

CAVL : Notre petit manuel d'aviron

Un peu de vocabulaire, ainsi que la description du mouvement

Aviron de couple et de pointe : (Images de Swiss team)

- **Aviron de couple** – avec deux avirons



- **Aviron de pointe** – avec une seule rame



Les différentes pratiques

- ✚ La compétition
- ✚ Le loisir - La randonnée - L'aviron découverte
- ✚ L'aviron de mer

La Compétition

Les catégories d'âges en Romandie :

- ✚ Minimales : 13-14 ans, cadets : 15-16 ans, juniors 17-18 ans, seniors 19-34 ans, master > 35 ans/ et catégories hommes/femmes ou mixtes

Les compétitions se déroulent soit en course en ligne, soit en tête de rivière.

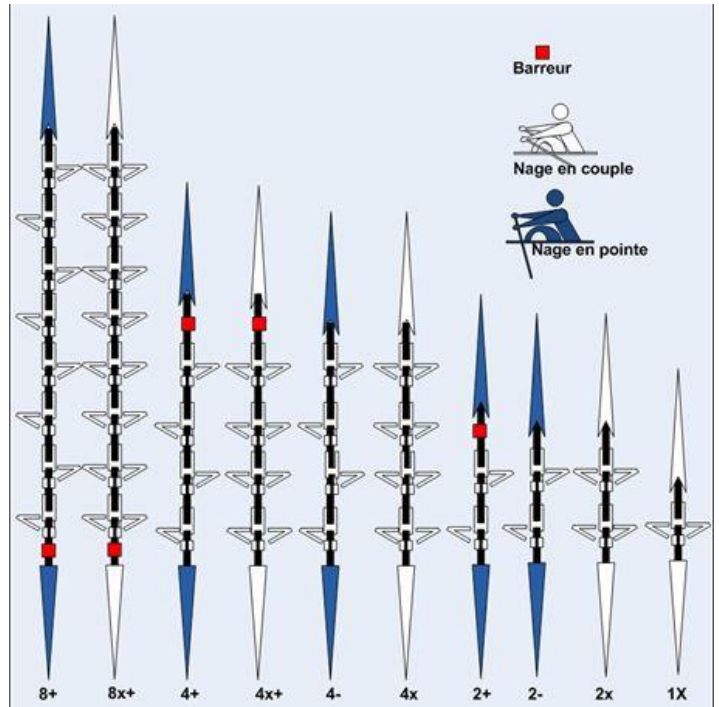
Les distances de compétition pour les courses en ligne sont fixées à :

- ✚ 1 000 mètres pour les minimales, et les masters
- ✚ 1 500 mètres pour les cadets
- ✚ 2 000 mètres pour les juniors et masters (champ Suisse)
- ✚ 160kms pour la plus grande régates en eaux fermées (organisé par la Nautique de Genève)
- ✚ En tête de rivière, la distance varie de 2 000 mètres à 6 000 mètres

Différents types de bateaux :

Outriggers de compétition

Skiff (une place)



Yolette de couple:



Yolette de pointe



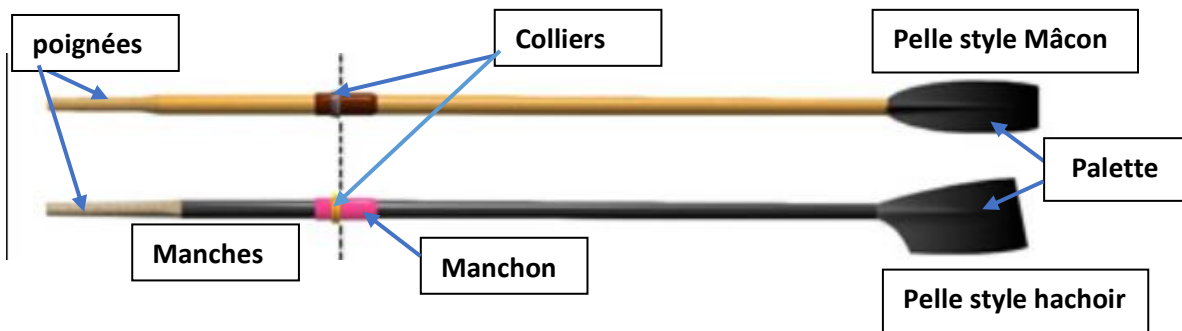
Yoles de mer

(Portants plus courts que la Yolette)

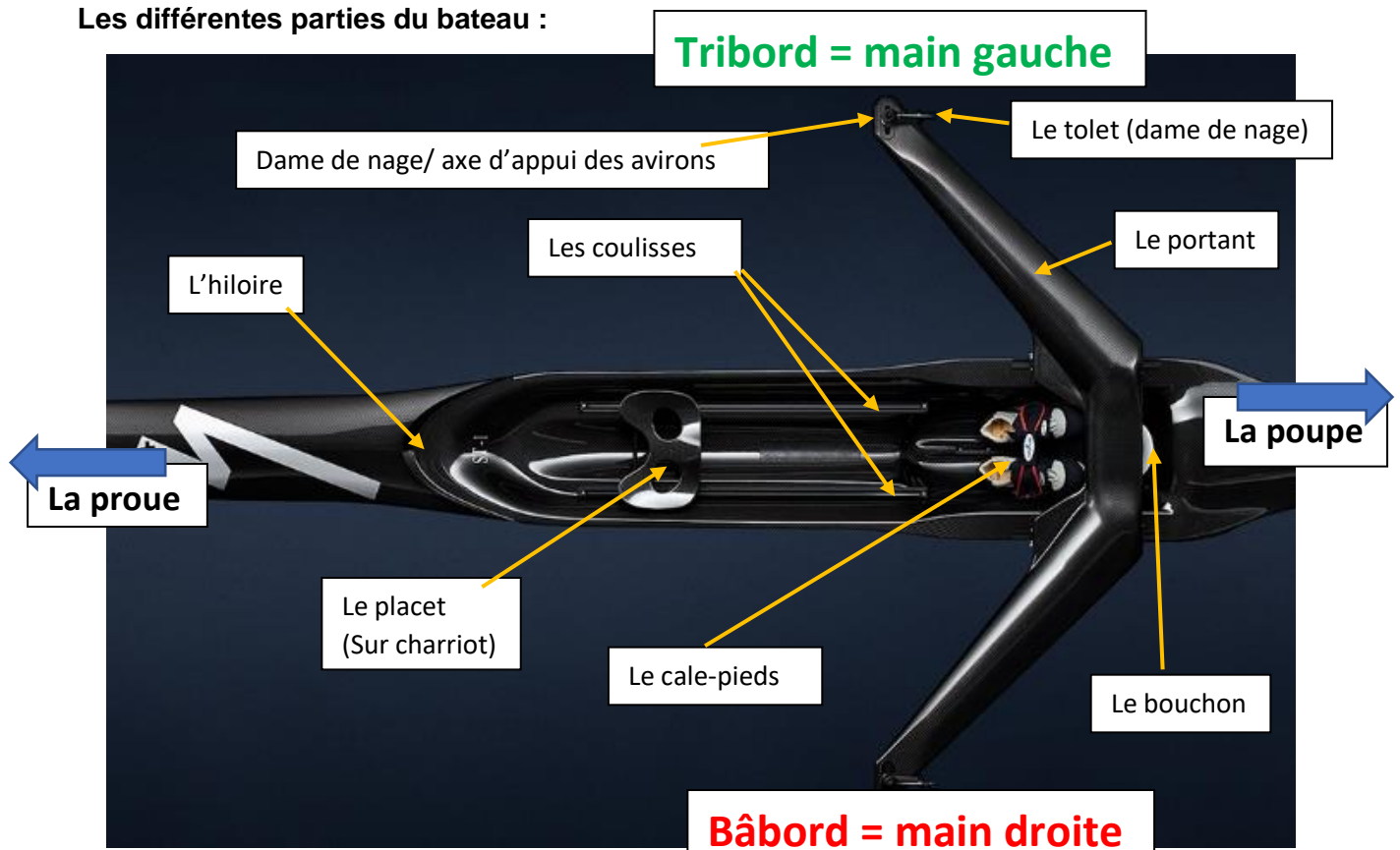


Vocabulaire : parties du bateau et avirons

Les avirons : le vrai nom des rames, qui ont donné leur nom au sport ! En bois ou en carbone.

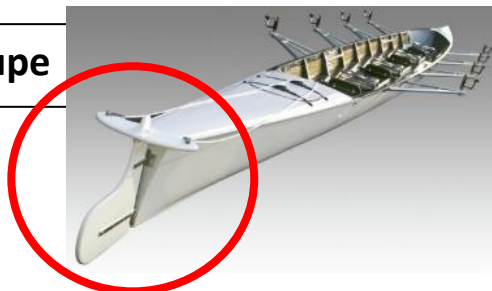


Les différentes parties du bateau :



La barre : est le gouvernail. Elle est composée d'un **safran**, une plaque immergée, le barreur agit dessus grâce au **timon** qu'il tire d'un côté ou de l'autre. Ce qui déplace l'**axe**, un fil de fer, donc déplace le safran. Aussi, le rôle du barreur est de **motiver** les rameurs à garder un bon rythme. Il doit gérer la **direction** pour être à bonne distance de la rive, et des obstacles, il doit éviter que le bateau fasse des virages, pour faire un **minimum de distance et maximiser la vitesse de glisse**.

Sur la poupe



Il faut tenir compte de l'environnement (courant, vent, obstacles, autres usagers...) et des règles de navigation.

Direction du bateau :



Les rameurs tournent le dos à la proue, ils avancent en regardant le chemin parcouru.



L'aviron est un sport de glisse

La « propulsion », lorsque le/les avirons (ou **pelles**) sont en appui **dans** l'eau, que le rameur tend les jambes et ramène les bras vers le tronc **pour déplacer la coque sur l'eau**.

La position des mains :

Le réglage de mains se fait à la position d'attaque (pour apprendre).

Poser le pouce sur l'extrémité de la rame, et poser la main ouverte sur la poignée. Les doigts, doivent pouvoir tapoter comme sur un clavier. Ensuite plier délicatement les phalanges des doigts, et les coller. Les doigts garderont la même position sur la rame tout le long du mouvement d'aviron !

- ✓ Une accroche par les phalanges permettant de tractionner sans serrer la poignée
- ✓ Une flexion limitée des poignets

En aviron de pointe :

La main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée, le pouce en dessous. Les mains sont écartées d'environ 20 à 25 centimètres.



En aviron de couple

Les mains sont placées à l'extrémité des poignées, les pouces en bout, afin d'utiliser la totalité du levier, et de bien garder le collier plaqué au tolet.

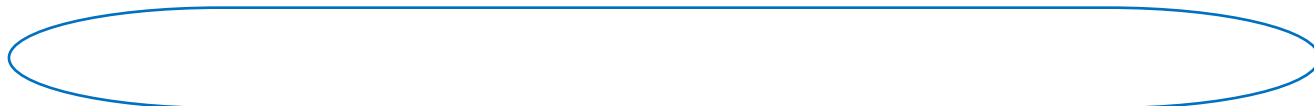


Le croisement des mains :

La main droite passe au-dessous de la main gauche et se rabat avant, de manière que les deux mains soient à la même hauteur, mais que l'on ne se pince pas les pouces. Attention ! Le dessus de la main droite vient alors se loger dans le creux du poignet gauche. Ce contact entre les deux mains tend à minimiser les déséquilibres.




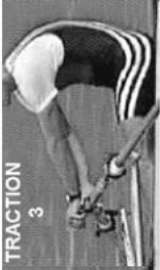


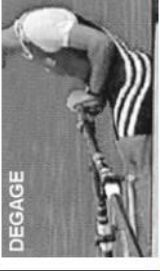


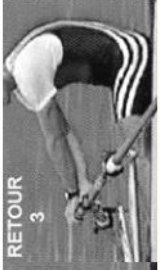


Le mouvement de la rame :

Toujours en ligne droite. La pelle est plongée naturellement dans l'eau, et juste accompagnée toujours à la même profondeur. Au dégagé, la pelle sort verticalement de l'eau. Elle est tournée d'un quart de tour arrière. On sent le manchon se poser à plat, sur le tolet réglé pour que la pelle tartine l'eau sous un angle de 3°. Au retour, la pelle est tournée doucement d'un quart de tour avant, en même temps que le fléchissement des jambes, jusqu'à ce que son manchon soit plaqué au tolet, bien assis. L'aviron se positionne naturellement sous l'angle exact de pénétration de l'eau.



Le mouvement :

(Images tirées du travail de : SYNTHESE DE L'ETUDE BIOMECHANIQUE DU GESTE D'AVIRON PHASE de Franck BOUCHETAL PELLEGRINI – Professeur de Sport)

PHASE		    
Nom phase	PRISE D'EAU Entrée des pelles dans l'eau	PHASE AQUATIQUE Création de l'appui Poussée de jambe Extension du dos Traction des bras Accélération finale
PHASE		    
Nom phase	DEGAGE Sortie des pelles de l'eau	RETOUR Renvoi des mains Remplacement du dos Flexion des jambes Préparation des pelles

Le mouvement se déroule de manière fluide sur trois temps

Temps 1

Temps 2

Temps 3

Temps 1/ (Drive) = tout ce qui propulse le bateau et le fait avancer. : rapide et avec force

- **La prise d'eau** : position des mains ouvertes pouces au bout des rames, mollets verticaux, bras tendus et ouverts sur le torse, nuque droite regarder devant.
 - 1) Le plongé des pelles dans l'eau
- **La passée** :
 - 2) Création de l'appui sur les jambes (comme si on allait se lever sur les pieds)
 - 3) Poussée de jambes
 - 4) Extension du dos (hanches) : mouvement de balance- 30°avant à 30° arrière
 - 5) Traction des bras
 - 6) Accélération finale, les coudes sont amenés en arrière du torse : **le finish**
- **Le dégagé** : (Mouvement net et rapide)
 - 7) Sortir les rames, par une pression verticale des avants bras
 - 8) Tourner les rames avec les doigts
- **Le retour (début)**:
 - 9) Le renvoi des mains en avant/ bras
 - 10) Basculement du dos en avant (mouvement de balance- 30°avant)

Temps 2 et temps 3 (Recovery) = tout ce qui freine le bateau, déplacement du centre de gravité, se fera lentement et en lévitation, le rameur reste sur place, c'est le bateau qui avance au-dessous de lui.

- **Le retour (suite)**:
 - 11) Flexion de jambes, rouler lentement avec le placet.
 - 12) et en même temps mouvement des mains pour la préparation des pelles.Mouvement lent de récupération, qui ne doit pas freiner le bateau, muscles détendus, juste une petite pression sur le bout des doigts pour tourner les avirons lentement et délicatement et les assoir sur plat du tolet, jusqu'à la position verticale des palettes.

Là, tout est prêt ! Roulez !

Un, deux, trois, Un, deux, trois, Un, deux, trois, Un, deux, trois...

En résumé : position d'attaque avec les pelles dans l'eau : roulez !

1) Jambes-dos-bras, (sortir net et tourner les pelles), **bras-dos**
et **2)3) lentement retour : jambes et mains** (préparent lentement les pelles)

!!! Message de Anne-Marie Howald, notre entraîneur national :

Long dans l'eau ; pousser le bateau au-delà des rames, envoyer et ensuite séparer la préparation propre, les pelles loin de l'eau, et directement retour dans l'eau ! En arc de cercle, autour de la dame de nage, toujours à la poursuite du bateau !

Faites des vagues, du vent et des désagréments indépendants de votre volonté vos alliés !

Les manœuvres :

Nager : (avancer) en tirant sur les avirons.

Dénager (reculer) en poussant sur les avirons ;

Virer (tourner) en nageant plus fort ou avec plus d'amplitude d'une bordée que de l'autre ;

Rabattre (faire demi-tour) en nageant d'une bordée et dénageant de l'autre.

Freinage d'urgence : Planter les rames, et les tenir fermement, les pelles verticales dans l'eau.

L'ergomètre : même mouvement que sur les bateaux d'aviron

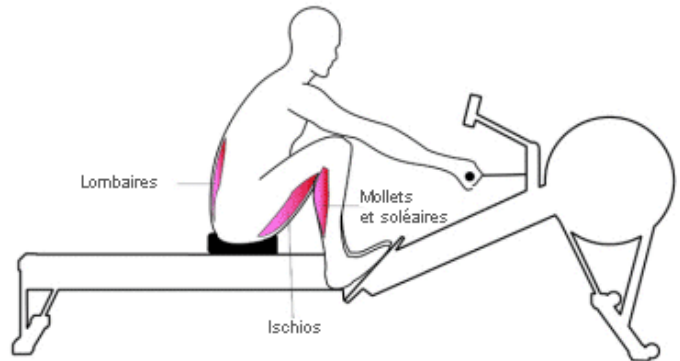
Temps 1

Temps 2

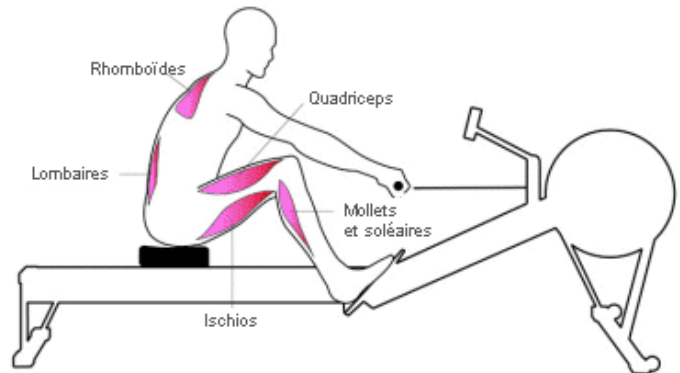
Temps 3

Les muscles principaux sollicités (selon internet BING)
De la passée jusqu'au finish.

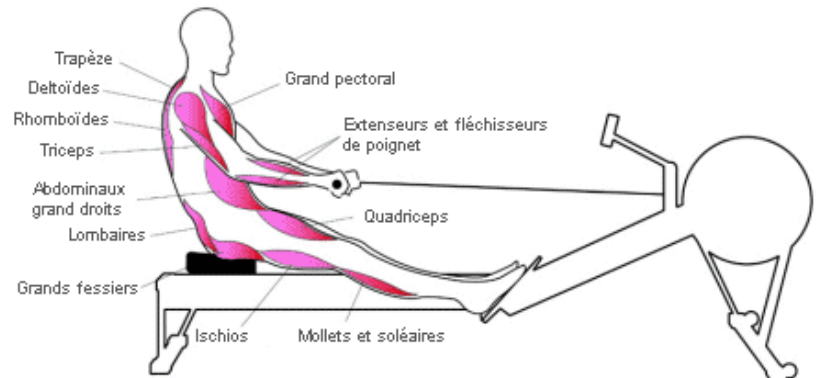
Appui sur les jambes, dos 30° avant



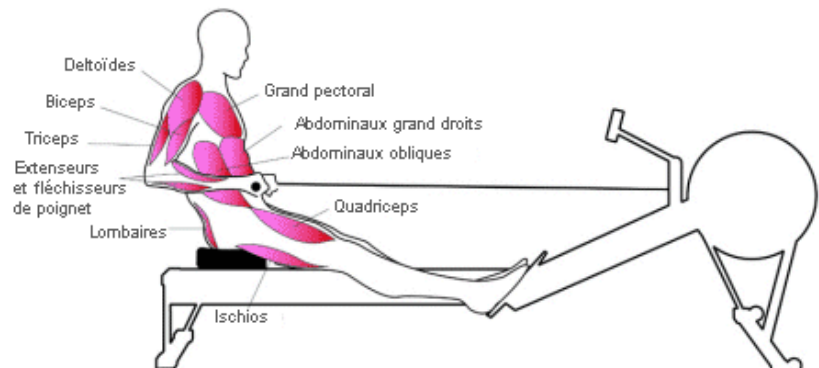
Tension des jambes, dos 30° avant



Après basculement du dos à 30° arrière, le dos reste fixé, abdos tendus, Ensuite traction des bras



Finish : Le dos bien scellé à 30° arrière, abdos tendus, Accélération finale, les coudes sont amenés en arrière du torse



N'hésitez pas à visionner un maximum d'images et vidéos que vous trouverez en libre accès sur internet, expliquer c'est bien, comprendre c'est mieux !

Le ponton : accoster sur un ponton s'appelle **aponter** :

Comment faire au Bouveret



TGV : Tribord Gauche Vert /pour se souvenir de quel côté on met les rames

1) Positionner le bateau et les avirons sur le ponton :

Avant de mettre le bateau dans l'eau :

- ✓ **Régler les cale-pieds** pour chacun
- ✓ **Ajouter le gouvernail** s'il y a un barreur
- ✓ **Ouvrir les tolets** avant de mettre le bateau à l'eau Mise à l'eau du bateau :
- ✓ **Mettre le bateau dans l'eau** sur le charriot avec la poupe en avant côté lac (évite de frotter le gouvernail sur le glacis, l'étrave sous la proue est plus haute, et plus facile de mettre ou enlever le charriot.

Border les avirons :

- **Toujours commencer par l'aviron, côté ponton** / le tolet direction des pieds
- Mettre l'aviron dans le tolet, bien placé au niveau du collier
- Refermer la barrette du tolet
- **Ensuite mettre l'aviron côté lac** dans le tolet et le poser sur le bateau, Comme sur photo
- On fermera le tolet plus tard une fois assis sur le bateau, et dans l'ordre de montée. Le premier qui monte, ferme en premier son tolet, pendant que les autres tiennent le bateau. Et ainsi de suite, ainsi on s'entraide, et on ne fait pas tous en même temps, ce qui évite de chavirer au ponton !

2) Monter sur le bateau

Ordre de montée,

En premier : (le plus en avant sur le ponton)
le chef de nage no 4
ensuite le 3
le 2
le 1
et pour finir le barreur (qui sécurise le bateau)

Chacun à tour de rôle va faire les actions suivantes pour monter :

Étapes pour monter sur le bateau :

- ✓ Tenir les deux poignées des rames avec **la main côté eau**.
- ✓ Mettre **le pied côté eau sur la planchette**, entre les rails.

NE jamais poser un pied ailleurs sur le bateau, sous peine de casser le bateau

- ✓ Mettre la main côté ponton sur le bord du bateau.
- ✓ Mettre le pied côté ponton dans le cale-pied.
- ✓ Positionner le placet(siège) à bonne distance pour s'asseoir
- ✓ S'asseoir délicatement sur le siège/placet
- ✓ Mettre le pied côté ponton dans le cale-pied.
- ✓ Attacher la barrette de la rame côté eau.
- ✓ Se mettre en position de sécurité, en maintenant les avirons avec le buste
- ✓ S'attacher les pieds, sans trop serrer (le pied doit pouvoir ressortir rapidement)



3) Pour quitter le ponton :

- Glisser le bateau le long du ponton en le tenant avec la main, sortir à l'avant du ponton.
- Attention : il faut pencher légèrement le bateau pour soulever le portant côté ponton pour passer au-dessus du coin.

4) A l'appontage(accostage)

- Revenir depuis le bout du ponton, viser le coin devant à droite du ponton
- Mettre le bateau parallèle au ponton.
- Faire glisser le bateau le long du ponton.
- Le premier rameur qui frôle le ponton le saisira avec la main pour guider le bateau et chacun à tour de rôle saisira le ponton.
- A chaque passage des portants au coin du ponton qui dopasse, il faut pencher **légèrement le bateau**.
- On descendra en ordre inverse de la montée sur le bateau, le premier à descendre étant le plus proche de terre, pour éviter au bateau de frotter sur le glacie.

5) Descendre du bateau

➤ **Ordre de descente,**

➤ **En premier : (le plus en avant sur le ponton)
le barreur (qui sécurise le bateau)**

➤ ensuite le 1
➤ le 2
➤ le 3
➤ le chef de nage no 4

- **Détacher la barrette du tolet côté lac**
- **Prendre les deux avirons avec la main côté lac**
- **Se tenir sur le bord du bateau avec la main côté ponton**
- **Poser le pieds côté lac sur la planchette et se lever sur la jambe**
- **Sortir le pieds côté ponton du cale-pied et le basculer en arrière du corps pour le poser sur le ponton**
- **Tirer la rame côté lac sur le bateau**