



Vous trouverez ici les principaux exercices utilisés par les entraîneurs, avec les consignes et les critères d'exécution qui s'y rapportent

## **Contenu:**

- **Inversion avant**
- **Propulsion**
- **Inversion arrière**
- **Replacement**
- **Rythme**
- **Vitesse / départ**

**Fiches thématiques** (liées à des problèmes techniques fréquemment rencontrés)

- **Fiche 1: Stabilité et équilibre**
- **Fiche 2: Ramer ensemble**
- **Fiche 3: Propulsion**
- **Partie 4: Apprentissage en pointe**





# INVERSION AVANT

## Position sur l'avant : juste immerger et émerger la palette (sur place)

**Objectifs:** Immerger les palettes grâce à une élévation des mains et sans mouvement du corps

**Critères:**

- Juste élever et abaisser les poignées
- Les épaules restent basses et relâchées, le tronc et le siège ne bougent pas

## 1/4 avant

**Objectifs:** Travailler le synchronisme : élévation des poignées sur la fin de la flexion des jambes, immersion de la palette avant de pousser sur la planche de pieds

**Critères:**

- Le bateau doit se déplacer à chaque coup (éviter de faire juste « trempette » avec les palettes)
- La palette doit entrer dans l'eau sur la fin du retour, dans la position où l'amplitude est maximale
- Les épaules doivent rester basses et relâchées
- La propulsion doit provenir du 1/4 de poussée de jambes uniquement (pas d'ouverture du tronc ni de mouvement du haut du corps après l'immersion de la palette: le bassin doit rester en antéversion, le corps proche des cuisses et les bras tendus)

## Jambes seules

**Objectifs:** Bien utiliser les jambes avant de mettre en action le tronc et les bras.

**Critères:**

- La palette doit être immergée par une élévation de la poignée durant la fin de la phase de remplacement
- La palette doit être couverte (juste sous la surface de l'eau)
- Puis les jambes poussent de façon dynamique sur la planche de pieds et se plaquent simultanément contre les rails
- Les muscles du tronc doivent être contractés, les épaules basses et relâchées
- Le tronc ne doit pas s'ouvrir sous la poussée des jambes, il reste dans la même position qu'à l'instant de l'inversion avant, les bras restent tendus.

## Retour seul : partir de la position arrière et venir immerger la palette en position avant

**Objectifs:** organiser son remplacement et travailler sur les trajectoires et la préparation au carré des palettes pour que la palette soit couverte au moment où le rameur arrive en position « avant » (tibias à la verticale, angle tronc-cuisses fermé).

**Critères:**

- Le remplacement doit être correctement effectué pour qu'il n'y ait pas de placement de dos au dernier moment, qui parasite la phase complexe d'inversion avant
- La palette est couverte au moment où les talons arrivent près du siège (élévation des mains uniquement pendant la fin de flexion des jambes)
- La palette ne doit pas se rapprocher de la surface de l'eau en milieu de remplacement mais garder une trajectoire horizontale après la mise à plat en position arrière. La hauteur de retour doit permettre de préparer les palettes au carré en position avant sans varier la trajectoire des poignées.

## Arrêt en 3/4 à chaque coup (pelles au carré en bateaux longs, pelles à plat en bateau court)

**Objectif:** cibler sur l'élévation des mains en finissant la flexion de jambes

**Critères:**

- Pas de mouvement du tronc après l'arrêt, adaptation de la vitesse d'élévation des mains et du contrôle de la flexion des jambes pour favoriser le synchronisme

## En pointe, réaliser l'exercice bras intérieur seul puis bras extérieur seul

**Objectif:** sentir que l'immersion de la palette est provoquée par la main extérieure

## Ramer en plumant, ne pas décoller les palettes de l'eau pour les mettre au carré (trajectoire horizontale)

**Objectifs:** travailler avec des trajectoires horizontales sans problème d'équilibre, favoriser le relâchement des épaules, provoquer la prise d'eau par une élévation des mains

**Critères:**

- Laisser les mains guider les poignées, ne pas décoller les palettes avant la préparation au carré





# PROPULSION

## Gamme bras seuls, puis bras-corps, 1/4 coulisse, 1/2 coulisse, 3/4 coulisse

**Objectifs:** Créer et tenir l'appui sur différentes longueurs. Se concentrer sur le déplacement du bateau grâce à chaque groupe musculaire

**Critères:**

- Anticiper la rotation au carré et l'élévation des poignées pour que la palette soit immergée à l'endroit voulu
- La palette doit rester couverte jusqu'à ce que les pouces soient près des côtes
- Le bateau doit prendre de la vitesse grâce à une poussée de jambes dynamique et à l'accélération des bras sans relâcher la pression exercée sur la planche de pieds

## Jambes seules, puis jambes-dos, puis jambes-dos-bras (possible également corps seul et jambes-bras)

**Objectifs:** Privilégier la poussée de jambes en début de propulsion. Garder les épaules basses et contracter les muscles du tronc

**Critères:**

- Parvenir à déplacer le bateau dès les premiers cm de poussée de jambes
- Les bras doivent rester tendus et le corps doit toujours être en avant du bassin
- Les abdos et lombaires doivent être contractés pour transmettre la force générée par les jambes à la poignée et donc à la palette. On doit donc observer que les mains effectuent la même distance que le siège, vers la boucle
- Quand on rajoute l'addition du dos, il faut rester concentré sur l'action des jambes avant de basculer le bassin vers l'arrière (repère: au moment où les mains se croisent)

## Ramer avec seulement la moitié de la palette couverte, puis avec la palette entière

**Objectifs:** Sentir la qualité de l'appui, travailler l'horizontalité de la trajectoire de la palette

**Critères:**

- Prendre des repères sur les couleurs de la palette pour ne couvrir que la moitié de la palette du début à la fin de la propulsion.
- Sentir que le bateau va plus vite quand la palette est entièrement immergée (mais pas de manche immergé).

## Ramer à cadence 15-16

**Objectifs:** Laisser le bateau glisser plus longtemps. Il perd de la vitesse, il faut donc garder l'équilibre et pousser plus fort pour lui redonner de la vitesse.

**Critères:**

- Le rameur doit contrôler davantage la phase de remplacement, par contre la phase de propulsion doit être aussi rapide et intense qu'à 18 ou 20 de cadence.
- Le rameur doit rester équilibré pour ne pas perturber la glisse du bateau (pas de genoux qui bougent de droite à gauche, pas de palette qui touche l'eau pendant le remplacement).

## Ramer par demi-équipage: la moitié des rameurs rament, les autres gardent les palettes à plat sur l'eau

**Objectifs:** Comme l'exercice précédent: mettre l'accent sur la propulsion.

**Critères:**

- Poussée de jambes dynamique et complète, accélération des bras dès que les mains se croisent, et contrôler ensuite la phase de remplacement.
- Il doit y avoir le moins d'à-coups possible: geste fluide grâce au relâchement, malgré la force appliquée.
- Pour complexifier: les équipiers qui ne rament pas mettent leurs pelles au bordage (ils décollent les palettes de l'eau), ceux qui rament doivent alors gérer l'équilibre de l'ensemble bateau-rameurs.

## Ramer avec frein: accrocher un tendeur autour du bateau ou une boîte de conserve au bout d'une corde.

**Objectifs et critères:** Idem exercices précédents





# INVERSION ARRIERE

## Ramer au carré, puis un coup au carré, un coup à plat

**Objectifs:** Sortir proprement de l'eau, prendre des repères au carré pour reproduire le mouvement à plat

**Critères:**

- La palette doit rester calée dans l'eau jusqu'à ce que les mains arrivent près des côtes
- La trajectoire de la poignée (et donc de la palette) doit être la même sur le coup à plat que sur le coup au carré
- Traction horizontale, mains qui appuient sur les poignées verticalement pour dégager, ensuite les palettes sont mises à plat

## Position arrière, juste émerger et immerger palette (sur place, pas de déplacement)

**Objectifs:** Comprendre le mouvement du dégagé, prendre des repères sur le mouvement des poignées

**Critères:**

- Le corps doit rester gainé, les épaules légèrement en arrière du bassin
- Les mains doivent appuyer sur les poignées pour faire sortir les palettes de l'eau, les coudes ne bougent pas et les poignets ne sont pas « cassés »
- Le bateau doit rester équilibré, les palettes doivent sortir proprement sans raccrocher l'eau

## Explication du « tourné de poignées »

**Objectifs:** Faire tourner la poignée dans ses doigts et ne pas tourner avec les poignets qui se retrouveraient alors « cassés » (le dessus de l'avant bras ne serait plus aligné avec le dessus de la main).

**Critères:** S'exercer avec un manche à balai (voir vidéo)

- Le poignet ne doit pas être « cassé », les doigts sont crochetés sur la poignée: pour la mise en carré, le bout des doigts se rapproche de la paume de la main.

## Bras seul, bras corps

**Objectifs:** Travailler sur les trajectoires des avirons en fin de coup et début de remplacement

**Critères:**

- Les mains doivent arriver près des côtes en accélération
- Elles doivent appuyer sur les poignées (en direction des cuisses), avant de les tourner pour la mise à plat des palettes et de repartir vers la pointe arrière avec une trajectoire horizontale
- Il n'y a pas d'arrêt, les mains ont toujours de la vitesse

## 1 coup longueur, 1 coup bras seul

**Objectifs:** Parvenir à sortir proprement la palette de l'eau même quand le bateau a plus de vitesse

**Critères:**

- Accélérer la fin de coup grâce au travail des bras pour faciliter la sortie de la palette
- Garder l'appui jusqu'aux côtes, sortir propre et équilibré, retrouver les mêmes sensations sur le coup longueur que sur le coup bras seuls

## Sortir au carré, commencer à replacer les bras au carré avant de remettre à plat

**Objectifs:** Sortir propre et replacer avec des trajectoires horizontales

**Critères:** Ne pas toucher l'eau au dégagé, garder la même distance entre la palette et la surface de l'eau sur toute la phase de remplacement.

## Ramer pelle bâbord à plat et tribord au carré, puis inverser

**Objectifs:** Avoir les mêmes trajectoires à plat que au carré

**Critères:** Le bateau doit rester équilibré et les palettes ne doivent pas toucher l'eau

## Ramer sans les chaussures

**Objectifs:** Rester en position de force sur l'arrière

**Critères:** Garder le contact avec la planche de pieds, ne pas trop se pencher en arrière, sortir propre

## Ramer mains « ouvertes » sur les poignées des pelles pour comprendre le mouvement vertical de sortie de pelles

**Objectifs:** Éviter de « casser » le poignet pour tourner l'aviron

**Critères:** Sortir la palette de l'eau grâce à un abaissement des poignées, le dessus de la main reste aligné avec l'avant bras.





# REPLACEMENT

## Gamme (bras seuls, bras-corps, 1/4 coulisse, 1/2 coulisse, 3/4 coulisse)

### Objectifs:

Décomposer le mouvement pour bien respecter l'ordre des mouvements afin d'arriver en bonne position sur l'avant sans pénaliser la glisse du bateau

### Critères:

- Les bras sont replacés, puis le bassin bascule vers l'avant du siège pour le placement du corps
- La flexion des jambes se fait ensuite en exerçant une légère traction dans les chaussures
- A chaque transition (passage de bras corps à 1/4 coulisse, ...), veiller à toujours respecter le même ordre de placement
- Le remplacement des bras et du corps doivent être rapides (proportionnellement à la vitesse du bateau), la flexion des jambes contrôlée pour laisser glisser le bateau

## Arrêt bras, puis bras-corps,...: le rameur s'arrête bras replacés, marque une pause et redémarre au signal

### Objectifs:

Vérifier les positions et bien s'organiser pour préparer l'inversion avant

### Critères:

- Les bras sont étirés avant que le bassin ne bascule vers l'avant
- Les jambes restent plaquées contre les rails jusqu'à l'arrêt
- Au signal, le rameur finit son remplacement en contrôlant la flexion des jambes

## Compter un temps dans l'eau, 3 temps dans l'air

### Objectifs:

Prendre le temps d'organiser son remplacement et de laisser glisser le bateau

### Critères:

- Le temps de remplacement doit être, à cadence 18-20, environ 3 fois plus lent que le temps de propulsion
- Cet exercice permet de comprendre la notion de rythme et de mieux ramer ensemble en bateau collectif

## Rock'n Roll

### Objectifs:

Avoir une trajectoire aérienne pendant le retour

Apprendre à manipuler ses avirons

### Critères:

- La palette doit faire un ou deux tour complets pendant le retour, donc faut donc tourner rapidement les poignées
- Si la palette touche l'eau, cela compromet l'équilibre du bateau
- La palette doit être revenue au carré avant l'inversion avant





# RYTHME

## Compter un temps dans l'eau, 3 temps dans l'air

### Objectifs:

Différencier le temps de propulsion (rapide) et le temps de glisse (long)

### Critères:

- Le mouvement est continu, les rameurs ne doivent pas s'arrêter
- Les rameurs ne doivent pas arriver en position avant que le « 3 » du temps de glisse ne soit annoncé (par un rameur, le barreur ou l'entraîneur)

## Ramer un coup léger, un coup le plus fort possible dans l'eau

### Objectifs:

Comprendre que pour avancer plus vite, il faut d'abord pousser plus fort dans l'eau avant de monter la cadence

### Critères:

- Faire varier l'intensité dans l'eau
- Garder la même vitesse sur le retour
- Garder la même amplitude (la palette doit faire le même chemin dans l'eau)

## Ramer en tirant plus fort avec les bras, puis bras corps, puis pousser plus fort sur jambes avec action forte tronc et bras (Attention à ne pas prendre sur les bras !!)

### Objectifs:

Comprendre la notion d'accélération

### Critères:

- Se concentrer d'abord sur l'accélération des bras, puis sur celle du bras-corps, puis sur celle de l'enchaînement jambes-tronc-bras.
- Il faut toujours que les bras terminent de façon dynamique pour provoquer une accélération du bateau en fin de propulsion

## Ramer à basse cadence

### Objectifs:

Améliorer la qualité de la propulsion

### Critères:

- Pousser fort dans l'eau, avec une palette qui fait un grand chemin dans l'eau
- Revenir lentement pour laisser glisser le bateau
- Garder l'équilibre car le bateau est moins stable quand il a moins de vitesse

## Ramer vite en cadence avec aucune force, puis à basse cadence et force élevée. Comparer les sensations du rameur ainsi que la vitesse de déplacement de la coque

### Objectifs:

Comprendre qu'il ne suffit pas de ramer vite pour avancer vite

### Critères:

- Faire en sorte que le rameur se concentre sur ses sensations et sur la glisse du bateau
- Le rameur doit sentir la qualité de son appui sur l'eau
- Il doit sentir que toute la force qu'il applique à la rame sert à faire avancer le bateau
- Ne pas oublier le relâchement sur le retour pour permettre la récupération et de meilleures sensations





# DEPART/VITESSE

## Décomposition des coups du départ (3/4, 1/2, 1/2, 3/4, longueur)

### Objectifs:

Bien réaliser le départ pour que le bateau prenne de la vitesse dès les premiers coups

### Critères:

- Ne faire que le 3/4 et s'arrêter en équilibre, puis le 3/4 + 1/2, etc...
- Privilégier une poussée de jambes puissante
- Bien finir derrière: dos contracté, coudes qui accélèrent vers l'arrière et palettes qui restent couvertes
- Limiter le travail de « balancer du dos »
- La palette ne doit pas « traverser l'eau »: elle doit rester calée et le bateau doit prendre de la vitesse

## Départ lancé

### Objectifs:

Etre plus rigoureux sur la qualité des premiers coups, axer son travail sur le déplacement du bateau et non sur la cadence

### Critères:

- En ramant normalement, partir pour un départ: 3/4, 1/2, 1/2, 3/4, + 10 coups à fond
- Comme le bateau a déjà de la vitesse, il faut intervenir très vite sur les coups du départ pour que le bateau prenne réellement de la vitesse
- La vitesse du retour ne doit pas être plus importante que la vitesse de la phase de propulsion

## Accélération en demi-coullisse

### Objectifs:

Etre capable de manipuler rapidement ses avirons pour les mettre au carré, ramer à vitesse maximale en sur-cadence

### Critères:

- Ramer proprement (sortir bien au carré et préparation au carré anticipée)
- Vite plaquer les jambes contre les rails et accélérer les coudes vers l'arrière
- Ne pas sortir les palettes de l'eau avant que les mains n'arrivent près des côtes
- Toujours avoir à l'esprit de pousser fort et vite et de revenir en contrôlant un minimum pour laisser glisser le bateau

## Départ au carré

### Objectifs:

Etre concentré sur les trajectoires horizontales et sur la qualité des inversions (prendre vite l'appui et ne pas raccrocher au dégagé)

### Critères:

- Les palettes ne doivent pas toucher l'eau

## Séries à longueurs variables (ex : 5 coups demi-5 coups longs-5 coups demi)

### Objectifs:

Ramer en survitesse, ce qui demande un bon maniement des avirons et plus de vitesse d'exécution

### Critères:

- Toujours avoir un appui: la palette ne « traverse » pas l'eau sur les coups en demi-coullisse
- Ramer long et propre même en demi-coullisse, avec l'envie de faire le maximum de distance à chaque coup.

## 10 durs/10 mous, 10 durs/10 mous, ... 6 fois (= 10 coups à fond, 10 coups de récupération,...)

### Objectifs:

Faire prendre de la vitesse au bateau rapidement, être capable de ramer à haute cadence

### Critères:

- Pousser fort et notamment en fin de coup pour permettre à la cadence de monter
- Bien récupérer pendant les 10 coups mous en gardant une qualité d'exécution technique



# STABILITÉ ET ÉQUILIBRE



## Le bateau n'est pas stable, problèmes d'équilibre

### Causes :

- Manque d'horizontalité dans la traction et sur le retour
- Mouvements brusques et asymétriques
- Faute de croisement de mains
- Faute de hauteur de mains
- Défaut de position dans le bateau
- Déplacement asymétrique

### Exercices correctifs :

1. Ramer en plumant, les palettes glissent sur l'eau et les mains suivent une trajectoire horizontale
2. En couple, ramer bâbord seul, pelle tribord à plat sur l'eau puis pelle tribord à plat au-dessus de l'eau. Inverser le travail
3. Ramer au carré
4. Ramer 1 par 1 en 2x ou 2 par 2 en 4x et 4-. Le rameur inactif s'efforce de maintenir le bateau bien à plat pendant que le rameur actif contrôle ses trajectoires de main et de palette
5. Effectuer des arrêts sur l'arrière pelles à plat sur l'eau, le bateau doit être strictement plat  
Multiplier les arrêts à différents moments du coup d'aviron
6. Effectuer des arrêts sur l'arrière pelles au-dessus de l'eau, le bateau reste plat
7. En couple, ramer main droite au-dessus de la main gauche
8. En couple, exagérer l'écart entre la main gauche et la main droite
9. En pointe, ramer bras intérieur seul en plumant
10. En pointe, ramer bras extérieur seul sur la traction et bras intérieur seul sur le retour

### TABLEAU RECAPITULATIF

Manque d'horizontalité (traction et retour)	Exercices 1, 2, 9 et 10
Mouvements brusques et asymétriques	Exercices 1, 3, 5 et 10
Faute de croisement de mains	Exercices 7 et 8
Faute de hauteur de mains	Exercices 5, 6
Défaut de position dans le bateau	Exercices 4 et 9
Déplacement asymétrique	Exercices 4, 5 et 10







# RAMER ENSEMBLE

## Fautes constatées :

- Les palettes ne rentrent pas dans l'eau ensemble
- Les palettes ne sortent pas de l'eau ensemble
- Les corps ne travaillent pas ensemble
- Les coulisses ne roulent pas en même temps
- Les pelles ne sont pas parallèles
- Le rameur ne regarde pas devant lui

## Exercices correctifs :

1. Ramer en fermant les yeux
2. Ramer en fixant un point précis soit sur le dos du rameur qui est devant, soit au loin devant soi
3. Donner un signal sonore correspondant à l'entrée des palettes dans l'eau
4. Donner un signal sonore correspondant à la sortie des palettes de l'eau
5. Varier la longueur des coups, travailler sur des pyramides (bras seuls, bras corps,  $\frac{1}{4}$  coulisse,  $\frac{1}{2}$  coulisse,  $\frac{3}{4}$  coulisse, longueur)
6. Varier la longueur des coups sans ordre pré-établi ; avertir de plus en plus tard du changement de longueur
7. Effectuer des arrêts sur l'arrière pelles à plat sur l'eau
8. Donner un signal d'arrêt sur le retour de façon aléatoire ; les pelles doivent être parallèles au moment de l'arrêt
9. Sur le retour, le chef de nage remet ses palettes au carré quand il le souhaite ; les autres rameurs s'efforcent de réajlr rapidement pour être le plus synchro possible
10. Ramer au coup par coup, départ arrêté sur l'avant

## TABLEAU RECAPITULATIF

Les palettes ne rentrent pas ensemble	Exercices 1, 3, 5, 6
Les palettes ne sortent pas ensemble	Exercices 2, 4, 7
Les corps ne travaillent pas ensemble	Exercices 2, 8, 5 et 6
Les coulisses ne roulent pas ensemble	Exercices 1, 5, 8 et 10
Les pelles ne sont pas parallèles	Exercices 7 et 8
Le rameur ne regarde pas devant lui	Exercices 2, 9 et 10



# PROPULSION

## La base du déplacement du bateau

### Fautes constatées :

- Manque d'amplitude efficace, le coup d'aviron est trop court
- Le rameur est mal coordonné, les actions ne se font pas dans l'ordre
- Mauvaise qualité des appuis
- Accélération sur l'arrière insuffisante
- Fautes de tenue des avirons
- Le bateau avance par à-coups prononcés (pilonnage)
- Manque de gainage

### Exercices correctifs :

1. Ramer au carré
2. Décomposer le mouvement (ramer en bras seuls, bras corps,  $\frac{1}{4}$  coulisse,  $\frac{1}{2}$  coulisse,  $\frac{3}{4}$  coulisse).  
Gammes montantes et descendantes.
3. Effectuer des arrêts à chaque longueur (bras seuls, bras corps,  $\frac{1}{4}$  coulisse,  $\frac{1}{2}$  coulisse,  $\frac{3}{4}$  coulisse)
4. Ramer jambes seules
5. Ramer en  $\frac{1}{4}$  avant
6. En pointe, main intérieure écartée sur le carbone, en couple mains sur le carbone
7. Ramer en longueur avec une demi-palette dans l'eau, puis avec la palette entière
8. Ramer un coup dans l'eau, un coup dans l'air
9. Pointe: Regarder par dessus son épaule extérieure au dégagé
10. Lâcher l'aviron en arrivant sur l'avant et observer sa trajectoire naturelle
11. Ramer en demi-équipage ou à cadence très basse
12. Compter le nombre de coups sur une distance donnée
13. Ramer une pelle à plat, une pelle au carré
14. Ramer et effectuer tous ces exercices correctifs en demi-équipage tenu (les autres rameurs mettent les palettes à plat sur l'eau et gardent le bateau plat) et en demi-équipage non tenu (les autres rameurs mettent les pelles au bordage)

### TABLEAU RECAPITULATIF

Manque d'amplitude efficace, le coup d'aviron est trop court	Exercices 2, 3, 4, 6, 9, 10 et 14
Le rameur est mal coordonné, les actions ne se font pas dans l'ordre	Exercices 2, 3, 4, 5 et 14
Mauvaise qualité des appuis	Exercices 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11 et 14
Accélération sur l'arrière insuffisante	Exercices 11, 12 et 14
Fautes de tenue des avirons	Exercices 1, 6, 13 et 14
Le bateau avance par à-coups prononcés (pilonnage)	Exercices 2, 3, 4, 5, 10 et 14
Manque de gainage	Exercices 1, 3, 4, 5, 11 et 14



# APPRENTISSAGE EN POINTE



## Fautes constatées :

- Mauvaise tenue et manipulation des avirons
- Le rameur se déborde sur l'arrière
- Manque d'amplitude avant
- Les 2 jambes ne poussent pas simultanément
- Le bras intérieur reste plié lors de l'inversion avant
- Manque de gainage

## Exercices correctifs :

1. Ramer bras extérieur seul
2. Ramer main intérieure au carbone
3. Ramer main extérieure seule pendant la propulsion, main intérieure seule sur le retour
4. Ramer en plumant
5. Effectuer des arrêts sur l'arrière, à chaque coup puis un coup sur 2
6. Entrée/sortie de palette sur place sur l'avant
7. Ramer jambes seules
8. Entrée/sortie de palette sur place sur l'arrière
9. Ramer bras seuls
10. Ramer au carré, puis seulement remplacement des bras au carré
11. En demi-équipage tenu, rock and roll (la palette effectue un tour complet sur le retour)

## TABLEAU RECAPITULATIF

Mauvaise tenue et manipulation des avirons	Exercices 1, 2, 3, 11
Le rameur se déborde sur l'arrière	Exercices 5, 8, 9, 10
Manque d'amplitude avant	Exercices 1, 2, 4, 6, 7
Les 2 jambes ne poussent pas simultanément	Exercices 3, 7, 10
Le bras intérieur reste plié	Exercices 6, 7
Manque de gainage	Exercices 5, 6, 7, 8, 9, 10



# BARRER UN EQUIPAGE



Le barreur a un rôle primordial dans le bateau; il doit être capable de:

- Diriger le bateau
- Prendre en main l'équipage sur la berge et sur l'eau
- Etre le relais de l'entraîneur à l'entraînement et en course
- Encourager ses rameurs et les inciter à se surpasser
- Se faire respecter et trouver sa place dans le groupe

## A l'entraînement :

- ◇ Le barreur coordonne la **mise à l'eau du bateau**. Les rameurs obéissent à ses ordres, donnés de manière précise à voix audible pour tous. Dès que le bateau est sorti de son emplacement et jusqu'au retour sur son support, le barreur est le patron de l'équipage.
- ◇ Le barreur monte en premier dans le bateau, sans omettre de vérifier son matériel: sono et micro si existant, gouvernail. Le rameur de proue donne l'ordre de partir du ponton.
- ◇ Le barreur **organise la phase d'échauffement** sur l'eau, par exemple par des exercices de coulisse « montante » (bras seuls-bras corps-1/4 coulisse-1/2 coulisse-3/4 coulisse-longueur). **Les consignes doivent être données de façon précise et au bon moment** afin que tous les rameurs changent de longueur en même temps (dire « maintenant » en fin de traction de bras).
- ◇ **Le barreur maîtrise la trajectoire du bateau**, en respectant scrupuleusement le **sens de circulation** sur le plan d'eau ainsi que les autres utilisateurs. La barre ne doit pas être tournée brusquement ni avec trop d'amplitude, ce qui aurait pour effet de déstabiliser le bateau.
- ◇ Le barreur fait **appliquer le plan d'entraînement** et écoute avec attention les consignes et conseils de l'entraîneur, afin de les faire appliquer lorsque celui-ci n'est pas là. Il doit bien connaître chaque membre de l'équipage et ne doit pas hésiter à individualiser les conseils pour obtenir la meilleure cohésion possible au sein de l'équipage.

## En compétition :

- ◇ Le barreur va **se peser entre 2H et 1H avant l'heure de sa course**. Si son poids est inférieur au poids minimum requis par le code des régates, il aura une tare qu'il devra garder avec lui dans le bateau, jusqu'au débarquement de la dernière course de la journée.
- ◇ Le barreur gère la phase d'échauffement selon le plan de circulation en vigueur et organise l'échauffement de l'équipage. Une à 2 séries de 10 coups ainsi qu'un ou 2 départs constituent une progression classique avant la course.
- ◇ Pendant la course, le barreur veille à réaliser une **ligne droite parfaite**. Il **encourage les rameurs, leur donne des consignes techniques, déclenche les relances et informe l'équipage de sa position par rapport aux adversaires**. Il applique la tactique de course décidée avec l'entraîneur.
- ◇ Le barreur doit savoir communiquer son envie de gagner aux rameurs, sans pour autant leur hurler dessus. Le ton employé est très important, il doit être à la fois rassurant et motivant pour l'équipage.

