



GUIDE DU RAMEUR

L'ECHAUFFEMENT.

Durée 15mn minimum

A quoi ça sert ?

- Préparer et réchauffer les articulations.
- Préparer la fonction cardio pulmonaire.

A faire à chaque sortie.

Pour tous les types d'embarcations

Pour que l'équipage trouve son équilibre et monte en puissance.

ETAPES : les « Gammes » (obligatoires)

Avec les avirons à plats...

Bras seuls	mouvement exécuté uniquement avec les bras (le buste ne bouge pas et reste droit les jambes restent tendues)
Bras tronc	mouvement exécuté avec les bras et le buste (le buste avance en restant droit, jambes restent tendues)
Quart de coulisse	on ajoute un quart de la flexion complète des jambes
1/2 coulisse	on augmente la flexion des jambes jusqu'à demi flexion
3/4 coulisse	on utilise les trois quarts de la flexion des jambes
Pleine coulisse	Le mouvement est complet, les jambes se pliant jusqu'à la verticalité des tibias.

10 répétitions sur chaque étape.

Puis la même chose mais à l'envers.

Avec les avirons aux carres (si possible)