

# LE COUP D'AVIRON

(Extrait du site de la FFA)

les principales fautes constatées sont **en caractères en gras**  
(chacun s'y reconnaîtra)

Pour déplacer son bateau le rameur effectue un mouvement cyclique comprenant **deux phases principales** (la phase d'appui et la phase de remplacement) reliées entre elles par **deux éléments de transition** (le dégagé et la prise d'eau).

## La phase d'appui

Cette phase a pour objectif le déplacement de l'embarcation. Elle commence dès que la palette est totalement immergée et se termine lorsque celle-ci est hors de l'eau (dégagé).

Cette phase est caractérisée par :

- une poussée **continue des membres inférieurs**
- une ouverture **progressive** de l'angle tronc – cuisses
- une traction **horizontale** des membres supérieurs

L'efficacité de cette phase dépend de :

- la force employée
- l'amplitude d'action
- la vitesse d'exécution
- l'accélération du mouvement

Réalisation :

- les palettes sont correctement immergées
- **seules les deux jambes poussent** instantanément
- **le tronc a une ouverture limitée** (pas de prise d'eau avec le haut du corps)
- **les bras et avant-bras sont alignés et proches de l'horizontale**
- la poussée des jambes est **dynamique et continue**
- le tronc s'ouvre régulièrement
- les bras interviennent dynamiquement **dès que les mains passent les genoux** (mais pas avant)
- les poignées des avirons ont une **trajectoire horizontale**
- les jambes sont en **extension pendant le reste de la phase**
- la ligne des épaules est en **arrière du bassin**
- les **palettes sont encore immergées**
- le tronc reste en soutien

Exigences particulières :

- les jambes travaillent symétriquement dans un plan vertical
- **le tronc se déplace dans l'axe**
- **les épaules sont à la même hauteur**
- la poignée est tenue par la main **sans crispation**
- les palettes sont verticales **et immergées**

## DOCUMENT N°9 : « Le coup d'Aviron »

### Le dégagé

Cette action délicate à effectuer est la transition entre la phase d'appui et la phase de remplacement. Le dégagé consiste à sortir les palettes de l'eau **sans perturber l'équilibre ni freiner le bateau**.

#### Réalisation :

- les palettes sont sorties de l'eau par un **abaissement des poignées** (et non pas dans le mouvement de traction)
- les palettes sortent de l'eau verticalement
- le tronc reste en soutien
- les palettes sont mises à plat

#### Exigences particulières :

- les **jambes restent allongées et en appui**
- les **épaules sont en arrière du bassin**
- les palettes sont mises à plat en limitant la flexion des poignets

### La phase de remplacement

Cette phase commence dès que la palette est sortie de l'eau et se termine lorsque la palette est de nouveau immergée. Le rameur passe de la position « sur l'arrière » à la position « sur l'avant ».

Elle a pour objectif de préparer un appui efficace tout en limitant la perte de vitesse de la coque et en favorisant la récupération du rameur.

#### Cette phase est caractérisée par :

- une **extension des membres supérieurs**
- une fermeture progressive de l'angle tronc – cuisses
- une **flexion contrôlée** des membres inférieurs

#### L'efficacité de cette phase dépend de :

- la coordination du placement des différents segments
- du contrôle gestuel

#### Réalisation :

- le tronc se positionne progressivement **après le remplacement des bras**
- les jambes fléchissent à vitesse **régulière et contrôlée**
- le croisement des mains **s'effectue main gauche au-dessus de la main droite et main gauche devant la main droite**
- **le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement**
- les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau
- les palettes sont en position **verticale avant la fin du remplacement**

#### Exigences particulières :

- le tronc reste dans l'axe
- **les mains sont continuellement en mouvement**
- les **poignées suivent une trajectoire horizontale**
- les différents placements s'enchaînent de manière fluide et contrôlée favorisant le relâchement donc la récupération.

### La prise d'eau

C'est la transition entre la phase de remplacement et la phase d'appui. La prise d'eau consiste à immerger les palettes sans perturber l'équilibre ni marquer de temps d'arrêt.

La qualité de sa réalisation est déterminante pour la suite.

#### Réalisation :

- sur l'avant, **les tibias sont verticaux**, le tronc est près des cuisses, **les bras sont allongés**
- les palettes sont immergées **par une ouverture de l'angle bras tronc**

#### Exigences particulières :

- il ne doit y avoir aucun temps d'arrêt
- le regard du rameur **est tenu à l'horizontale**

### Revenir à la phase d'appui

## DOCUMENT N°9 : « Le coup d’Aviron »

...

### La tenue de l’aviron

Elle est caractérisée par :

- **une accroche par les phalanges** permettant de tractionner sans serrer la poignée
- une flexion limitée des poignets
  - **En 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 couple**
  
- les mains sont placées à l’extrémité des poignées, les pouces en bout, afin d’utiliser la totalité du levier
- la pratique en couple présente un aspect particulier : le croisement
- celui-ci se réalise pendant une partie de la phase d’appui et de remplacement, **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.