

LE TRAVAIL DES PIEDS

L'aviron est un sport complet où même les pieds interviennent pour faire avancer le bateau.



La phase la plus connue de ce travail se fait lors de la **propulsion**.

En effet, dès que la palette est entrée dans l'eau, le rameur doit appuyer sur ses pieds, en utilisant **les talons** et non la pointe des pieds. Cet appui doit s'effectuer sur les 2 pieds en même temps et avec la même force sur chaque pied afin de ne pas favoriser un bordage. *Si le rameur pousse plus sur un pied, le bateau aura tendance à se diriger vers l'autre bord.*

Cette poussée est tributaire de la hauteur de la barre de pied par rapport à la coulisse ainsi que de son inclinaison par rapport au fond du bateau. Ces 2 éléments font partie du réglage d'un bateau pour obtenir un geste optimum.

† Dans les yolettes, ces réglages sont déjà réalisés : la barre de pied est inclinée à 45° et les talonnettes sont fixées par rapport à la coulisse.

† Dans les outriggers, la barre de pied peut être montée ou descendue selon la morphologie du rameur et l'inclinaison peut être aussi modifiée.



La phase la moins connue se fait lors du **dégagé**.

En effet, lors de la sortie de la palette de l'eau, le rameur peut soulever les pointes de pied afin de faciliter celle-ci et de ne pas contrecarrer l'avancement du bateau. Autre avantage, il permet de garder les talons en contact avec la planche de pied.