

Fiche N°1

Comment progresser en aviron : Généralités

Beaucoup de gens souhaitent progresser techniquement dans le sport de l'aviron mais ne savent comment faire. Ces quelques conseils vous aideront à améliorer votre technique et vos sensations.

Dans notre sport pour progresser plusieurs choses sont nécessaires :

- la qualité du bateau 20%, par qualité j'entend celle des réglages et la bonne installation du rameur, mais ce n'est en aucun cas le fait de ramer dans un bateau de compétition ou d'utiliser des pelles H, extra light qui apportera quelque chose à la qualité de votre ramerie,
- les bons conseils 20 %
- **enfin et surtout le travail personnel 60 %.**

L'aspect technique de notre sport présente deux grands aspects :

- le respect d'une gestuelle précise,
- être à l'écoute de ses sensations.

Vous devez systématiquement travailler globalement la gestuelle et les sensations

L'aviron est un sport d'endurance de force mais aussi un sport de concentration

Pour vous améliorer et progresser vous devez faire preuve d'une concentration réelle et absolue durant chaque phase de chaque coup d'aviron de chaque sortie. Lorsque vous serez satisfait du niveau que vous aurez acquis la moindre chute d'attention vous fera immédiatement régresser. Il ne faut pas se dire je me concentre et je me re concentre sans le faire réellement pour se donner bonne conscience car cela ne marche pas. Pour prendre une comparaison, la concentration que vous devez avoir quand vous ramez doit être proche de celle d'un pilote de formule 1 qui court un grand prix.

La gestuelle

Vous devez vous créer un image mentale du coup d'aviron parfait.

Pour ce faire vous disposez :

- des conseils de vos entraîneurs,
- de ceux des sociétaires du club que vous pouvez solliciter,
- de toute la documentation existante au club ou chez des amis,
- et c'est très important de vos observations personnelles. Il faut regarder ramer les compétiteurs qui sont supposés être de fins techniciens (surtout les filles, en général elles rament mieux que les mecs). Cela vous permettra de saisir les secrets de la glisse. Petite info chez les loisirs le modèle technique à copier possède un Salani bleu.

Une fois que vous aurez réuni un certain nombre d'informations, il est impératif que vous les reformuliez dans votre propre langage afin de les assimiler correctement pour créer dans votre esprit cette image mentale de coup d'aviron parfait.

Il vous restera ensuite à faire preuve de beaucoup de concentration pour comparer en permanence que vous venez de faire avec cette image mentale pour tenter de l'approcher au plus près et faire un peu mieux au coup d'aviron suivant.

Ramer convenablement consiste simplement à respecter rigoureusement un grand nombre de choses simples lorsqu'on les dissocie les une des autres, mais beaucoup plus complexes lorsqu'il s'agit de les enchaîner.

Les sensations

L'aviron est un sport de glisse et d'équilibre, c'est à dire qu'il faut rechercher ces deux type de sensations.

Mais ils en existe aussi d'autres qui sont en quelques sorte des sensations de contrôle qui vous permettent de vérifier que votre gestuelle est correcte. Ce sont des sensations :

- qui vous permettent de savoir à quel endroit de l'espace se situent les, différentes parties de votre corps,
- des sensation de contact sur les mains, les plantes de pieds, les fesses.

Il est impératif là aussi d'être concentré afin qu'aucune de ces sensations qui peuvent être très fugitive lorsque l'on commence à pratiquer ne vous échappe..

Quand vous aurez découvert une nouvelle sensation **il est impératif de la mémoriser et de mémoriser également la gestuelle que vous avez à ce moment là**, car si une nouvelle sensation apparaît ce n'est pas le fruit du hasard c'est soit que vous êtes plus concentré que d'habitude soit que votre gestuelle est meilleure que d'habitude et il faut en profiter pour vous en resservir ultérieurement.

Vous devez ensuite comparer cette gestuelle à l'image mentale du coup d'aviron que vous avez en tête pour soit constater que vous avez progressé ou remettre légèrement en question cette image mentale pour l'améliorer.

Lorsque tout va mal, il faut faire un effort de mémoire, faire remonter à la surface la gestuelle du temps béni où le bateau glissait bien, la répéter un peu mécaniquement et c'est magique vous retrouverez alors immédiatement un peu de sensations qu'il vous faudra alors développer.