

LE TRAVAIL DU BUSTE

En effet, cette partie du corps participe aussi à la propulsion du bateau.
Si on reprend les différentes phases du coup d'aviron :

🌀 L'entrée de la palette dans l'eau :

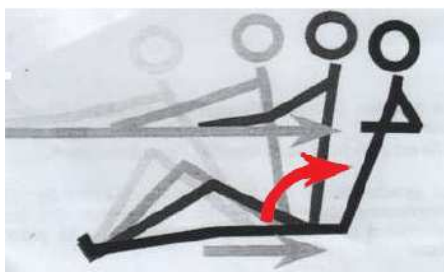
Le buste est parallèle aux cuisses, il doit être en contact avec celles-ci.
Les épaules sont étirées et situent devant le bassin.
Le dos est gainé et reste dans l'axe du bateau quand il se déplace.

🌀 La création de l'appui :

Le dos reste gainé.
Au début de la poussée des jambes, le tronc se « décolle » des cuisses. (terme parfois employé « Grandis-toi »).



🌀 La conservation de l'appui :



Le tronc s'ouvre de plus en plus et au fur et à mesure de l'action des jambes. Le tronc, les épaules et les mains se déplacent en même temps, de façon synchronisée, et ensemble.

Le tronc reste dans l'axe du bateau.

A la fin du geste, les épaules se trouvent derrière le bassin. Le dos est incliné à 5° vers l'arrière.

🌀 Le dégagé :

Le dos est gainé et vient en soutien des jambes (les abdominaux sont contractés).

Le tronc est toujours incliné à 5° vers l'arrière.

Lors du renvoi des mains, le dos se redresse pour retrouver une position verticale.

NB : On peut comparer cette position comme si on était assis sur une chaise le dos contre le dossier.

🌀 Le retour :

Le tronc doit être remplacé, c'est-à-dire qu'il doit suivre l'action des bras et se rapprocher des genoux. Il doit toujours rester dans l'axe du bateau.

A demi-coulisse, le tronc doit être en place (et donc les épaules) et ne plus bouger tant que la palette n'entre dans l'eau. La palette rentre dans l'eau par l'action des mains et non des épaules.