

# REPERTOIRE D'EXERCICES

## Table des matières

Améliorer la fin de coup – Le dégagé .....	2
Améliorer le remplacement pour un retour contrôlé –Le remplacement .....	3
Favoriser l'appui – la propulsion.....	4
Améliorer la prise d'eau .....	6

## Améliorer la fin de coup – Le dégagé

EXERCICE	DESCRIPTION	BUT PEDAGOGIQUE	OBSERVATIONS
Arrêt au dégagé	Arrêt en position de dégagé, pelles sorties de l'eau posées à plat ou au carré	Vérification positions correctes dos, tête, main bâbord à la même hauteur Coup d'aviron progressif Prendre conscience de la fixation (gainage) musculaire pour un dégagé efficace.	Peut être combiné avec décomposition remplacement (arrêt bras, arrêt corps)
Ramer au carré	Ramer au carré	Pour le dégagé, extraction de la pelle sans « faire d'eau » Engagement maximum nécessaire Faire prendre conscience des interactions entre rameurs.	A pratiquer longtemps, souvent
Rotation retardée	Retarder la rotation de la pelle au dégagé	Faire prendre conscience que la pelle doit sortir verticale, sans contact de l'eau au dos de la pelle.	A enchaîner après pelle au carré.
Ramer sans attaches aux pieds	Ramer sans chaussures ou sangles	Savoir jusqu'où ne pas aller trop loin sur l'arrière. Assouplir le dégagé	A pratiquer sur de longues séquences Décoller à peine les pieds Pour équipages ayant déjà une certaine maîtrise, à combiner avec pelles au carré.
Décomposition remplacement	Combinaisons : arrêt au dégagé, arrêt bras, arrêt corps	Faire prendre conscience de la séquence du remplacement	A terminer avec l'exercice arrêt bras/corps
Arrêt bras corps	Arrêt bras corps	Faire prendre conscience de l'aspect dynamique de la première partie du remplacement Resituation dans l'équipage : longueurs, hauteurs de pelles Contrôle des bras tendus et du corps au-delà de la verticale Contrôle de la position des mains (tribord mène) Contrôle de l'équilibre du bateau Faire prendre conscience des interactions entre rameurs	Eventuellement à combiner avec des arrêts surprise (on doit sentir le bateau via la coulisse)
Main bâbord plus haute au dégagé		Exagération pédagogique pour lutter contre la tendance naturelle à avoir la main bâbord plus basse	Commencer l'exercice par des arrêts au dégagé main bâbord plus haute, puis enchaîner

## Améliorer le remplacement pour un retour contrôlé –Le remplacement

EXERCICE	DESCRIPTION	BUT PEDAGOGIQUE	OBSERVATIONS
Décomposition remplacement	Combinaisons : arrêt au dégagé, arrêt bras, arrêt corps	Faire prendre conscience de la séquence du remplacement	A terminer avec l'exercice arrêt bras/corps
Arrêt bras-corps	Arrêt bras corps Reprise au signal du barreur	Faire prendre conscience de l'aspect dynamique de la première partie du remplacement Re-situation dans l'équipage : longueurs, hauteurs de pelles Contrôle des bras tendus et du corps au-delà de la verticale Contrôle de la position des mains (tribord mène) Contrôle de l'équilibre du bateau Faire prendre conscience des interactions entre rameurs	Eventuellement à combiner avec des arrêts surprise (on doit sentir le bateau via la coulisse)
Ramer au carré	Ramer au carré	Pour le retour contrôle de la trajectoire des mains Faire prendre conscience des interactions entre rameurs.	A pratiquer longtemps, souvent
Arrêt 3/4	Ramer avec arrêt en $\frac{3}{4}$ de coulisse	Percevoir le contrôle des jambes dans le remplacement L'angle du corps ne doit plus bouger jusqu'à l'attaque et les mains ne doivent pas descendre. Préparer la pelle dès la reprise	Variante exercice pelle au carré.
A plat/au carré /à plat	Sur le remplacement faire une rotation supplémentaire à la palette	Relâchement des mains au retour. Travail du timing au retour : après le bras/corps on a le temps. Maîtrise collective de l'équilibre	Travailler 2 par 2 avec bateau stable si l'équipage manque de maîtrise.
Rock n' roll	Sur le remplacement faire une rotation complète à la palette	Relâchement des mains au retour. Travail du timing au retour : après le bras/corps on a le temps. Maîtrise collective de l'équilibre	Travailler 2 par 2 avec bateau stable si l'équipage manque de maîtrise.
Croiser à l'envers	Au retour main bâbord dessus	Faire prendre conscience de la bonne position des mains dans le remplacement	
Ramer en réduisant le bras de lever	Mains au-delà de la poignée	Relâchement du remplacement Faire prendre conscience de l'utilité d'utiliser tout le bras de levier (pouces au bout)	Peut être pratiqué en récupération après une course.
Pianoter sur l'aviron	Ouvrir les doigts sur les poignées	Relâchement des mains	
Ramer en plumant	Après le bras corps la pelle est posée sur l'eau ; on essaie de ne pas la décoller pour attaquer	Prendre des repères de hauteur Unification des hauteurs de pelles de l'équipage Ne pas baisser les mains lors de la rotation de la palette	

Mains au bordage	Au bras corps les mains sont renvoyées le plus bas possible	Prendre des repères de hauteur Unifier des hauteurs de pelles de l'équipage On est obligé de monter les mains à l'attaque	A alterner avec l'exercice précédent, avant de reprendre des hauteurs normales (hauteur permettant la rotation de la palette)
Bateau sur bâbord/Bateau sur tribord	Mettre volontairement le bateau sur la bordée bâbord ou tribord.	Maîtriser l'équilibre Si une pelle touche l'eau, toutes les pelles touchent l'eau.	d'un côté, puis de l'autre, puis alterner à chaque coupe)
Ramer les yeux fermés		Sentir la dynamique du bateau à travers le mouvement de la coulisse Visualiser le geste idéal et la palette idéale Travailler la concentration.	Peut être combiné avec des arrêts surprise

## Favoriser l'appui – la propulsion

EXERCICE	DESCRIPTION	BUT PEDAGOGIQUE	OBSERVATIONS
Décomposition phase d'appui	A l'arrêt, décomposer les positions de la phase d'appui 1- Après la prise d'eau 2- mi-coulisse bras tendus 3- Juste avant le dégagé 4- arrêt au dégagé	Faire prendre conscience des bonnes positions : main, coulisse, jambes, bras et de la mise en action en séquence : jambes, corps, bras	Enchaîner ensuite avec quelque coups sans arrêt.
Jambes seules	Ramer jambes seules : le dos reste en avant de la verticale, les bras restent tendus	Faire prendre conscience de la prépondérance des jambes à la prise d'eau	Eventuellement à combiner avec des arrêts surprise (on doit sentir le bateau via la coulisse)
Partir des fesses	Même exercice, mais la coulisse recule sans que la palette bouge	Faire prendre conscience du gaspillage des jambes (chez des rameurs ciblés)	Exagération pédagogique
Jambes et dos	Ramer avec jambes et dos, les bras restent tendus	Trouver le mélange subtil jambes + dos pour que la palette soit efficace.	A pratiquer longtemps, souvent
Bras seuls	Ramer bras seuls, dos et tête fixés.	Ressentir la bonne utilisation des bras, toujours en liaison avec la sensation d'appui de la palette.	A pratiquer longtemps, souvent
Dos + bras	Jambes tendues ramer avec dos + bras	Ressentir la dissociation dos et bras	
Fin des jambes + dos + bras	Ramer avec la fin des jambes + dos + bras	Percevoir l'addition des segments pour une bonne efficacité de l'appui..	A pratiquer après le précédent

Ramer seul, 2 par 2, quatre par quatre	Bateau équilibré par les autres rameurs	Ressentir l'a qualité de l'appui. Essayer de maintenir la même sensation quand le bateau prend de la vitesse	Peut être réalisé en tournant les pelles ou au carré.
Ramer genoux serrés	Action volontaire de serrer les genoux sur l'avant	Faire sentir que les deux jambes travaillent dès la prise d'eau.	
Rien à l'attaque, tout au dégagé	Prise d'eau très légère, puis addition maximum	Percevoir le coup d'aviron progressif.	
Ramer à basse cadence	Ramer à cadence aussi basse que possible	S'habituer à la sensation d'appui.	Quand la pelle est dans l'eau, c'est la course.
Ne penser qu'à l'appui	On oublie tout, on se concentre sur la sensation d'appui au bout de la pelle	Analyser et qualifier chacun de ses appuis.	Trouver le meilleur appui sur les 5 derniers coups.
Ramer une demi-palette dans l'eau	Essayer de ne mouiller qu'une demi-palette	Percevoir les bonnes hauteurs de mains pendant l'appui.	Exagération pédagogique pour ceux qui prennent trop d'eau.
Passager clandestin	1 par un, lâcher les avirons à l'attaque, les reprendre au dégagé dans le bon timing.	Il n'y a pas d'action verticale sur la pelle (hors attaque et dégagé) Percevoir l'appui des autres.	Chacun doit faire sa part
1 bordée dans l'eau, une bordée dans l'air	Alterner à chaque coup	Dissocier bâbord/tribord.	
1 coup dans l'eau/ 1 coup dans l'air		Maîtriser les hauteurs	Frustration quand on n'a pas d'appui.
Arrêt au dégagé	Arrêt en position de dégagé, pelles sorties de l'eau posées à plat ou au carré	Vérification positions correctes dos, tête, main bâbord à la même hauteur Coup d'aviron progressif Prendre conscience de la fixation (gainage) musculaire pour un dégagé efficace.	Peut être combiné avec décomposition remplacement (arrêt bras, arrêt corps)

## Améliorer la prise d'eau

EXERCICE	DESCRIPTION	BUT PEDAGOGIQUE	OBSERVATIONS
Simulation d'attaque	A l'arrêt, partir de la position au dégagé, remplacement et à la fin du retour mettre la palette dans l'eau sans tirer	Faire prendre conscience qu'à la prise d'eau, il faut d'abord mettre la pelle dans l'eau. Faire sentir le mouvement des bras par rapport au dos.	La prise d'eau c'est la fin du retour.
¼ avant	A l'arrêt simuler le mouvement vertical de la palette Puis enchaîner avec quelques cm de coulisse avec es jambes	Faire prendre conscience que le groupe musculaire prépondérant à l'attaque est les jambes (quadriceps + ischios)	Variante : quelques coups ¼ avant puis un coup complet.
Arrêt 3/4	Ramer avec arrêt en ¾ de coulisse	Percevoir le contrôle des jambes dans le remplacement L'angle du corps ne doit plus bouger jusqu'à l'attaque et les mains ne doivent pas descendre. Préparer la pelle dès la reprise	Variante exercice pelle au carré.
Décoller du siège à l'attaque	A l'arrêt ou 2 par 2 essayer de décoller du siège à l'attaque	Sentir que l'attaque déleste le poids du corps sur la coulisse.	
Se reposer les bras à l'attaque		Sentir que les bras ne sont pas actifs à la prise d'eau.	
Ramer au carré	Ramer au carré	Faire prendre conscience de la bonne position angulaire de la palette.	A pratiquer longtemps, souvent
Préparation précoce	Préparer la pelle très précocement	Faire prendre conscience que à l'attaque on doit introduire la pelle dans l'eau pas la tourner.	A 'clac' on prépare, à 'cloc' on introduit la pelle.
Mouiller ½ palette	Eviter une trop grande montée des mains qui mouille le manche	Faire prendre conscience de la bonne hauteur des mains à l'attaque.	Pour ceux qui mouillent trop de manche.