

# Technique de base de l'aviron

## Avant de commencer

- Réglage du cale-pieds
- Installer les avirons
- Position du départ
- La main droite (rouge) en dessous la main gauche (vert)
- Les pouces au bout des poignées ; les index touchent les pouces

Il y a deux phases de mouvements.

## 1. La préparation

Les poignées contre son corps les rames à plat sur l'eau



J'avance dans l'ordre mes bras (les bras tendus), mon dos et mes fesses



Je tourne mes rames de 90° ou ¼ de tour



## 2. L'attaque

Je soulève mes bras (les palettes dans l'eau)



Je pousse sur mes jambes...



... et tire sur mes bras



Photos : <https://www.britishrowing.org/knowledge/online-learning/techniques-and-training/water-rowing-technique/>