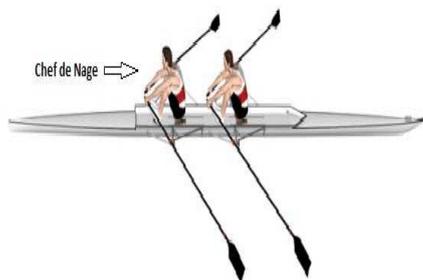


LE CHEF DE NAGE



Le chef de nage, aussi nommée La Nage, est le rameur qui se situe en numérotation française au 1, face au barreur quand le bateau est barré à l'arrière. En numérotation internationale, il peut porter le n° 2 ou 4 ou 8 selon le type de bateau. Son rôle est de donner la cadence et le rythme à l'ensemble de l'équipage.

En effet, les autres rameurs doivent le suivre et faire en même temps, le même geste, à la même vitesse, à la même puissance et à la même hauteur par rapport à l'eau.

NB : En se mettant derrière un bateau, on ne doit voir que la pelle de la Nage, car elle doit masquer les autres. Le barreur doit lui voir qu'une seule tête.



Le chef de nage sert donc de modèle, de référence aux autres rameurs quant à la hauteur des pelles par rapport à l'eau et quant aux mouvements de la pelle dans ces différentes phases.

Il peut aussi assurer la direction du bateau quand celui-ci est sans barreur. La direction se faisant au pied.

Les rameurs du bateau doivent s'adapter à la nage, mais celle-ci doit être régulière dans son geste et faire le geste technique dans le bon timing afin de permettre la synchronisation de l'équipage .

Elle doit aussi ressentir le bateau (*comme les autres rameurs*) afin d'adapter sa cadence, son rythme aux réactions du bateau pour que l'équipage rame ensemble.

Un peu de vocabulaire :

Rythme : le coup de l'aviron se fait en 3 temps : 1 temps dans l'eau, 2 temps hors de l'eau. Le rameur revient donc en position « prise d'eau » 2 fois moins vite que lors de la propulsion. La propulsion a une vitesse exponentielle, tandis que le retour se fait à une vitesse constante.

Cadence : c'est le nombre de coups d'aviron effectué en 1 minute.

De plus ne pas confondre vitesse et précipitation dans l'exécution du mouvement.