

LE RETOUR

La phase de retour clôture le cycle du geste du rameur avant que celui-ci recommence les différentes phases pour propulser le bateau. Cette dernière étape est aussi appelée « Temps Glisseur ». Il permet de préparer le coup suivant d'aviron.

Définition :

La phase de retour est le mouvement qui consiste à passer de la position « sur l'arrière » (palette hors de l'eau) à la position « sur l'avant ».

Pour rappel : le rameur en position sur l'avant doit avoir les palettes dans l'eau, avoir une amplitude suffisante, les muscles relâchés, et se préparer mentalement. De plus le bateau doit être équilibré.

Pour réaliser ce geste :

Mouvement complexe car il fait intervenir 3 actions qui doivent être enchaînées sans à-coups, sans aucun temps mort :

- ⇒ Allonger les bras : ils débutent la phase de remplacement. Le rameur doit atteindre l'allongement naturel des bras sans raideur.
- ⇒ Replacer le tronc : il suit l'action des bras et se replace progressivement, tout en restant parfaitement positionné dans l'axe du bateau.
- ⇒ Fléchir les jambes : elles restent allongées pendant le remplacement des bras. Leur flexion commence dès que les épaules sont en avant du bassin. Elle s'exécute à vitesse régulière.

Les muscles du haut du corps et des bras sont relâchés afin que cette phase

- soit une vraie phase de repos,
- permette le synchronisme lors de la phase de création de l'appui (cf FIL 8),
- permette une intervention rapide des muscles lors de l'inversion sur « l'avant ».

Le référentiel :

- Pour le rameur :
 - Pas d'arrêt des mains sur l'arrière, le remplacement des bras est souple et rapide.
 - Les bras sont allongés avant le remplacement du buste.
 - Les bras et les épaules sont étirés.
 - Le remplacement du buste est progressif et continu et reste dans l'axe du bateau.
 - Le buste est placé avant la position « demi-coulisse ».
 - La flexion des jambes est régulière et continue.
 - Les muscles du visage sont relâchés.
- Pour la palette :
 - La hauteur par rapport à l'eau est constante jusqu'à « demi-coulisse », puis se rapproche de l'eau.
 - La préparation est progressive et est terminée quand le rameur est en position « trois-quart » de coulisse.
- Pour le bateau :
 - La pointe arrière est faiblement enfoncée dans l'eau.

Pour faire simple :

Le retour commence après le renvoi de mains. Vous devez être assis comme sur une chaise.

Allongez les bras, avancez le tronc afin que les épaules soient devant le bassin. Dès que vous obtenez cette position, le tronc et les épaules ne doivent plus bouger jusqu'à la prise d'eau. Le tronc touche les jambes fléchies.

Les jambes se plient à vitesse régulière sans se précipiter vers l'avant.

Quand les mains passent en dessus de vos genoux commencez à préparer vos palettes au carré. Elles doivent être à la verticale quand vos mains passent au dessus des chevilles.

Ouvrir les bras en V avant le prise d'eau en montant les mains.(cf FIL6).

La vitesse d'exécution du retour est deux fois plus lente que la vitesse d'exécution de la propulsion. Un mouvement complet se fait donc en 3 temps. Si on regarde la palette : elle est 1 temps dans l'eau, et 2 temps hors de l'eau. Ce qui fait dire à certaines personnes que l'aviron est un sport de fainéant, car le rameur « travaille » 1 fois sur trois !!!

Rappel : la vitesse des poignées (ou mains) est exponentielle, et elle est régulière et lente hors de l'eau.

Le retour termine le cycle du coup d'aviron.