

Livret du débutant

Table des Matières

- I Le minimum de vocabulaire à connaître absolument**
- II Réglages de base**
- III Déroulement de la sortie**
- IV Embarquement et débarquement en autonomie**
- V Se diriger**
- VI La circulation sur le bassin de Cahors**
- VII La sécurité**
- VIII Protéger son dos**
- IX Technique**

L'Aviron cadurcien est ravi de vous accueillir.

Ces quelques pages ont pour but de vous aider à acquérir les bases de l'aviron pour apprécier pleinement ce sport. L'aviron, sport de plein air, peut se pratiquer de différentes manières, selon les goûts et les possibilités de chacun : en loisir, en compétition, en randonnée... L'aviron est un sport de glisse, où la perfection du geste est recherchée.

Pour devenir autonome, il y a un minimum de connaissances à acquérir :

- Savoir porter bateaux et avirons
- Savoir faire les réglages simples de son embarcation
- Savoir embarquer et accoster de manière autonome
- Savoir se diriger et rester en sécurité sur l'eau
- Connaître le vocabulaire spécifique

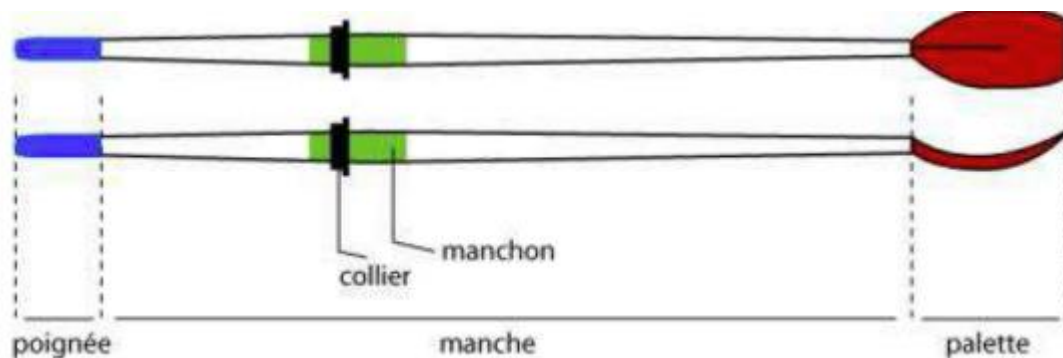
I - Le minimum de vocabulaire à connaître absolument

1 / Le matériel :

- L'**aviron** comprend : la **poignée**, le **manche**, le **manchon**, le **collier** et la **palette**.

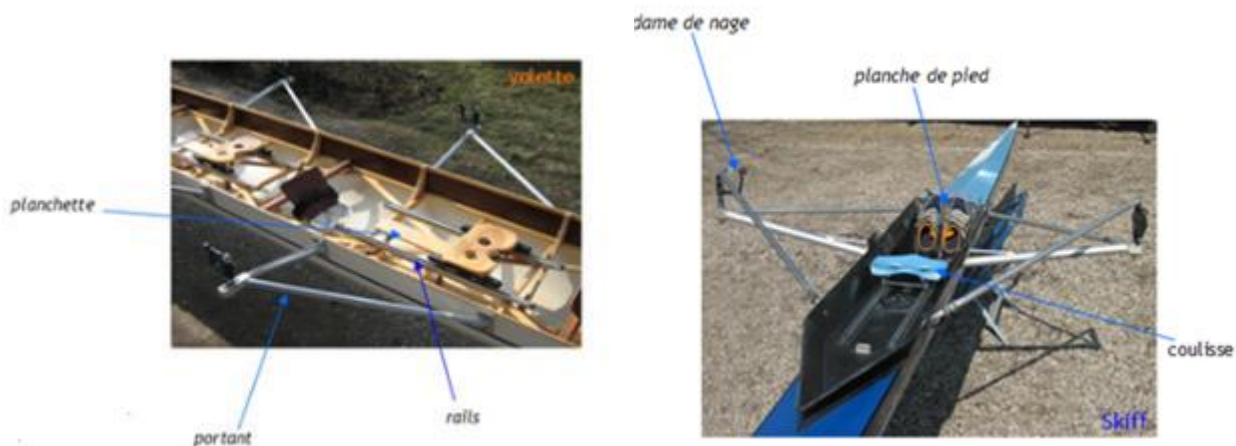
Le manche comprend deux parties séparées par le manchon : le levier intérieur (entre la main et le collier) et le levier extérieur (entre collier et palette).

Le collier (qui se cale contre la dame de nage) est fixé sur le manche par le manchon.



- Les **portants**, supports fixés à l'extérieur du bateau, se terminent par la **dame de nage** dans laquelle tournent les **manchons** des avirons.

- La coulisse (le siège) est mobile sur des **rails**.



- Les pieds sont posés dans des **cale-pieds**, eux-mêmes fixés sur une **planche à pieds** réglable en fonction de la longueur des jambes

- **Planchette** : partie renforcée, entre les rails, seul endroit du bateau où on est autorisé à poser le pied pour monter puis s'asseoir et pour descendre, car le reste de la coque est trop fragile.

Il existe deux catégories de bateaux :

bateaux de **pointe** : chaque rameur n'a qu'un aviron

bateaux de **couple** : chaque rameur a deux avirons.

2 / Les moments du cycle de rame :

Nous parlerons toujours en fonction de la position du rameur

L'avant du bateau s'entend dans le sens de la marche (dans votre dos). L'arrière du bateau se trouve devant vous quand vous ramez. Cependant, il est préférable de se positionner par rapport au corps donc au regard du rameur.

- **La prise d'appui** (couramment appelée **l'attaque**) : le moment où on va immerger la palette dans l'eau et inverser le mouvement de la coulisse.



- **L'accélération des masses** bateau-tronc- aviron (ou **propulsion** ou poussée dans l'eau).



- **Le lâcher de l'appui** ou **dégagé** : le moment où la palette sort de l'eau, à la fin de l'accélération.



- **Le remplacement** (ou **retour**) : le temps pendant lequel, une fois les palettes sorties de l'eau et mises à plat, on tend les bras, on ramène naturellement le tronc très légèrement en avant de la verticale puis on plie les genoux en tirant légèrement sur les pointes de pied pour ramener le corps vers l'avant et préparer l'immersion des palettes.



3 / Sur le bateau :

- **Bâbord** = rouge = main droite
- **Tribord** = vert = main gauche



- **Border les avirons** : les engager entièrement de sorte que le collier soit en contact avec la dame de nage.



- **Palette au carré** : palette perpendiculaire à la surface de l'eau



- **Nager** : ramer
- **Dénager** : inversion du geste qui permet de faire reculer le bateau dans le sens du regard ; pour cela : amener les poignées à hauteur de l'estomac ; mettre les palettes au carré dans l'eau et étendre les bras ; quand ils sont tendus, abaisser les poignées pour sortir les palettes de l'eau et ramener les poignées à l'estomac
- **Scier** ou freiner : engager rapidement les palettes, d'abord à plat sur l'eau, puis en les inclinant progressivement, jusqu'à ce qu'elles soient au carré dans l'eau, pour arrêter le bateau en cas d'urgence, en étendant les bras devant soi.
- **Partout** : signal de départ pour ramer ensemble.
- **Palettes à plat** : on pose les palettes **sur l'eau**. Cela stabilise le bateau.

- **Position de sécurité** : bras tendus, jambes tendues, palettes à plat sur l'eau.



- **Plumer** : laisser les palettes effleurer la surface de l'eau pendant le retour. Cela stabilise le bateau mais le freine.

- **Ramer bras-corps** : ramer uniquement avec les bras et le buste.

- **Demi-coulisse, quart de coulisse** : ramer en utilisant la moitié ou le quart du parcours de la coulisse.

- **Hauteur des mains** (ou hauteur de nage) : c'est la hauteur de la poignée à maintenir lors de l'accélération et pendant le retour. Pour la repérer : le bateau est réglé de manière que pendant l'accélération, le bord supérieur de la palette immergée affleure la surface de l'eau et que les poignées effectuent une trajectoire horizontale.

- **Rien dans l'eau** : continuer d'effectuer le mouvement en ramant avec la coulisse, mais sans mettre de force. Permet d'avancer très lentement (au moment d'accoster par exemple).

II - Réglages de base

1 / Régler le cale-pied :

Idéalement, on règle sur l'eau, pour que les deux palettes soient libres (au ponton, la palette côté ponton est bloquée).

Se régler, c'est bien positionner son corps par rapport aux avirons. Il faut donc déplacer la barre de pieds en fonction de la longueur des jambes. Le réglage se fait en position de dégagé : pieds dans la barre de pieds, jambes tendues, dos légèrement incliné sur l'arrière, les pouces (aux extrémités des poignées) doivent venir au contact du buste, les poignées séparées de la largeur d'une main.

Si les mains s'enfoncent dans l'estomac, il faut rapprocher la barre de pieds de son corps.



Si au contraire les poignées passent trop facilement vers l'arrière des côtes, il faut éloigner la barre de pieds de son corps.



En pratique, on fait quand même plus facilement le réglage au ponton.

Pour un réglage sur l'eau : ne jamais lâcher les avirons : se mettre en position de sécurité, puis caler les avirons entre cuisses et aisselles, puis mettre les pieds sur les bords du bateau.



2 / Régler la hauteur de la dame de nage :

Sur certains bateaux, c'est facile à faire grâce à des anneaux amovibles ; le repère est que, au dégagé, la palette au carré sur l'eau, vos mains doivent être à hauteur des dernières côtes. Si vos mains sont trop hautes, enlevez un anneau sous la dame de nage et remplacez-le au-dessus. Inversement si vous êtes plus grand et que vos mains sont trop basses.

3 / Régler la hauteur des cale-pieds sur la planche à pieds est possible sur certains bateaux. A régler si vos talons sont au fond du bateau et que cela vous empêche d'étendre les jambes.

Si vous utilisez souvent le même bateau ou le même type de bateau, repérez quel est le réglage qui vous convient, pour gagner du temps lors des sorties suivantes.

III - Déroulement de la sortie.

Tout le monde doit arriver à l'heure, afin que l'entraîneur puisse organiser les équipages et suivre ensuite les rameurs depuis son bateau à moteur.

Chacun doit s'efforcer d'être le plus autonome possible.

Chacun doit savoir demander de l'aide pour le portage des bateaux et participer au portage des bateaux des autres.

Respecter les protocoles de protection anti-covid : évolutif selon le protocole fédéral

Tenue du rameur : vêtements assez près du corps mais souples ; pas de poches dans lesquelles on peut accrocher les pouces ; vêtements légers mais couvrants en été (protection contre les coups de soleil) ; en hiver, rester bien couvert jusqu'à l'embarquement. Ne pas oublier d'emporter de l'eau : tout effort physique produit une déshydratation qui peut être responsable de crampes ou de tendinites.

IV - L'embarquement et le débarquement en autonomie

1 / Mettre le bateau à l'eau

1. Préparation des avirons

Le type d'aviron dépendra du bateau. Se référer au tableau qui est à côté du cahier de sortie ; ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de doute.

On porte les **avirons** la palette devant soi, à bout de bras, un dans chaque main. On les pose soit au râtelier qui se trouve juste avant la passerelle, soit sur le ponton, bien au bord côté berge pour ne pas gêner le passage ; on les pose côté concave de la palette vers le haut.

2. Portage du bateau

Les **bateaux** sont fragiles, la coque est très fine ; on ne doit pas faire de pression sur la coque. On ne porte pas un bateau aux pointes, on se rapproche du **milieu du bateau**.



Les yolettes, les 4 et 8 se portent retournés, coque vers le haut. Attention : dans la pente, les pointes peuvent toucher, il peut être nécessaire de les hausser sur l'épaule à ce moment-là.



Les bateaux simples ou doubles se portent à l'épaule, verticalisés, la tête à l'intérieur, le bras entourant la coque



Quand on utilise un chariot pour porter un bateau, il faut veiller à ce que les pointes ne touchent pas le sol dans la pente qui mène au ponton.

Attention lors du franchissement de la passerelle : elle peut être glissante par temps humide, ou en automne, à cause des feuilles mortes.

Le départ du ponton comme le retour au ponton doivent se faire à contre-courant ; le bateau doit donc être posé de telle sorte que l'avant du bateau soit dirigé vers Laroque des Arcs.

Mise à l'eau : on place le bateau parallèlement au ponton de manière à poser toute la longueur du bateau en même temps.



Attention à ne pas cogner la dérive : si la dérive est tordue, le bateau ira de travers. Pour éviter cela, il faut s'avancer bien au bord du ponton, placer l'avant du pied un peu au-delà du bord, poser le bateau en l'écartant du bord du ponton.

2 / Armer le bateau :

Fermer tous les **bouchons**.

Les **dames de nage** doivent être positionnées devant l'axe de dame de nage (vers la barre de pieds).

On place d'abord l'**aviron côté ponton** (bâbord à Cahors) pour stabiliser le bateau.

Pour fixer l'aviron **côté eau** : on pose l'aviron en travers du bateau, palette au-dessus de l'eau, devant les dames de nage ; puis il faut mettre le pied gauche sur le bateau (sur la planchette exclusivement), jambe fléchie, le pied droit restant sur le ponton. Attention : le poids du corps doit être transféré en majeure partie **sur le bateau** ; s'il est réparti entre les deux pieds, le bateau s'écartera du bord....

Penser à **éloigner** un peu le bateau du bord du ponton avant de mettre le pied dessus, afin que les **portants ne forcent pas trop** sur le ponton.

Avant de monter sur le bateau vérifier tout, desserrer les lacets si nécessaire.

3 / Embarquer

Lors des premières sorties vous serez aidés : on tiendra le bateau pour que vous vous asseyiez facilement. Mais il faut rapidement apprendre à embarquer seul.

On se place parallèlement au bateau, le pied droit derrière le portant, le regard vers la pointe arrière du bateau ; les deux rames, bordées, sont réunies dans la main gauche, le bras tendu pour dégager de la place ; on recule le siège puis on place le pied gauche sur la planchette, devant le siège, le poids du corps passant en quasi-totalité sur ce pied ; la main droite se tient au portant droit (pas au ponton : risque que le bateau s'écarte). Il faut ajuster la hauteur des poignées pour que l'aviron tribord soit à la surface de l'eau. On s'assied.



Attention : ne jamais mettre le pied dans les portants.

4 / S'écarter du ponton

Au début, on vous aidera : quand vous serez prêt(e) à partir, vous rentrerez à l'intérieur du bateau le manche de l'aviron côté ponton ; quelqu'un au ponton poussera vers vous la palette et vous résisterez jusqu'à ce que l'aviron soit totalement dégagé du ponton, le collier appliqué contre la dame de nage.

Par la suite, vous partirez seul(e) ; on peut partir étant déjà assis dans le bateau : dans ce cas on repousse le ponton avec la main droite puis, comme précédemment, on rentre l'aviron dans le bateau jusqu'à pouvoir caler le bord de la palette, vertical, contre le bord du ponton (attention : la palette ne doit pas glisser sous le ponton) ; on repousse le ponton jusqu'à ce que l'aviron soit de nouveau complètement bordé.

Avec de l'expérience (elle arrive vite) on peut partir debout : les deux poignées sont dans la main gauche, la main droite se tient au portant, le pied gauche est sur la planchette, le poids du corps sur ce pied. On repousse le ponton avec le pied droit.

5 / Accoster

Il faut arriver à vitesse réduite (rien dans l'eau), presque parallèlement au ponton, se retourner fréquemment pour éviter les chocs. Au dernier moment, on penche le bateau vers la gauche, l'aviron passe au-dessus du ponton, palette à plat et convexité vers le ciel.



Pour sortir du bateau : les avirons sont bordés ; les deux poignées sont dans la main gauche, bras tendu vers les pieds ; on dégage les deux pieds des cale-pieds ; on place le pied gauche sur la planchette ; la main droite se tient au bord du bateau, à hauteur du bassin. On s'appuie sur cette main pour se dresser lentement sur la jambe gauche et on pose lentement le pied droit puis le gauche sur le ponton ; on ramène vers le ponton la poignée de l'aviron gauche sans cogner la palette dans la dame de nage.

Attention : ne pas poser le pied dans les portants

V - Se diriger

Lors des premières sorties, pour faire demi-tour : se mettre sur l'arrière, poser une rame à plat sur l'eau, ramer de l'autre côté.

Pour s'éloigner d'un obstacle ou de la rive : on rame du côté dont on veut s'éloigner.

Quand vous serez plus à l'aise, pour faire demi-tour sur place :

En canoë ou skiff : positionné sur l'arrière, on rame d'un côté et on dénage de l'autre.

En double : le chef de nage dénage d'un côté, le rameur n° 2 rame de l'autre côté.

VI - La circulation sur le bassin de Cahors

La règle générale de navigation est de naviguer côté tribord.

Par exception, sur le bassin de Cahors, on rame côté bâbord : on remonte à contre-courant vers Laroque-des-Arcs en suivant la rive droite (côté club) et on descend le courant vers le pont Cabessut (côté piscine). Voir le plan du bassin sur le site du club (onglet « le club » puis « plan d'eau »)

Il est convenu également que, pendant la période d'ouverture des écluses (de la fin du printemps jusqu'à Toussaint), nous devons rester très près du bord et laisser aux péniches le milieu de la rivière.

Attention aux bateaux à moteur

VII - La sécurité

1 / Avant chaque sortie :

Remplir le cahier de sortie ; puis au retour notez l'heure de retour et d'éventuelles observations sur l'état du bateau ; cela permettra au responsable de séance de vérifier que tout le monde est bien rentré et de prévoir et d'effectuer ou de faire faire les réparations si nécessaire.

2 / Sur l'eau :

Retournez-vous régulièrement pour vérifier qu'aucun obstacle ne se trouve sur votre trajectoire (morceaux de bois qui peuvent vous surprendre ou endommager le matériel). Attention en particulier aux pêcheurs et à leurs lignes qui ne se voient pas et qui plongent loin du bateau.

D'autant plus que les pêcheurs et leurs bateaux sont en général en couleur camouflage.

N'hésitez pas à crier pour vous signaler, surtout au début, quand vous ne savez pas encore très bien diriger le bateau.

Quand le courant est fort, ne descendez pas jusqu'au pont Cabessut : tournez à hauteur du club.

Pendant la période de circulation des péniches, de mai à Toussaint, soyez particulièrement vigilants et ne vous approchez pas du pont Cabessut : la sortie d'écluse se trouve à tribord juste au-dessous du pont, de sorte que quand un bateau sort de l'écluse on le voit au dernier moment.

Quand une péniche ou un bateau à moteur rapide passe à proximité et fait des vagues, mettez-vous en position de sécurité (bras tendus, jambes tendues, palettes à plat sur l'eau), et de préférence parallèlement aux vagues.

Ne lâchez jamais vos avirons car cela garantit l'équilibre du bateau (cf. position de sécurité).

En cas de chavirage : ne jamais lâcher le bateau ; remonter sur la coque du bateau, allongé ou à cheval, et attendre le bateau de sécurité, ou (en été seulement) essayer de palmer vers la berge, dans le sens du courant. **Un bateau retourné flotte** +++.

Tout bateau témoin d'un chavirage doit aller vers le bateau chaviré pour lui porter secours.

La connaissance du vocabulaire minimal est une condition de sécurité quand on rame en équipage : en cas d'urgence, il ne doit pas y avoir d'hésitation sur la compréhension des consignes.

Il est également indispensable, en cas d'urgence, de savoir parfaitement scier, dénager, faire demi-tour. (**Entraînez-vous**)

VIII - PROTÉGER SON DOS

L'aviron est un excellent sport pour le dos, sous deux conditions :

Bien placer sa colonne vertébrale à l'immersion de la palette et la tenir jusqu'au lâché de l'appui. (Voir au § Propulsion)

Être vigilant au moment de porter son bateau, de le poser dans l'eau et de le sortir. Principe : le dos doit rester tenu en planche, qu'il soit en position verticale ou oblique. Pour cela, quand il faut aller chercher un bateau sur l'eau, on écarte les pieds et on plie les genoux.

Si vous avez mal au dos après une séance, signalez-le aux encadrants, il est possible que ce soit dû à une mauvaise position.

Les femmes ménopausées, les personnes à risque d'ostéoporose ou les personnes ayant souffert d'un cancer (cancer du sein en particulier) doivent éviter de participer au portage des bateaux lourds (yolettes, 4 ou 8) : il y a risque de fracture-tassement vertébral.

IX - Technique

Le mouvement global vous a été présenté sur l'eau. Nous allons simplement détailler les temps principaux.

NB : un dossier très complet sur le site Aviron France, en particulier les « capsules techniques ».

1/ Les mains

Le croisement : les hauteurs des dames de nage sont réglées de manière asymétrique (la gauche plus haute de 1 cm que la droite) pour permettre le croisement : la main droite doit croiser sous et derrière le poignet gauche. Pour obtenir ce petit décalage : lors du coup d'aviron, avancer un petit peu plus l'épaule gauche, sans rotation du tronc ; sur l'arrière, au dégagé, la main droite touche le tronc, la main gauche non ; au croisement sur le remplacement, la main gauche sera automatiquement positionnée devant la droite.



La tenue de l'aviron : on ne tient pas la poignée de l'aviron à pleine main. Elle doit être seulement crochétée par les doigts, en contact avec les phalanges. Les seuls muscles actifs au niveau de la main sont les muscles fléchisseurs des doigts. En effet, c'est l'extension des jambes lors de l'accélération, combinée à la résistance inverse de l'eau contre la palette, le dos restant droit, qui va plaquer le manchon dans la dame de nage donc la poignée contre les doigts, sans qu'il soit nécessaire de s'en préoccuper.

Main, poignet, avant-bras et bras doivent rester alignés, cela se fait tout seul là aussi grâce au recul du dos qui étire l'ensemble.

Les pouces sont posés à l'extrémité de la poignée, perpendiculairement aux autres doigts, de manière à exercer en permanence une légère poussée dans l'axe de l'aviron pour caler le collier contre la dame de nage, et participer, avec les autres doigts, à la rotation de la palette (à plat/ au carré). Cela permet aussi d'éviter que la main glisse vers le manche.



Lien vers la capsule de la FFA sur le croisement de mains. ?

2/ La prise d'appui (l'attaque)

C'est le moment où la palette va s'immerger. La palette a déjà été replacée en position verticale (au carré) ; les genoux sont groupés sur l'avant, tibias verticaux, le bassin se rapproche des talons. Le dos est droit et tenu, le regard horizontal, les abdominaux gainés. On inspire.



Action : on immerge la palette dans l'eau simplement en soulageant les poignées du poids des bras par l'ouverture de l'angle tronc-bras.

A savoir : le bateau est d'autant plus stable et la vitesse du bateau d'autant plus grande que les palettes sont écartées de l'axe du bateau. C'est pour cela qu'il est important de garder le dos droit et le regard horizontal : en effet, quand on redresse la tête, le dos se creuse un peu dans la région entre les omoplates, la position des omoplates se modifie, cela entraîne les clavicules et permet une meilleure ouverture des bras.

Erreurs fréquentes chez les débutants :

-1 / Se pencher excessivement en avant. C'est une erreur car les palettes se rapprochent de l'axe du bateau.

2 / Écarter les genoux pour se pencher en avant.



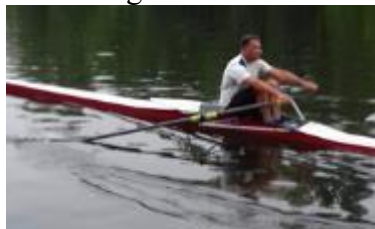
Les genoux doivent rester groupés, l'écart entre les genoux étant le même qu'entre les pieds.

3 / Dos droit ne veut pas dire cambré : un dos droit, c'est au contraire un dos dont toutes les courbures (convexes ou concaves) tendent à s'effacer.

3/ L'accélération des masses bateau/ rameur/ aviron (la poussée)

C'est la phase active, qui doit être progressive et rapide.

Action : dès que la palette a pris appui dans l'eau, la poussée consiste à lancer le bateau par une impulsion progressive des jambes dans le cale-pied tandis que le dos est tenu en planche, vertical, grâce à la contraction des muscles abdominaux et pelviens et à l'inspiration ; la résistance de la palette dans l'eau se ressent dans les doigts.



Puis, quand les poignées arrivent au niveau des genoux, les bras se plient ; le buste s'ouvre progressivement vers l'arrière. A la fin de l'accélération, les bras vont amener les poignées au tronc, en les maintenant toujours à la même hauteur, les palettes dans l'eau. On expire à ce moment-là.

Précision : les avirons sont réglés de manière à ce que dans l'eau, si les poignées ne sont soumises à aucune pression verticale, le bord supérieur de la palette affleure l'eau.

La hauteur des mains quand la palette est dans cette position est celle qui doit être maintenue jusqu'au bout.

NB / 1 / Un point important surtout chez les femmes : La contraction du diaphragme et des muscles abdominaux à l'inspiration augmente la pression intra-abdominale, ce qui tend à fragiliser le périnée. Donc pensez, à l'inspiration, à tenir la musculature du périnée (en contractant les sphincters). La poussée dans l'eau sera aussi plus efficace.

NB / 2 / La respiration : on arrive à la prise d'appui en inspiration, on maintient cette inspiration pendant la première partie de l'accélération puis on commence à expirer quand les poignées arrivent au buste. Pendant le remplacement, on inspire et expire naturellement.

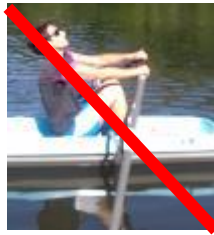
Erreurs fréquentes chez les débutants :

1 / Tenir la poignée à pleine mains (et sans placer le pouce au bout) et tirer avec les bras.

Solution : se concentrer sur le recul de la coulisse, la tenue du dos et l'accélération sur le cale-pied (voir plus bas aspects neurocognitifs).

2 / Vouloir mettre de la force dans son geste. Si vous voulez faire cela, vous ne mettrez de force, en réalité, que dans vos biceps, ce qui est beaucoup moins efficace que dans les jambes, les cuisses et le dos. (Voir aspects neurocognitifs), et vous ne parviendrez jamais à bien ramer.

3 / Basculer trop vite le buste vers l'arrière : quand on fait cela les poignées des avirons montent vers le ciel et la palette s'enfonce. Or le maximum d'efficacité de la poussée s'obtient quand la palette reste, dans l'eau, à l'affleurement de la surface.



4/ Le lâché de l'appui (dégagé)

C'est le moment, en fin d'accélération, où on sort la palette de l'eau en abaissant les avant-bras et en tournant les palettes. Ce geste doit être rapide.

A ce moment-là, les jambes sont tendues, le buste légèrement incliné en arrière de la verticale.



5/ Le remplacement (retour)

C'est un temps qui doit être contrôlé : le retour doit être deux fois plus lent que l'accélération.

C'est pendant ce moment-là que le bateau avance le mieux, il « glisse sur l'eau ». Il faut s'efforcer de ne pas contrarier cette avancée passive. +++++

A ce moment-là, la palette vient de sortir de l'eau ; le buste est très légèrement incliné vers l'arrière, on est en fin d'expiration.

Action : On tourne rapidement les palettes à plat. Cela permet de limiter la prise au vent et de ne pas accrocher l'eau.



Les bras se retendent, sans raideur. Le corps repasse un peu en avant du bassin.

Puis quand les mains atteignent les genoux, les membres inférieurs commencent à se plier dégressivement pour ramener le siège vers l'avant.



La tension des bras et la flexion contrôlée des jambes vont replacer le dos, c'est-à-dire le ramener en position avant.

Puis, avant d'arriver à la phase d'appui (l'attaque), on replace rapidement les palettes au carré, afin qu'elles soient prêtes à être immergées dès que les jambes finissent de se grouper sur l'avant.

Erreurs fréquentes chez les débutants :

1/ Renvoyer immédiatement le buste penché en avant, en donnant de l'élan au buste et en utilisant le ressort du siège.

Solution : c'est seulement quand les bras sont tendus que le buste repasse un peu en avant du bassin, sans élan. Cela permet de respecter la glisse du bateau.

2 / Retour rapide.

Ne permet pas d'avoir le temps de contrôler sa technique et de préparer correctement le coup d'aviron suivant et d'inverser le mouvement.

Pour approfondir votre pratique vous trouverez en ligne de nombreuses vidéos et de nombreux manuels très intéressants.

Quelques sites en particulier :

Le memento du rameur manceau (ou celui du Sud- Grésivaudan), très pratique pour un débutant : il présente l'armement du bateau, le port du bateau, l'embarquement, le retour...

Le dossier technique du site Aviron France et les « capsules techniques »

Le BA-BA de l'aviron du club de Lille

Le livret d'accueil du club de Mulhouse (vocabulaire en particulier +lien vers vidéos)

Sur les sites des clubs de Castelnaudary, de Mulhouse, de Redon, vous trouverez des lexiques très complets

Il y en a bien d'autres... Et regardez les vidéos !