

## Entraînement sur l'ergomètre pour débutant



### 1. L'échauffement

Avant chaque séance, il est important de s'échauffer afin de préparer notre système cardio-pulmonaire à l'effort qui va suivre. Cet échauffement se fera sur un vélo « WATTBIKE » et durera 15 minutes.

Suivant le tableau ci-dessous régler le vélo sur résistance 0.

Temps	Débutant Femme	Intermédiaire Femme	Confirmé Femme
0' à 4'	55 à 60	60 à 70	70 à 75
4' à 6'	65 à 70	70 à 75	75 à 80
6' à 7'	70 à 75	75 à 80	80 à 85
7' à 8'	75 à 80	80 à 85	85 à 90
8' à 9'	80 à 85	85 à 90	90 à 95
10' à 11'	85 à 90	90 à 95	95 à 100
11' à 12'	90 à 95	95 à 100	100 à 110
12' à 13'	85 à 90	90 à 95	95 à 100
13' à 14'	80 à 85	85 à 90	90 à 95
14' à 15'	75 à 80	80 à 85	85 à 90

Temps	Débutant Homme	Intermédiaire Homme	Confirmé Homme
0' à 4'	60 à 70	70 à 75	75 à 80
4' à 6'	70 à 75	75 à 80	80 à 85
6' à 7'	75 à 80	80 à 85	85 à 90
7' à 8'	80 à 85	85 à 90	90 à 95
8' à 9'	85 à 90	90 à 95	95 à 100
10' à 11'	90 à 95	95 à 100	100 à 110
11' à 12'	95 à 100	100 à 110	110 à 130
12' à 13'	90 à 95	95 à 100	100 à 105
13' à 14'	85 à 90	90 à 95	95 à 100
14' à 15'	80 à 85	85 à 90	90 à 95

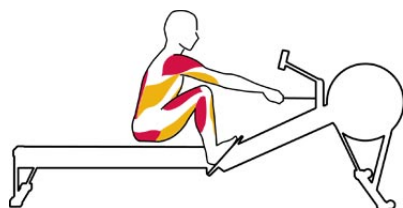
### 2. Prise en main de l'ergomètre

Un entraînement complet qui fait travailler la majeure partie des groupes musculaires

Le nombre de muscles utilisés font de l'aviron un excellent brûleur de calories. En ramant, vous pouvez atteindre une superbe capacité aérobie et augmenter votre niveau de forme. Vous tonifiez vos membres supérieurs et inférieurs, tout en privilégiant la santé des articulations à travers la large gamme de mouvement que l'aviron nécessite. Si vous disposez de seulement quelques minutes par jour pour vous entraîner, la nature complète de l'aviron vous apportera un entraînement efficace et de qualité que d'autres exercices ne pourraient pas vous offrir.

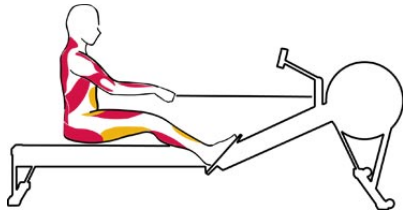
La position et l'exécution du mouvement sur l'ergomètre devront être expliquées par le coach avant de commencer l'entraînement. Tous les samedis matin, un entraînement est prévu par la section SRB Aviron Indoor à partir de 09h00. Une programmation sera proposée pour chaque athlète.

### L'attaque



À l'attaque, les tibias sont verticaux, l'angle entre le corps et les jambes fermé. Les bras sont allongés et relâchés. La position doit être confortable.

## La propulsion et la traction

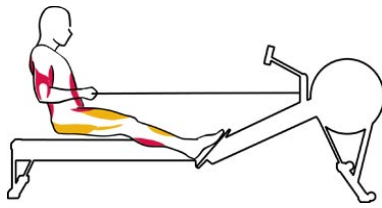


Au début de la phase de propulsion, on résiste avec le dos et pousse avec les jambes, le corps et les bras relâchés et toujours en extension.

On continue à pousser avec les jambes pendant qu'on commence à ouvrir le dos. Les bras restent tendus.

Lors de la phase de traction, le dos est maintenu légèrement penché en arrière et on accélère la traction jusqu'au corps, revenant à la position de la fin du coup avec les jambes tendues et les avant-bras horizontaux.

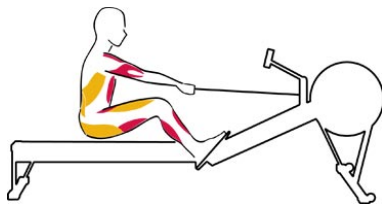
## La fin du coup



Penchez-vous légèrement en arrière, jambes tendues, poignée contre le corps, avant-bras horizontaux.

Les bras sont relâchés et allongés complètement. Le corps bascule à partir des hanches vers l'avant.

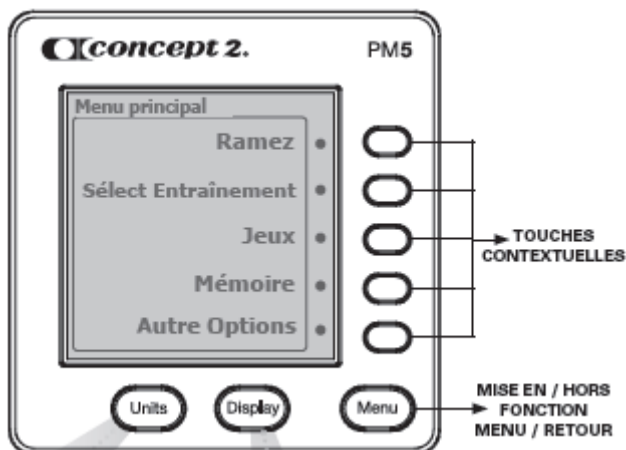
## Le retour

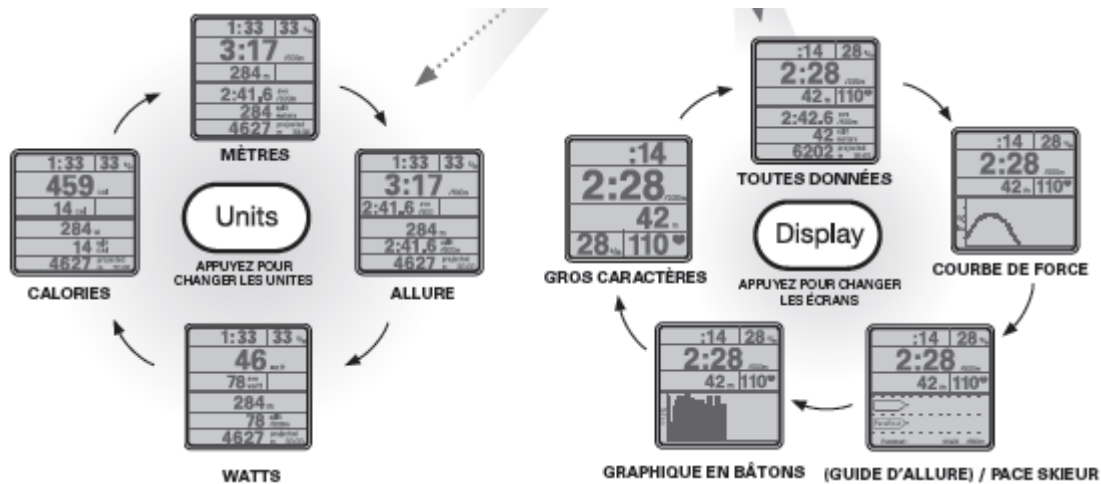


Après l'extension des bras et la bascule du corps, revenez vers l'avant tout en maintenant la position du corps et des bras.

### 3. L'écran de performance

Le coach vous expliquera comment paramétrer l'écran de performance en fonction du contenu des séances d'entraînement :





#### 4. Le réglage de la résistance

Beaucoup de personnes ont la fâcheuse tendance de s'entraîner avec un réglage difficile (volet ouvert sur le 10) et de ramer à une cadence élevée (28 voire 32). Or il vaut mieux s'entraîner à une cadence plus lente (20 à 24 coups / minute) tout en ayant une phase de propulsion plus intense et un volet ouvert sur 4 ou 5.

N'oubliez pas que l'aviron est un sport rythmé : la phase de propulsion (temps moteur) doit représenter 1/3 d'un cycle tandis que la phase de retour (phase de récupération) les 2/3. Et non l'inverse !

#### 5. L'entraînement

L'entraînement du débutant sera axé sur la technique du mouvement avec une résistance modérée à légère, une cadence moyenne à faible avec des distances courtes mais répétées, exemple 6 x 500 mètres.

Une programmation sera mise en place en fonction des objectifs définis par le coach en fonction des souhaits du pratiquant.

Une ou plusieurs séances de musculation seront proposées afin de travailler les muscles d'assistance aux efforts demandés pour la pratique de l'aviron et également pour le rééquilibrage des masses musculaires ; le travail des pectoraux et des triceps sont quasiment inexistantes.

A bientôt pour des séances sur les rameurs Concept 2 à la salle du SRB Musculation Fitness & Aviron Indoor

Emmanuel Lecture