

LES STYLES DE RAMERIE

Au cours du temps, les styles pour ramer ont évolués selon le matériel utilisé, les connaissances mécaniques et biomécaniques, mais aussi de la réglementation. Différents styles mais une seule technique !

1/ Styles anciens :

=> **A banc fixe** : prédominance du tronc.

Cette technique est encore utilisée par les clubs de Sauveteurs en barque. Progressivement, les rameurs ont utilisé des banc suiffés ou de petits rails pour augmenter l'amplitude.

=> **orthodoxe** :

Utilisation du tronc prioritairement, puis les jambes pour finir par les bras.

=> **Fairbairn** :

Tout doit commencer et finir en même temps. Les jambes et les bras actionnent ensemble. Le dos est rond et n'intervient pas dans le mouvement.

2/ Styles Actuels :

Ils consistent à utiliser des rails plus ou moins longs, et à une utilisation plus ou moins successive des jambes-tronc-bras.

=> **Style RDA** :

Les rails sont moyens, le tronc intervient tôt sur la poussée des jambes, les bras terminent le mouvement.

=> **Style Adam** :

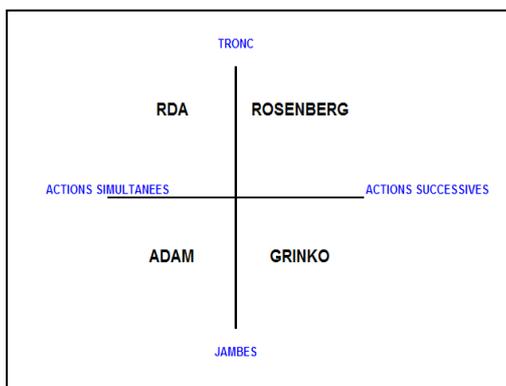
Même succession des actions que le style RDA mais les rails sont longs ce qui permet d'avoir une flexion des jambes plus importante.

=> **Style Rosenberg** :

Utilisation prioritaire des jambes, le tronc ne bouge pas pendant cette action (que l'on peut comparer à « partir du C.. »). Il interviendra après le travail des jambes. Les bras termineront le mouvement.

=> **Style Grinko** :

Flexion des jambes importantes. Le tronc intervient au début du mouvement (dit aussi « Grandis toi ! ») puis les jambes et enfin les bras. Il correspond à la ramerie actuelle.



La Classification Kleshnev permet de positionner sur un graphe les différents styles selon 2 axes : le travail du tronc-jambes, et la simultanéité des actions.

Les points communs sont :

- l'amplitude du déplacement de la poignée.
- L'augmentation de la distance par coup d'aviron.
- La précision des inversions.
- Augmentation rapide de la force.