



Garder les pouces sur le bout des poignées



Pendant la traction et la récupération, les poignets restent plats



Ne baisser pas les poignets lorsque la poignée est tirée vers vous



Ne baisser pas les poignets après le dégage

La prise

Comme dans plusieurs sports, la prise peut permettre ou empêcher votre succès et votre plaisir dans la pratique de ce sport. Comme exemple, le guru du golf Ben Hogan explique, "Bien jouer au golf débute par une bonne prise... la raison étant qu'une bonne prise amène au swing les bons muscles de vos bras et de votre corps." (Extrait de Ben Hogan, Five Lessons: The Modern Fundamentals of Golf, A.S. Barnes and Company, NY, NY.) Qu'importe le sport dans lequel un instrument est utilisé et où il existe un transfert d'énergie, une prise appropriée est critique.

Apprendre comment tenir correctement un aviron dès le début est peut-être une des plus importantes leçons du sport. Le rameur devrait être capable de ramener l'aviron à plat et au carré facilement et sans aucun effort excessif des mains, des poignets et des bras. La prise devrait toujours être détendue et relâchée.

LA PRISE EN COUPLE

- Les pouces devraient être sur le bout des manches en tout temps. ☆
- Les poignets et les premières jointures des doigts devraient être plats pendant la traction et la phase de récupération.
- Sans perdre le contrôle de l'aviron, il ne devrait y avoir aucune tension dans les doigts. ○
- La main fait un contrepoids à l'aviron et garde la pelle à la bonne hauteur au-dessus de l'eau pendant la phase de récupération.
- Il est plus facile de ramener la pelle à plat en tournant la poignée avec les doigts au lieu de fléchir les poignets.
- Les poignets ne devraient pas être courbés lorsque la poignée est ramenée vers le corps. ☾
- Les poignets ne devraient pas être surbaissés lorsque les poignées sont au corps après le dégage. □
- Pendant les actions de tourner au carré et à plat, les poignées devraient être roulées avec les doigts plutôt qu'être tournées par un mouvement excessif du poignet.
- Si le rameur est entraîné à tourner au carré et à plat seulement lorsque la poignée se déplace vers la poupe, le mouvement du poignet sera minimum.
- Tentez de tourner l'aviron au carré durant le déplacement de la poignée vers la poupe.
- Tentez de tourner la pelle à plat lorsque la poignée se déplace vers la poupe.



Éviter la courbure excessive



Éviter un abaissement excessif

Éviter les suivantes:

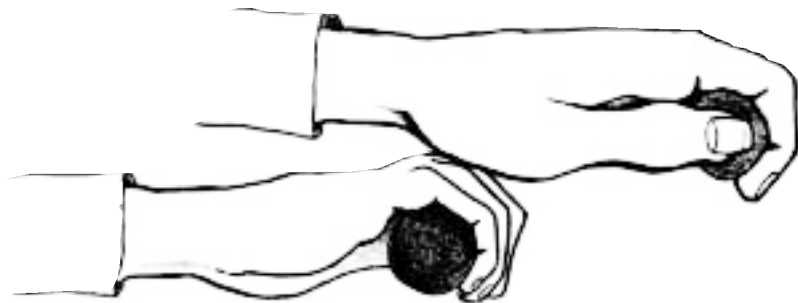
- Courbure excessive des poignets pendant la traction.
- Abaissement excessif des poignets pendant la phase de récupération

LE CROISEMENT

La main droite mène pendant la traction, la main gauche mène pendant la récupération.

- À cause de la longueur intérieure des avirons de couple, les poignées se chevauchent pendant la phase intermédiaire de la traction et de la récupération. Ce chevauchement en couple est appelé le croisement. Il est facile de s'y habituer dans les deux directions si deux étapes simples sont suivies:
- Lors de la traction, la main droite devrait se déplacer dans le croisement à l'avant de la main gauche et légèrement au-dessus de celle-ci. ☆
- Lors de la récupération, la main gauche est légèrement au-dessus et à l'avant de la main droite.
- Le dessus de la main droite se place au dessous du poignet gauche dans les deux directions.
- Les deux poignets sont plats comme mentionné auparavant.
- Une erreur fréquente survient lorsque le rameur fléchit le bras gauche trop tôt et tire la main gauche au-dessus de la main droite. D'autre la tire même en avant de la main droite.
- Les bras et les poignets doivent être droits et étendus pendant la traction initiale; la traction des bras devrait débuter au moment où les mains arrivent au croisement. ☾

Toutes ces habiletés peuvent être apprises correctement dès le début.



LA POIGNE ET LE CROISÉE



La main gauche vers la poupe et au-dessus de la main droite



Les bras et les poignets droits avant de tirer avec les bras

CONSEIL SUR LA PRISE

"Ce n'est pas réellement une prise. Les doigts imitent un crochet. Les pouces aident seulement pendant l'action de tourner à plat. La détente est le point clé... des doigts détendus et libres."

DOUG WHITE
Entraîneur en chef
Centre d'aviron Gorge
Entraîneur niveau 4



Les mains séparées de
10 - 15 cm



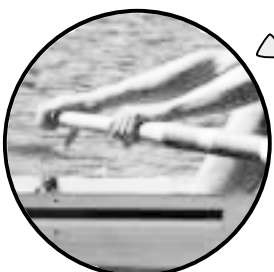
Garder les poignets plats



Remarquer la main intérieure
pendant la traction



Les mains se déplacent continuellement
vers la poupe



Remarquer la main intérieure
pendant la récupération

EN POINTE

- La main extérieure devrait se placer sur le bout de la poignée de l'aviron.
- Les mains devraient être séparées de 10 à 15 cm. ☆
- Placez vos mains sur l'aviron et étendez vos deux pouces parallèles à la poignée. Vos pouces devraient se toucher légèrement.
- Un poignet plat avec les deuxièmes jointures de doigt correctement positionnées. ○
Vos mains devraient ressembler à ceci lorsqu'elles tiennent l'aviron.

Pendant la traction:

- Les poignets plats et les deux bras étendus au début de la traction. □
- Les doigts encerclent la poignée tout en restant détendus.

Après le dégagé:

- Les mains se déplacent vers la poupe. ☾
- La main intérieure tourne la rame au carré et à plat.
- Notez comment les doigts sont positionnés en angle droit avec le poignet.
- Les doigts entourent la poignée.
- La main intérieure ressemble à ceci pendant la récupération. △