

Le remplacement – Le temps « GLISSEUR »

Définition : Cette phase permet au rameur de passer de la position « sur l'arrière » (jambes tendues, bras pliés, pelles hors de l'eau) à la position « sur l'avant » (jambes pliées au maximum, bras tendus, pelles au carré dans l'eau), tout en conservant la plus grande vitesse de coque.

Le remplacement est une organisation gestuelle rigoureuse permettant d'amorcer une bonne prise d'eau ainsi qu'une bonne propulsion.

- Phase la plus longue du coup.
- Phase de récupération
- C'est le bateau qui passe sous le rameur

Référentiels :

Par rapport à la palette

- La palette est à plat, sa hauteur est constante (+/-15cm par rapport à l'eau) durant tout le début du retour. On doit pouvoir mettre la pelle au carré à n'importe quel moment sans toucher l'eau.
- La palette se met au carré en $\frac{3}{4}$ de coulisse, avant la fin du remplacement.
- Les palettes sont au carré dans l'eau à la fin du retour

Par rapport au rameur

- Les mains ne s'arrêtent pas derrière.
- Pression latérale des pouces pour maintenir le collier en contact des dames de nage.
- Le croisement des mains s'effectue main gauche au-dessus de la main droite et main gauche devant la main droite.
- On allonge les bras avant de placer le tronc (bras placé) : extension
- Puis le corps (bras-corps)
- Sensation de s'étirer devant soi avant de rouler.
- Les mains conservent des hauteurs identiques.
- Pour plier les jambes : Cherchez à tirer de manière continue dans la barre de pied (on dit qu'on allège la barre de pied sur le retour)
- Les genoux montent à vitesse régulière et contrôlé.
- Le buste ne doit plus bouger à partir de $\frac{1}{2}$ coulisse.
- Les cuisses viennent en contact du buste.
- Les bras s'ouvrent, les mains montent, le corps ne bouge pas, les épaules restent basses.
- Les mains sont continuellement en mouvement.
- Les différents placements s'enchaînent de manière fluide et

contrôlée favorisant le relâchement donc la récupération.

- Favoriser l'équilibre de façon à avoir l'amplitude la plus grande possible.

Points particuliers :

Il faut éviter les fautes suivantes sous peine de ralentir son bateau.

- Toucher l'eau (plumer)
- Préparer ses palettes trop tôt ou trop tard
- Plonger les mains au fond du bateau à l'attaque
- Un retour trop rapide et non contrôlé
- Un corps non gainé et désaxé latéralement (souvent pour rééquilibrer le bateau)
- Variation des hauteurs de mains
- Regarder le fond du bateau, au lieu de regarder loin devant
- Poignets cassés tout au long du retour.
- Mains qui tiennent trop fermement les avirons

L'efficacité de cette phase dépend de :

- la coordination du placement des différents segments.
- du contrôle gestuel.

