



# Coup de rame : déplacer le bateau

- 1) Connecter la pelle à l'eau – terminer la phase de flottaison.
- 2) Accélérer le bateau avec les pieds et les jambes -> Swiss Lwt 4- drills – YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=PBtUaj-J7a0>)
- 3) Ouvrir les hanches avec les jambes.
- 4) Presser les bras jusqu'au bout.
- 5) Transférer le bateau à la roue libre et faire une replacement séparée propre avec les jambes verrouillées, les mains ont le lead et la main gauche est TOUJOURS plus éloignée du corps que la droite !!! -> 2022 Sarnersee – YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=JjzvuNruZHK>)
- 6) Relâcher le siège à enroulement – et passer au point 1)

P	Deutsch	Français	English
1	Druckaufnahme, Einsatz	Attaque, prise d'appui	The catch, pressure
2	Beinstoss	Déscente de jambes, pousser de jambes	Legs drive
3	Hüftöffnung	Ouverture des hanches	Hips drive
4	Widerstand begleiten	Accompagne d'appui	Follow through
5	Finish, ausheben	Finish, fin du coup, dégager, prendre le poids dans la main	Finish, release, tap down
6	Abdrehen	Tourner pelle	Feather
7	Hände führen lassen	Replacement des bras, donner de l'avance	Hands away
8	Hüfte vorbereiten	Préparer de hanche, « basculer »	Hips placement, hips forward, rock over
9	Beine isolieren zum Einsatz	Isoler les jambs, jambes seules	Legs only

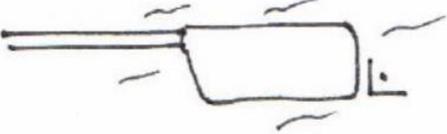
Pos 1 – 3 : Hängend / Suspendu / Suspended



## Grip : appui

Cherche et garde (!) le grip – prends d'appui – plier les rames → déplacer le bateau 😊

## Vocabulaire de base

<p>Position de <b>sécurité</b>: Bateau à l'arrêt. Position du corps groupé, jambes fléchies, rames coincées entre le ventre et les cuisses, les bras croisés autour des jambes pliées</p>	
<p>Au carré : EN : square La pelle de l'aviron est perpendiculaire à la surface de l'eau, aussi « pelles carrées »</p>	
<p>Aviron <b>bâbord</b> (rame <b>bâbord</b>): Ramede gauche (par rapport au sens du bateau). Elle a une marque rouge. Attention, pour le rameur, il s'agit de la rame à sa droite. Moyen mnémotechnique BDR : Bâbord, Droite, Rouge.</p>	
<p>Aviron <b>tribord</b> (rame <b>tribord</b>): Rame de droite (par rapport au sens du bateau). Elle a une marque verte. Attention, pour le rameur, il s'agit de la rame de gauche. Moyen mnémotechnique TGV : Tribord, Gauche, Vert.</p>	
<p>Cadence : Nombre de coups d'aviron qu'un équipage donne par minute.</p>	
<p>Dénager : Ramer ou nager à l'envers pour faire reculer le bateau.</p>	
<p><b>Forcer à (tribord ou bâbord) :</b> Ordre donné aux rameurs de mettre plus de force de propulsion sur la rame tribord (ou bâbord) pour faire tourner le bateau. Pour les bateaux sans barre, c'est le seul moyen de le diriger. Pour les bateaux avec barre, celle-ci est souvent faiblement efficace et insuffisante pour prendre des virages serrés dans le coude d'une rivière.</p>	



**(être) à la nage :**

Nom donné au rameur occupant la première place en partant de la pointe arrière (position No 2, 4 ou 8). C'est lui qui donne la cadence car tous les autres rameurs le voient, lui n'en voyant aucun. Rappel, les rameurs nagent en marche arrière. Le rameur derrière lui porte le No 1, 3 ou 7.

**Scier :**

Action de mettre la pelle à plat 5 – 10 cm sous la surface de l'eau, aviron bloqué, pour freiner légèrement le bateau.



**Engager :**

Action de mettre la pelle inclinée dans l'eau, aviron bloqué, pour freiner plus fort le bateau.



**Stopper (ou bloquer) :**

Action de mettre la pelle au carré dans l'eau, aviron bloqué, pour stopper le bateau en cas d'urgence.



Glossary of British Rowing :

<https://www.britishrowing.org/knowledge/rower-development/british-rowing-technique/glossary/>



# Lexique

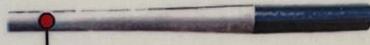
SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE NEUCHÂTEL

## L'AVIRON

En couple : la poignée

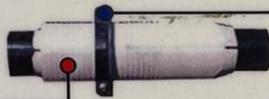


En pointe : le manche

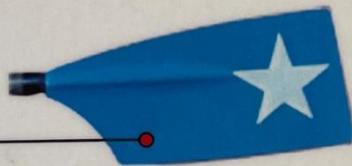


le collier

le manchon



la palette



## LE CALE-PIEDS

les cremaillères

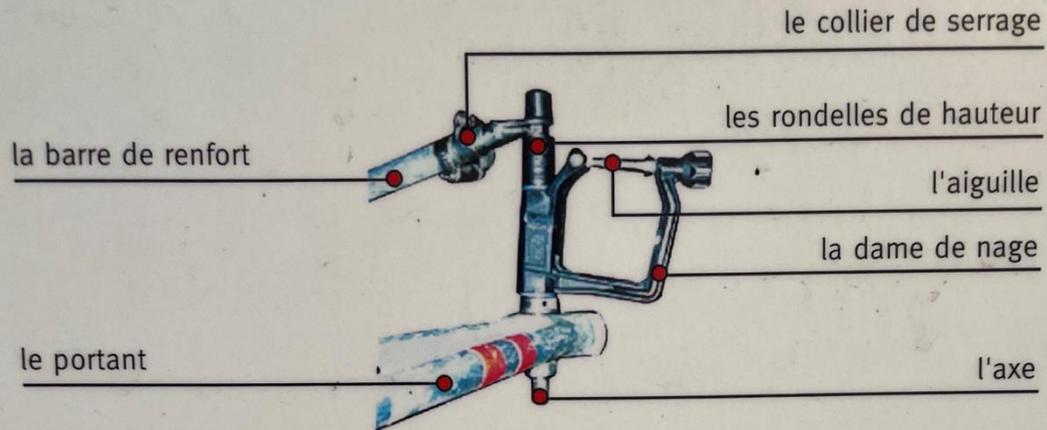
la planche de pieds

les chaussures

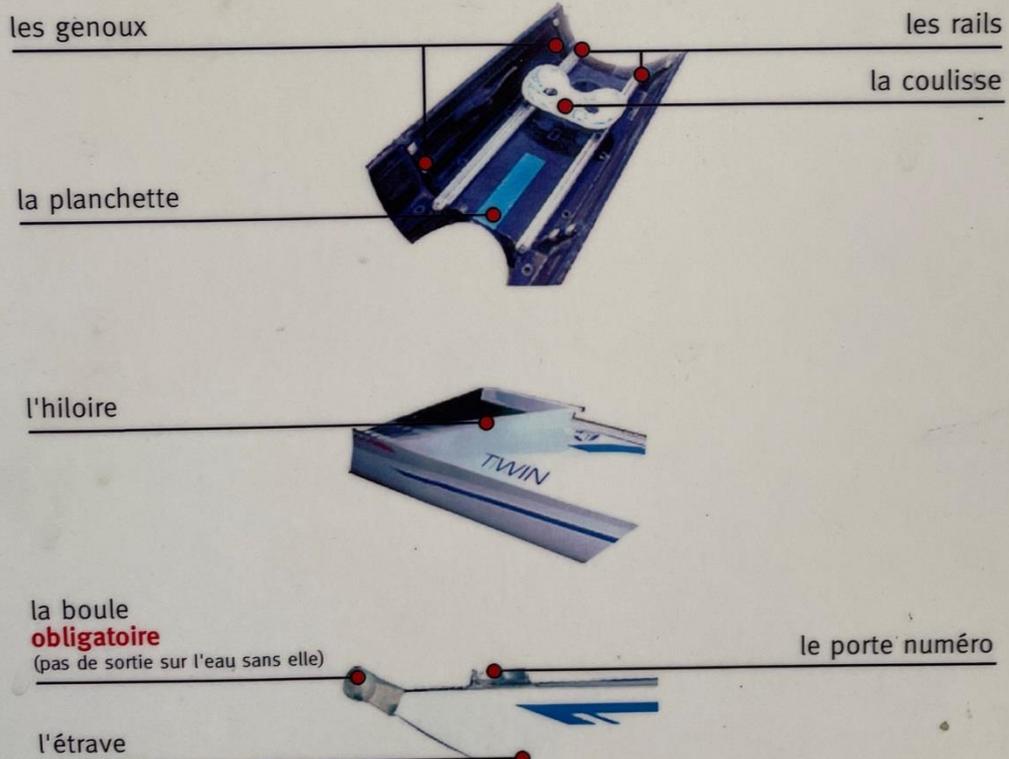


lacets de sécurité  
**obligatoire**

## LE PORTANT



## LE BATEAU



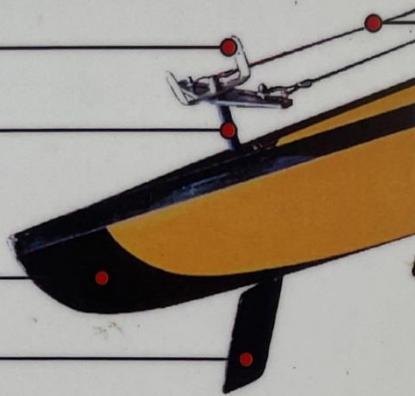
## LE BATEAU

Mire

Puit de barre

Poupe

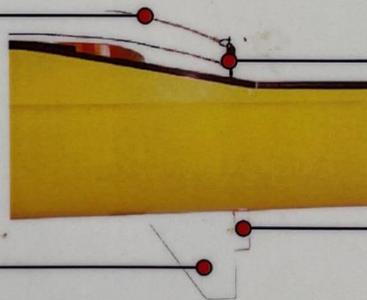
Gouvernail



Tire-veilles

Tire veilles

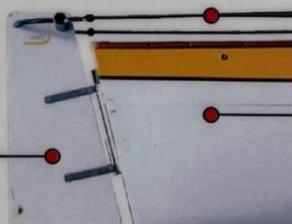
Dérive



Puits de barre

Gouvernail

Gouvernail



Tire-veilles

La Poupe