

## LE DEGAGE

Le dégagé fait partie de la propulsion et représente la dernière étape avant la phase de retour. Elle est très importante et difficile à réaliser car elle peut provoquer des déséquilibres et conditionne la phase de propulsion suivante.

Par le dégagé, la phase de propulsion se termine, mais le bateau continue à prendre de la vitesse.

### Définition :

Il consiste à extraire la pelle de l'eau à la fin de la phase d'appui sans freiner le bateau.

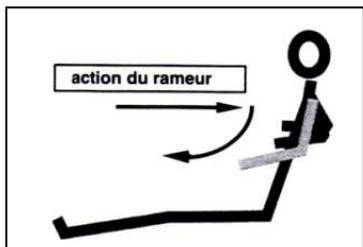
Cette action de quelques centièmes de secondes doit être réalisée lorsque les mains sont très proches du buste.

### Pour réaliser ce geste :

- ⇒ Il faut effectuer une pression des avant-bras et des mains sur les poignées.
- ⇒ Le début du dégagé doit se réaliser palette à la verticale et sera d'autant plus facile qu'une dépression sera présente derrière la palette ( cf FIL 9).
- ⇒ Les jambes sont allongées.
- ⇒ Le buste est gainé.
- ⇒ Après la sortie de l'eau, mettre la palette à plat en tournant les poignets.

### Le Référentiel :

#### ➤ Pour le rameur :



- Abaissement des avant-bras sans flexion des poignets qui doivent rester parallèle à l'eau.
- Les coudes sont dirigés vers l'arrière et non écartés vers le bordage
- Mise à plat de la palette par un léger « cassé » des poignets. L'aviron doit rouler au bout des doigts.
- Jambes allongées et tronc en soutien jusqu'au passage des mains au dessus des genoux.

#### ➤ Pour la palette :



- Sortie rapide, franche et verticale.
- Remise à plat quand elle est entièrement sortie de l'eau.
- Bouillon compact avec peu d'écume.
- Bouillon envoyé loin vers l'arrière du bateau.

### Pour faire simple :

Dès que vous avez fini de propulser, abaisser les mains, puis tourner la palette pour la mettre à l'horizontal, enfin renvoyer les mains. Cette dernière indication est souvent évoqué par les rameurs mais a aucune existence officielle.

C'est seulement après ces mouvements que la phase de retour débute.