Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 7

Artikel: Réflexions sur la technique de l'aviron

Autor: Libal, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998482

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Réflexions sur la technique de l'aviron

René Libal, FSSA

L'aviron est étroitement lié à la technique. Comme l'explique René Libal dans une étude faite pour la Fédération suisse des sociétés d'aviron (FSSA) et qu'il m'autorise à reproduire dans MACOLIN, «l'évolution du rameur est conditionnée par de nombreux éléments variables: le matériel, le plan d'eau, les conditions atmosphériques, l'adaptabilité aux autres rameurs (pour les bateaux d'équipe). La qualité du mouvement et une maîtrise optimale de la technique sont, en bref, des éléments aussi convoités que difficiles à cerner et à mesurer».
La publication de cet article sert aussi de prétexte à MACOLIN pour souhaiter une bonne «passée» à René Libal, qui quitte la tête de la branche sportive Jeunesse + Sport où il a œuvré avec dévouement et succès pendant de longues années. (Y. J.)

L'expérience a démontré que, en aviron d'élite, on trouve des cas de rameurs qui compensent leur technique médiocre par une excellente condition physique. Cependant, on constate aussi que les très bons «techniciens» sont mieux à même d'exploiter efficacement leur potentiel physique. L'objectif final, en aviron de haut niveau, reste évidemment une technique optimale mise au service de capacités physiques excellentes.

Les progrès réalisés ces dernières années en biomécanique et dans les méthodes de mensuration – extrêmement performantes – ont beaucoup aidé à comprendre et à évaluer les principaux éléments qui déterminent la technique optimale du rameur. Il faut toutefois relever que ces travaux ne touchent qu'un nombre limité de rameurs (la sélection élargie de certaines équipes nationales) et qu'ils ne permettent en général que l'évaluation de la phase finale, à savoir le comportement d'un rameur de compétition sur un bateau.

Notre objectif est d'introduire certains résultats de ces analyses dans les méthodes d'apprentissage pour améliorer ces dernières et les approfondir. Il est utile, surtout, de dégager quelques principes fondamentaux de la formation, et également profitable d'analyser les différentes phases de la technique en signalant les erreurs d'exécution les plus fréquentes.

Les rameurs et les entraîneurs pourront ainsi mieux visualiser les gestes et leur enchaînement. La formation des premiers peut y gagner en objectivité et en structure.

Principes fondamentaux de la technique d'aviron

Utilisation du poids du rameur

Toutes les études de spécialistes et d'entraîneurs mettent en évidence l'utilisation du poids du rameur pour exercer et augmenter la pression de la pelle dans l'eau:

- Le rameur fait basculer son dos vers l'arrière;
- Le siège est considérablement déchargé du poids du rameur: appui concentré sur le cale-pieds, mouvement de bascule vers l'arrière exerçant une traction sur la pelle;
- Durant la traction, le poids du rameur est réparti entre le cale-pieds et la poignée de la pelle;
- Le poids du rameur est mis au profit de la pression de la pelle dans l'eau.

Continuité du mouvement

Bien que l'action du rameur et de la pelle soit schématiquement décomposée en différentes phases (attaque, passée, dégagé et retour), l'évolution de l'action repose sur un enchaînement optimal des gestes: tous les mouvements sont faits de manière continue, arrondie, dépourvue d'à-coups. Un enchaînement parfait a un caractère cyclique: la fin d'un geste

est aussi le commencement du suivant. Une technique optimale donne une impression de facilité, de simplicité et de légèreté.

Longueur de la passée

Plus la passée de la pelle dans l'eau est longue, meilleure est l'influence que le rameur exerce sur la vitesse du bateau de même que sur la qualité et la régularité de la glisse.

L'amplitude du mouvement d'un rameur est caractérisée par la flexion maximale du dos et des articulations des jambes, et par l'extension des bras et des épaules. Le rameur doit constamment rechercher le trajet le plus long et le plus efficace de la pelle dans l'eau. Dans l'aviron de performance, la morphologie du sportif (sa taille, la longueur de ses bras et de ses jambes) joue un rôle important.

Vitesse d'exécution du mouvement des jambes

La vitesse d'exécution du mouvement des jambes est un facteur important pour garantir un bon appui de la pelle dans l'eau et une bonne qualité de la passée. La force explosive de la poussée détermine la rapidité de la prise dans l'eau et contribue grandement à l'évolution optimale de la pelle.

Régularité de la glisse du bateau

La technique optimale est celle qui fait avancer le bateau aussi régulièrement que possible. Certes, les variations de vitesse ne peuvent pas être entièrement supprimées, mais il faut chercher à diminuer autant que possible les à-coups. Les facteurs les plus importants, dans ce domaine, sont les suivants:

- Les pelles doivent pénétrer simultanément dans l'eau et en ressortir de même; de plus, les mouvements doivent être harmonieux et arrondis;
- Pendant le retour, les rameurs doivent se déplacer en souplesse et sans à-coups vers l'arrière du bateau.

Direction horizontale du mouvement de la pelle

Ce facteur ne prête pas à contestation: plus le mouvement des rameurs et des pelles est horizontal, d'autant meilleure est la qualité de la glisse. La surface immergée du bateau varie moins, ce qui réduit sensiblement la perte de vitesse due au frottement.

Souplesse

Si l'effort des rameurs est, à juste titre, orienté vers l'amélioration de la force et de l'endurance, l'exploitation de ces qualités est parfois négligée. Dans le bateau, le mouvement du rameur est cyclique, la contraction musculaire de genre isotonique et isométrique alterne avec des phases de décontraction et d'assouplissement. La souplesse musculaire a des effets positifs sur l'utilisation optimale du potentiel physique de l'athlète et sur la qualité de glisse du bateau.

Fautes techniques les plus fréquentes

L'attaque

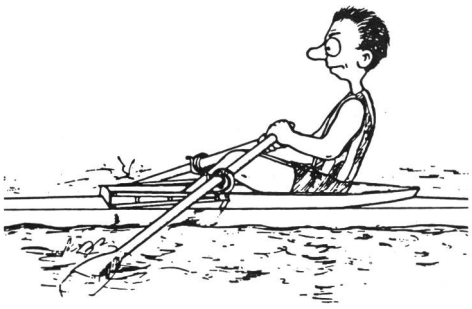
- Arrêt du siège ou de la pelle avant la pénétration de la pelle dans l'eau;
- Elévation de la pelle vers la fin du retour;
- Introduction de la pelle dans l'eau sans qu'un bon appui sur toute la surface de la pelle ait été trouvé;
- Introduction trop verticale (trop profonde) de la pelle dans l'eau;
- Bascule du haut du corps (déclenchement du mouvement du corps) avant la poussée des jambes;
- Déclenchement du mouvement des jambes (de la poussée) bien avant la pénétration de la pelle dans l'eau;
- «Plongée» des épaules, et donc de la tête, vers le fond du bateau, au moment final du retour;
- Le rameur ne «cherche» pas l'eau assez loin:
  - les jambes ne sont pas assez fléchies
  - il n'est pas assez penché vers l'avant
  - les bras ne sont pas assez allongés;
- Le rameur se penche vers l'extérieur au moment final du retour, son épaule extérieure se trouvant, ainsi, plus bas que son épaule intérieure (dans les bateaux de pointe);
- Le rameur fléchit les bras trop rapidement après la pénétration de la pelle dans l'eau.

La passée

- L'appui de la pelle dans l'eau n'est pas régulier:
  - sur le plan de la résistance de l'eau
  - sur le plan de la position de la pelle dans l'eau (mouvement vertical);

- La coordination entre le mouvement des jambes et le mouvement du dos et des bras n'est pas bonne:
  - mouvement tardif du dos et des bras
  - mouvement tardif des jambes;
- Le rameur tire la pelle en levant les épaules ou en se penchant vers l'extérieur.

Le dégagé



- Mauvaise conduite de la poignée de la pelle:
  - vers les cuisses
  - en un mouvement non arrondi, de sorte que le manche de la pelle tape sur le ventre en s'arrêtant;
- Le rameur est trop penché en arrière, trop couché;
- Le retour du tronc est trop tardif par rapport au renvoi des mains;
- Le retour du tronc est engagé avant que la passée ne soit terminée;
- Le renvoi des bras se fait trop lentement;
- Le rameur dégage la pelle en la tournant dans l'eau;
- Le rameur se penche vers l'extérieur et le manchon de la pelle quitte le tolet (bateaux de pointe).

Le retour

- Le retour du siège est irrégulier:
  - trop rapide (= saut en avant)
  - arrêt au milieu du retour;
- La pelle s'éloigne de l'eau (le trajet n'est pas horizontal);
- Les bras sont trop fléchis, trop allongés, trop rigides;
- Départ trop précipité du siège vers l'avant, alors que la poignée de la pelle n'est pas encore passée par-dessus les genoux;
- Mauvaise assise (décentrée) sur le siège;
- Tête trop baissée (regard tourné vers le fond du bateau) pendant le retour.

Autres fautes

- Le temps de retour est trop court par rapport au temps de passée;
- Crispation excessive du rameur pendant la phase préparatoire (le retour);
- Respiration trop irrégulière et pas assez profonde;
- Attention insuffisante aux changements de cadence (bateaux d'équipe);
- Engagement trop irrégulier dans l'eau (mauvaise répartition des capacités physiques);
- Manque de concentration sur le chef de nage et manque de collaboration au sein de l'équipe (bateaux d'équipe).

Conclusion

Il existe sans doute une technique d'aviron optimale.

Elle est définie par le produit des recherches pédagogiques, des connaissances biomécaniques et physiques, ainsi que par l'expérience des entraîneurs. Ces notions ont largement évolué ces dernières années et elles ne cesseront de se préciser à l'avenir. Mais il n'y a pas de méthodes miracles. C'est plutôt à l'expérience d'entraîneurs compétents et aux acquis de la recherche en biomécanique qu'il faut faire confiance. Il serait néanmoins dangereux de se cantonner dans l'uniformité et la schématisation. Même en aviron d'élite, certains rameurs ont un «style» si personnel qu'on les reconnaît d'emblée. Cela ne doit pas forcément être considéré comme un défaut. La position du rameur, sa coordination, l'enchaînement de ses gestes, sa cadence dépendent aussi de sa morphologie, de son développement musculaire, d'un certain bien-être sur le bateau, et peut-être d'autres facteurs encore. ■