages, glace, vents forts, eau agitée ou froide). C'est ce qui permet de déterminer si la mise à l'eau peut se faire en toute sécurité. Les équipages bien informés prennent des décisions sécuritaires.

LIGNES DIRECTRICES DE BASE :

VENT : Un vent fort peut rendre l'eau agitée. Dans certains clubs d'aviron, il est possible de ramer jusqu'à une baie abritée et de ramer en eau calme. Cependant, votre entraîneur(e) et vous devez déterminer si le vent va se renforcer. Pourrez-vous revenir au quai en toute sécurité??

Parfois, des rafales ou des vents changeant de direction indiquent l'approche d'un orage. En règle générale, en cas de vagues à crête blanche, il est conseillé aux équipages de ne pas aller sur l'eau.

BROUILLARD : Ce problème concerne principalement les régions côtières. Ne ramez pas dans le brouillard. Non seulement vous ne voyez pas où vous allez, mais il est extrêmement facile de perdre le sens de l'orientation dans le brouillard.

ÉQUIPEMENT

TRANSPORTER LES EMBARCATIONS DU SUPPORT AU QUAI

SKIFF :

- Peut être porté seul(e) ou avec un(e) partenaire.
- Avec un(e) partenaire, une personne à la proue et l'autre à la poupe.
- Soulevez ensemble et mettez dans l'eau en même temps.

DEUX/QUATRE DE COUPLE/POINTE :

- Le transport nécessite deux personnes ou plus.
- Une personne à chaque extrémité et répartie uniformément le long de l'embarcation, debout sur le quai.
- Tenez la coque dans le creux de votre bras, en gardant un bras libre pour aider à faire rouler l'embarcation dans l'eau.
- Toujours soulever ensemble.

QUATRE/HUIT AVEC BARREUR :

- Le (ou la) barreur(euse) donne les instructions.
- Il est important d'écouter et d'exécuter les instructions en équipe.

CONNAISSANCE DES ÉQUIPEMENTS DE BASE

Voici quelques connaissances de base sur l'équipement qui vous aideront à identifier un problème et assurer un aviron sécuritaire et confortable. Les clubs d'aviron et les entraîneurs vérifieront aussi l'équipement avant de commencer à ramer!

DAMES DE NAGE : (1)

- 1. Rondelles d'espacement pour la hauteur manquantes :** S'il manque des rondelles d'espacement, la dame de nage se déplacera de haut en bas sur la goupille, ce qui entraînera un déplacement de l'aviron dans la poussée et la récupération.
- 2. Écrou supérieur :** il n'est pas rare que l'écrou supérieur soit manquant, desserré ou simplement mal ajusté. C'est un problème, car cela peut entraîner une usure de l'équipement. Si l'écrou supérieur est manquant, votre barre de force arrière peut se détacher, tout comme la serrure de l'aviron.
- 3. Portant desserré :** Il arrive que les écrous du portant se desserrent. Avant d'aller sur l'eau, vérifiez que le portant ne bouge pas. Si c'est le cas, signalez-le à votre instructeur. Les problèmes liés à un portant desserré comprennent l'usure de l'équipement et la difficulté à effectuer le mouvement d'aviron.



REPOSE-PIEDS : (2)

- 1. Attache de talon :** Si vous ramez dans une embarcation avec des chaussures, il est absolument essentiel qu'une attache soit attachée de la planche de pieds au talon de la chaussure. Cette attache doit être attachée. L'attache sert à maintenir le talon de la chaussure vers le bas si vous devez sortir vos pieds en urgence. Parfois, ces attaches se cassent, sont usées ou ne sont tout simplement pas attachées. Il s'agit d'une question de sécurité importante.
- 2. Vis de serrage et écrous à oreilles :** Sur vos planches de pieds, vous devez avoir deux écrous à oreilles et une vis de serrage. Ils servent à maintenir les planches de pieds en position. Sans ces éléments, l'équipement s'usera et les planches de pieds bougeront quand vous effectuerez une poussée.
- 3. Pourquoi et dans quel sens déplacer les repose-pieds :** En aviron de pointe, les rameurs devraient commencer par régler leurs repose-pieds de façon que les extrémités des poignées arrivent juste sur les bords extérieurs de leur corps en position de relâchement. C'est un bon réglage initial. Dans les embarcations de couple, le réglage initial doit être effectué de manière à ce que les extrémités des avirons de couple soient séparées de 15 cm à la position de relâchement.

NETTOYAGE DU MATÉRIEL APRÈS AVOIR RAMÉ

L'équipement est extrêmement coûteux. En prenant soin de l'équipement, on espère que vous éviterez les problèmes sur l'eau.

POURQUOI NETTOYER LE SIÈGE ET LES GLISSIÈRES? : Il est important de maintenir le siège et les glissières/rails propres afin d'éviter une usure excessive de l'équipement qui pourrait éventuellement conduire à sa rupture.

De même, il se peut que, lorsque vous ramez, vous sentiez que les roues du siège se bloquent ou qu'elles ne fonctionnent pas correctement. Cela peut être dû à un excès de débris et de saleté sur les glissières/rails.

POURQUOI NETTOYER LA COQUE DU BATEAU ET LES AVIRONS? : Le nettoyage des avirons et de la coque du bateau empêche l'accumulation de saletés et de crasse. Il est particulièrement important de le faire après avoir ramé en eau salée, car le sel est corrosif et endommage l'équipement s'il n'est pas lavé régulièrement. Accordez une attention particulière aux colliers et aux dames de nage.



PRISE ET ÉQUILIBRE

REVUE DE LA PRISE :

N'oubliez pas d'avoir une prise détendue! Soyez conscients de la position de vos mains sur l'aviron de pointe et de couple.

ÉQUILIBRE :

L'équilibre est un élément important de la technique d'aviron. Il s'acquiert avec la pratique et la concentration. À ce stade, il se peut que vous ne parveniez à équilibrer votre embarcation que 50 % du temps. Quand vous y parvenez, c'est une sensation incroyable.

COMMENT ÉQUILIBRER UN BATEAU?

L'équilibre d'un bateau est atteint quand la technique s'améliore et que la synchronisation de l'équipage et de chaque partie du coup d'aviron s'harmonise.

POURQUOI VOULEZ-VOUS ÉQUILIBRER LE BATEAU?

Il y a plusieurs raisons à cela :

- 1. Confort
- 2. Confiance
- 3. Efficacité
- 4. Technique

COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE MANIEMENT DES EMBARCATIONS :

C'est un aspect important de la vie d'un(e) rameur(euse). Au fur et à mesure que vous gagnerez en confiance, vous serez en mesure d'effectuer davantage de manœuvres sur le bateau. En travaillant sur ces techniques, vous gagnerez en indépendance. Les jeux et les exercices vous aideront à maîtriser les manœuvres du bateau.

N'oubliez pas que le vent, les courants et l'état de l'eau auront un effet sur vos compétences en matière de manœuvre du bateau.

À ce stade, voici les manœuvres du bateau que vous devrez travailler :

- 1. Tourner le bateau de 360 degrés en utilisant uniquement le bâbord
- 2. Tourner le bateau de 360 degrés en utilisant uniquement le tribord
- 3. Faire reculer le bateau
- 4. Mettre le bateau à l'eau et l'amarrer sans l'aide de l'entraîneur
- 5. Tous les membres de l'équipage arrêtent le bateau ensemble



RYTHME ET EFFICACITÉ

En commençant à affiner votre technique, vous comprendrez mieux comment le mouvement de l'embarcation d'aviron et ce que vous pouvez faire pour qu'elle se déplace plus rapidement et plus efficacement. L'aviron est un mouvement cyclique continu de l'impulsion et de la relaxation pendant la récupération. Le rythme est le rapport entre le temps de l'impulsion et celui de la récupération.

Apprentissage du rythme et de l'efficacité :

Vous devez prendre le temps de vous détendre pendant que le bateau se déplace dans la récupération. Une fois que la palette est sortie de l'eau au moment de la remise à l'eau, les mouvements doivent être suffisamment lents et délibérés pour que vous (et votre équipage) puissiez détendre la prise, les avant-bras, les épaules et même les muscles du visage.

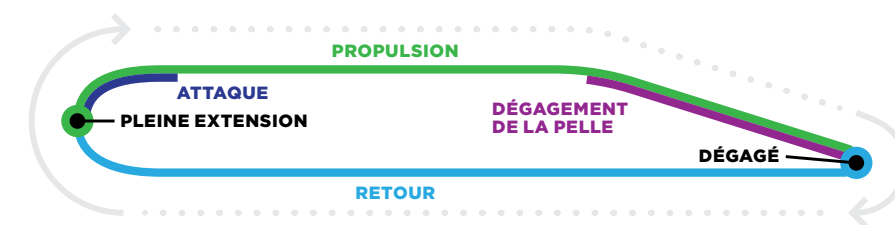
Au fur et à mesure que vous acquérez de l'expérience et de la confiance dans le bateau, vous pouvez commencer à augmenter la cadence des coups de rame et la pression exercée sur l'aviron.

Quand vous ramez en solo et que vous utilisez l'approche décrite ci-dessus, vous obtenez une réponse immédiate sur la façon dont votre bateau se déplace dans l'eau.



TECHNIQUE

TRAJECTOIRE DU MANCHE DE L'AVIRON



LA PRISE/ L'ENTRÉE : (1)



OBJECTIF : Placer la cuillère de la (des) palette(s) dans l'eau à partir de la position de longueur maximale; appliquer immédiatement la poussée sur la palette.

1. C'est la position d'entrée. Réduisez au minimum le temps pendant lequel vous êtes assis à l'entrée, votre poids reposant sur les repose-pieds.
2. La palette doit être bloquée dans l'eau avant que la jambe ne se détache des repose-pieds.

C'EST LÀ QUE LE BATEAU SE DÉPLACE LE PLUS LENTEMENT

- Au moment où votre siège arrive en haut de la glissière, la palette doit être placée dans l'eau à l'aide du bras extérieur (en aviron de pointe). En aviron de couple, les deux bras sont utilisés pour placer les palettes dans l'eau. La prise/l'entrée doit avoir lieu avant d'entamer la poussée avec les jambes. Cela permet de s'assurer que la palette est enfouie et que l'impulsion des jambes est efficace pour faire avancer le bateau dans l'eau.
- Évitez d'essayer de frapper à l'entrée, ce qui aurait pour effet d'enfouir la palette trop profondément dans l'eau. La prise/l'entrée est un petit mouvement avec les mains qui se soulèvent pour ne couvrir que la cuillère de la palette.

LA POUSSÉE : (2)



OBJECTIF : Appliquer toute la force de la poussée des jambes en douceur tandis que le corps s'ouvre avec les bras et les mains, poursuivant l'accélération du bateau jusqu'à la position d'arrivée.

- 1. Appliquer la poussée des jambes dès que la palette a été placée dans l'eau afin de verrouiller la cuillère en place. La poussée doit être exercée uniquement à partir des pieds, en gardant le dos et les épaules solides, et les bras tendus.
- 2. Les jambes doivent descendre en douceur, le corps commençant à s'ouvrir à mi-parcours. Les bras doivent rester tendus, le dos verrouillé et le rameur « accroché » à la poignée de la rame.
- 3. Les bras sont utilisés pour terminer la partie motrice de la course. Jambes, dos, bras - tous les mouvements du corps et des jambes sont liés et fonctionnent en douceur et à l'unisson pendant la poussée.

LE RELÂCHEMENT : (3)



OBJECTIF : L'objectif est d'extraire proprement la palette de l'eau. C'est à ce moment-là que le bateau se déplace le plus rapidement.

- 1. Une finition correctement exécutée implique un « tirage et une compression » plutôt qu'une traction ou un « tiraillement ». Le relâchement se fait de manière contrôlée, les mains poussant vers le bas et la palette sortant au carré.
- 2. Les coudes et les mains bougent continuellement, attirant la poignée vers le corps puis l'éloignant avec une prise détendue.



AFFINER L'ACTION DE RELÂCHEMENT - UN TRAVAIL PROPRE ET NET

AVIRON DE POINTE

Quand la poignée arrive sous la poitrine, le bras extérieur doit être utilisé pour taper la palette vers le bas avec le bras et la main intérieurs utilisés pour mettre plumer l'aviron. La palette doit rester carrée jusqu'à ce qu'elle soit complètement sortie de l'eau.

AVIRON DE COUPLE

Quand les poignées arrivent sous la poitrine, les deux mains appuient sur les palettes pour les faire descendre. Comme pour l'aviron de pointe, les palettes doivent rester carrées jusqu'à ce qu'elles soient complètement sorties de l'eau.

COMMENT METTRE PLUMER VOTRE PALETTE SANS VOUS TORDRE LES POIGNETS

- 1. **Tenez l'aviron correctement :** Assurez-vous que la poignée de l'aviron repose confortablement sur la partie centrale de vos doigts.
- 2. **Position carrée :** Quand la palette est droite (carrée), le manche doit se trouver au milieu de vos doigts.
- 3. **Action de plumer :** Pour plumer la palette (la rendre plate), faites rouler doucement le manche vers le bout de vos doigts.
- 4. **Gardez les poignets droits :** Veillez à ce que vos poignets soient bien droits, avec peu de flexion ou de cambrure au niveau du relâchement.



LA RÉCUPÉRATION : (4)



OBJECTIF : Avoir un mouvement détendu et continu avec un enchaînement correct des bras, du dos et des jambes.

1. La position du corps doit rester détendue et ne doit pas changer une fois que le corps est basculé.
2. Le glissement vers l'avant doit se faire à un rythme régulier, sans précipitation vers le haut du glissement.
3. Au fur et à mesure que le bateau se déplace sous le rameur et que le siège se rapproche du haut de la glissière, il y a un transfert progressif du poids du rameur du siège vers la planche de pieds, ce qui augmente la pression sur les pieds.
4. Au moment de ramer, le rameur doit utiliser le bras intérieur pour mettre la palette au carré quand elle se déplace au-dessus des pieds et laisser les mains s'élever doucement dans la prise. En aviron de couple, les deux mains sont impliquées dans l'action de mise au carré.



N'OUBLIEZ PAS : c'est ici que vous voulez minimiser les mouvements verticaux et vous déplacer horizontalement à travers la récupération.



RYTHME VS RATIO

Pour ramer avec un bon rythme, le rameur ne doit pas précipiter la partie de la course consacrée à la récupération. Le ratio fait référence au temps consacré à la récupération. En général, vous cherchez à ramer en douceur avec une récupération légèrement plus longue que la poussée, idéalement un ratio impulsion-récupération de 1:2 ou 1:3.



EXERCICES

Vous vous souviendrez que dans le Manuel du participant #1 Apprendre à ramer, on vous a fourni des exercices de départ - positions du corps et travail de la palette. Dans ce Manuel du participant #2 Apprendre à ramer, vous trouverez des compétences supplémentaires pour vous aider à affiner le coup d'aviron.

EXERCICES À PRATIQUER



1. L'AVIRON À UNE MAIN :

L'aviron à une main est un exercice qui peut être utilisé à diverses fins. En aviron de couple, votre entraîneur(e) peut vous demander de ramer avec un seul aviron. En aviron de pointe, vous pouvez alterner entre la main intérieure et la main extérieure en ramant seule. Cela renforce le placement de la main sur l'aviron, une prise détendue et l'apprentissage du mouvement carré/plume.



2. QUART/MOITIÉ/TROIS QUARTS DE COULISSE :

Au cours de cet exercice, les rameurs n'exécutent qu'une partie du coup d'aviron complet. Pendant l'exercice de quart de glisse, les rameurs ne remontent la glisse que sur un quart de la longueur totale de la récupération et la propulsion ne représente que le dernier quart de la partie de la propulsion. Continuez cet exercice avec la moitié de la reprise/entraînement et les trois quarts de la reprise/entraînement pour les autres options de l'exercice. Le but de cet exercice est de simplifier la course et de permettre au rameur de comprendre l'enchaînement et l'exécution correcte de chaque phase de la course.



3. PIEDS EN DEHORS DE L'AVIRON :

Les rameurs enlèvent leurs pieds des cale-pieds dans le bateau et placent leurs pieds sur les cale-pieds. Cet exercice améliore la posture du rameur à la fin du coup d'aviron et maintient la connexion de puissance entre la palette dans l'eau et la pression sur le repose-pied tout au long de la poussée.

VOICI QUELQUES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE LORSQUE VOUS UTILISEZ DES EXERCICES :

1. Sachez sur quoi vous êtes censé concentrer votre attention. Si vous ne comprenez pas le but de l'exercice, demandez à votre entraîneur(e).
2. Un exercice peut être utilisé pour un certain nombre de choses différentes. Par exemple, ramer au carré peut aider à travailler le relâchement ainsi que la récupération.
3. Dans la plupart des cas, il est très utile que le bateau soit équilibré dans le cadre d'un exercice. Par conséquent, vous pouvez souhaiter ramer par deux (si vous ramez en quatuor ou en quatre).
4. Il est aussi utile d'effectuer des exercices dans une eau relativement calme. Cela vous aidera à apprendre ou à réapprendre un certain type de mouvement avant de travailler dans des conditions d'eau plus difficiles.

QUE FAIT UN(E) BARREUR(EUSE)?

Le (ou la) barreur(euse) occupe un poste passionnant et unique. Contrairement à la plupart des postes dans le sport, cette position n'exige pas tant d'efforts physiques. Historiquement, le rôle du barreur était de diriger le bateau et d'ordonner aux rameurs de commencer à ramer, d'arrêter de ramer ou de s'ajuster si nécessaire. Ce rôle s'est développé au fur et à mesure de l'évolution du sport.

De nos jours, les bons barreurs combinent des éléments de pilotage, de stratégie de course, d'encadrement technique et de motivation pour aider leurs équipages à atteindre leur potentiel. Les barreurs ne rament pas physiquement le bateau, mais ils contribuent à sa vitesse en prodiguant des conseils et des directives aux rameurs. Ils peuvent aussi s'entraîner avec leurs équipages à l'occasion des entraînements à sec. On compte souvent sur eux pour connaître ou organiser des éléments tels que les temps de course, les schémas du parcours ou les ajustements. Nombreux sont ceux qui considèrent les barreurs comme « l'entraîneur(e) du bateau ». C'est peut-être le cas, mais il est important de reconnaître que les barreurs font réellement partie de l'équipage. Ils ont besoin d'entraînement et d'encadrement et doivent bénéficier du même soutien que les rameurs.

Fondamentalement, le rôle des barreurs est de permettre à leurs rameurs de donner le meilleur d'eux-mêmes. Quand ils prennent une décision, lancent un appel ou dirigent le bateau, les barreurs doivent toujours se poser la question suivante : « Est-ce que cela permettra à l'équipage d'être meilleur ou plus rapide? » Si c'est le cas, c'est la bonne chose à faire.



L'ENTRAÎNEMENT À L'AVIRON

Que vous vous entraîniez pour un sprint, une course des Maîtres de 1000 mètres, ou de 2000 mètres, ou que vous ramiez pour la forme, la majorité du temps d'entraînement est consacrée à l'amélioration de l'endurance. L'entraînement d'endurance consiste à ramer à faible intensité pour stimuler le système aérobie, en améliorant la capacité du cœur et du système circulatoire à transporter du sang riche en oxygène vers les muscles qui s'exercent. En fonction de vos objectifs, demandez à votre entraîneur(e) de vous indiquer comment compléter votre entraînement à l'aviron par un entraînement de la force et de la souplesse et comment réduire le risque de blessure.

NIVEAUX D'INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Il y a quelques années, certains des meilleurs entraîneurs du Canada ont mis au point un système pour catégoriser et déterminer l'intensité et l'objectif de chaque séance d'entraînement. Ce système est utilisé par l'équipe nationale d'aviron du Canada et par les clubs d'aviron locaux pour leurs équipes de compétition. Il peut facilement être adapté et utilisé par des rameurs de tous niveaux. L'important, quand vous commencez à ramer, est de donner la priorité à la technique, au plaisir et à l'entraînement dans votre zone de confort. Au fur et à mesure de votre progression, le niveau d'intensité de l'entraînement augmentera avec le programme et les instructions de l'entraîneur(e).

CATÉGORIE / ZONE D'INTENSITÉ	FRÉQUENCE CARDIAQUE APPROXIMATIVE	DURÉE D'UNE SÉRIE (MIN)	RATIO TRAVAIL : RÉCUPÉRATION	OBJECTIFS DE L'INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT	EXEMPLES PRATIQUES (C = CADENCE)	NIVEAU DE LACTATE (MMOL/L)
I	Fréquence cardiaque maximale	0.5 - 1.5	1 : 4 - 1 : 5	- Capacité anaérobie - Transport = développement du système cardiopulmonaire - Habileté et sensation du départ	- Entraînement par intervalles (séries courtes) - Séries de 30-60 coups ou séries de 1-2 min - C : plus rapide que la cadence de course	> 10
II	Fréquence cardiaque maximale	2 - 7	1 : 2 - 1 : 3	- Endurance lors de la course - Transport = développement du système cardiopulmonaire - Sensation de la vitesse de course	- Course de 1500 - 2000 m 6 x 2 min 3 x 1000 m 5 x 750 m	8 - 14
III	Fréquence cardiaque maximale	6 - 10	2 : 2 - 1 : 2	- Développement de la capacité aérobie - Force-endurance - Tactiques - Technique	4 x 7 min 3 x 2000 m vitesse constante 5 x 5 min force-endurance sur l'eau	5 - 8
IV	165 - 175	10 - 45	4 : 1	- Seuil anaérobie - Développement de la capacité aérobie - Efficacité - Force-endurance	2 x 20 min avec changement de cadence 3 x 5 km chronométré 10 km course de tête de rivière 3 x 12 min force-endurance sur l'eau	~ 4
V	150 - 165	30 - 90	-	- Endurance de base - Utilisation de la capacité aérobie - Maintien - Technique	30 - 90 min cadence stable - C : 10 - 12 moins que la cadence de course	~ 3
VI	135 - 150	> 45	-	- Utilisation de la capacité aérobie - Régénération - Maintien - Technique	45 - 120 min cadence stable - C : 18 - 24 / min	< 2

**D'après : V. Nolte / A. Morrow / B. Richardson / A. Roaf*

LISTE DE CONTRÔLE

COMPÉTENCE	COMPLÉTÉ	COMMENTAIRES
RAPPEL SUR LA SÉCURITÉ		
VENT	☐	
BROUILLARD	☐	
ÉQUIPEMENT		
TRANSPORTER DES BATEAUX D'UN SUPPORT À UN QUAI	☐	
CONNAISSANCE DE BASE DE L'ÉQUIPEMENT	☐	
NETTOYAGE DE L'ÉQUIPEMENT APRÈS CHAQUE SÉANCE D'AVIRON	☐	
PRISE		
PLUMER ET METTRE AU CARRÉ	☐	
COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE MANŒUVRE DES EMBARCATIONS		
ÉQUILIBRE	☐	
RYTHME ET EFFICACITÉ	☐	
LE COUP D'AVIRON		
TRAJECTOIRE DU MANCHE DE L'AVIRON	☐	
LA PRISE/L'ENTRÉE	☐	
LA POUSSÉE	☐	
LE RELÂCHEMENT	☐	
LA RÉCUPÉRATION	☐	
TECHNIQUE ET EXERCICES		
RAMER À UNE MAIN	☐	
AVIRON À GLISSEMENT ¼, ½, ¾	☐	
PIEDS EN DEHORS DE L'AVIRON	☐	

FÉLICITATIONS!





**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://twitter.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