

## LE TRAVAIL DES MAINS

L'équilibre ou le déséquilibre du bateau est créé par les mains et leur hauteur ce qui en fait un élément fondamental du mouvement de l'aviron.

La position des mains sur les rames et leur action sont donc primordiales pour tous les rameurs qu'ils soient en pointe ou en couple.

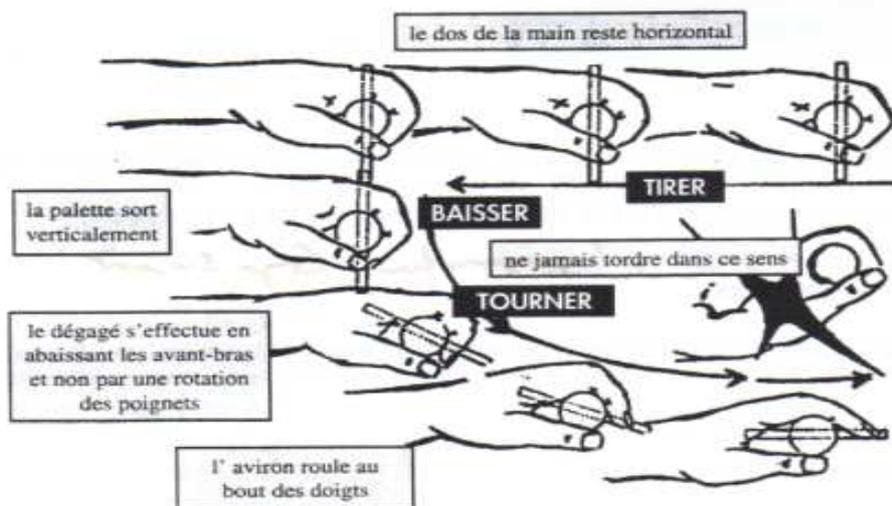


### Position :

En pointe, une main est posée à l'extrémité de la rame (main extérieure), l'autre se situe à une trentaine de centimètre de la première ce qui correspond à la largeur des épaules du rameur (main intérieure).



En couple, chaque main tient une rame dont le pouce se trouve à l'extrémité de la poignée afin d'assurer le bordage des avirons (*collier contre la dame de nage*) dans les dames de nage et d'avoir un levier maximum. La main gauche est toujours devant la main droite que se soit en propulsion ou au retour de coulisse.



### Actions :

Quel que soit l'armement, lors du mouvement de propulsion (TIRER du schéma), les poignets doivent rester horizontaux et non se casser. *Casser les poignets peut provoquer à la longue des crampes dans les avant-bras.* Les doigts servent de crochets pour amener la pelle vers la poitrine.

Lors de la sortie de la palette de l'eau (BAISSER), les poignets ne doivent pas fléchir. En effet, le dégagé s'effectue par un abaissement des avant-bras et non une rotation des poignets. La mise à plat de la palette (TOURNER) se réalise via les doigts avec un léger « cassé » du poignet.

Lors du retour, le poignet retrouve la position à l'horizontal. La pelle est tenue par les premières phalanges des doigts. Le rameur ne doit être crispé ou tenir fermement ses avirons. La prise d'eau s'effectue en montant les avant-bras et non en tournant les poignets.

## Hauteur de mains :

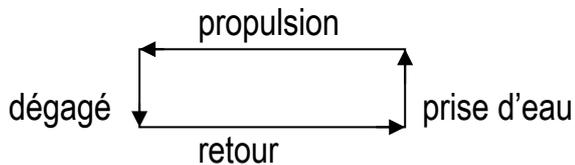
La trajectoire des mains doit être rectiligne dans la phase de propulsion et dans la phase du retour. Le rameur, pour respecter les hauteurs de mains, peut prendre des repères par rapport au bateau, à l'eau ou à son corps. Il doit considérer les rames comme le balancier du funambule.

### Exemples :

- 👉 Au retour, les palettes doivent toujours avoir la même hauteur par rapport à l'eau.
- 👉 Les tubes des rames doivent être horizontaux.
- 👉 A la fin de la propulsion, les mains doivent arriver au niveau du sternum ou plexus solaire.
- 👉 La palette doit toujours être immergée et non sortir progressivement de l'eau.
- 👉 Bateau arrêté, lâcher les pelles en position sur l'avant puis sur l'arrière (1 rameur à la fois) pour visualiser la position des poignées par rapport à plat bord du bateau ou du torse.
- 👉 Après le renvoi de mains, quand le rameur a les jambes et les bras tendus, le poignet gauche doit se trouver au dessus de la jonction des premières phalanges et de la paume.



**Vu de profil, les mains ou les palettes doivent créer un rectangle.**



Trouvez les erreurs !