

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 8

**Artikel:** L'aviron, sport de performance et sport de loisir  
**Autor:** Angst, Félix  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997919>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

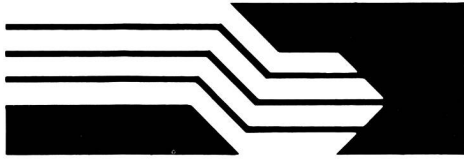
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## L'aviron, sport de performance et sport de loisir

Félix Angst, chef de la branche «Aviron»  
Traduction: Marianne Weber

Actuellement, on a de plus en plus tendance à choisir un sport que l'on pourra pratiquer longtemps. L'aviron en fait partie. C'est ce qui explique son essor prodigieux au cours de ces dernières années. Auparavant, on le considérait plutôt comme réservé à l'élite, et à certains cercles étudiants plus particulièrement. Actuellement, sa pratique est beaucoup plus largement accessible.

Les éléments qui le composent – maîtrise d'une embarcation, performance physique, découverte de la nature – attirent tout spécialement les jeunes. La forte augmentation des cours J+S et des manifestations de sport scolaire dans cette discipline le confirme. Pourtant, le développement de ce sport ne saurait être illimité, en raison de l'infrastructure qu'il nécessite: bateaux, hangars et aires d'abordage. Les conditions sont, elles aussi, de moins en

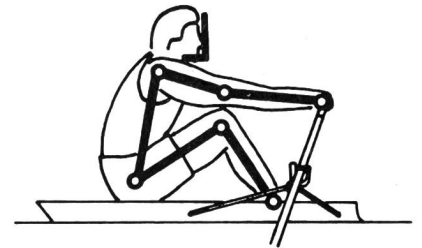
moins favorables, sur les grands lacs du moins, où les bateaux à moteur, très nombreux, provoquent la formation de vagues importantes, qui perturbent l'entraînement, celui des rameurs de compétition surtout. Ceux-ci sont donc contraints de «sortir» aux heures creuses (tôt le matin par exemple) ou de choisir des plans d'eau de moindres dimensions.

La Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron, ainsi que l'institution Jeunesse + Sport encouragent essentiellement deux formes d'activité: l'aviron de compétition, basé avant tout sur la performance, et l'aviron de tourisme, ouvert aux non-spécialistes et considéré comme une activité de mise en forme bienfaisante pour la santé et l'équilibre nerveux. Mais, que ce soit dans l'un ou l'autre cas, la maîtrise de la technique est une condition essentielle. Un mouvement correctement exécuté et économi-

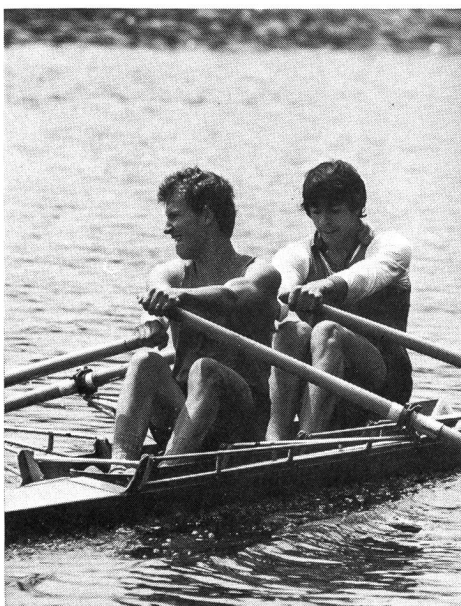
que dans son déroulement facilite le travail de propulsion tout en préservant l'appareil locomoteur passif (squelette, tendons) et la musculature du rameur des surcharges nuisibles. L'aviron peut être considéré comme un sport complet et très sain. Toutefois, des mouvements mal exécutés et répétés à long terme sont à l'origine de lésions regrettables.

Le *cinégramme* ci-dessous illustre la technique du bateau de couple (scull) où, à la différence du bateau de pointe, le rameur manie deux avirons.

Les cinégrammes sont élaborés sur la base de l'analyse filmée du coup d'aviron.



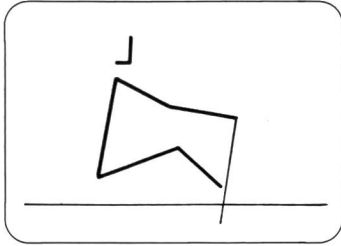
Elaboration d'un cinégramme



Maîtrise de l'embarcation, performance physique et découverte de la nature.

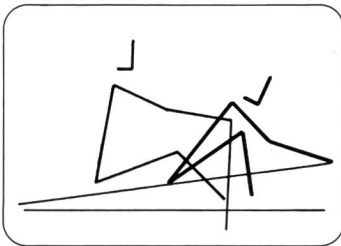


## La préparation



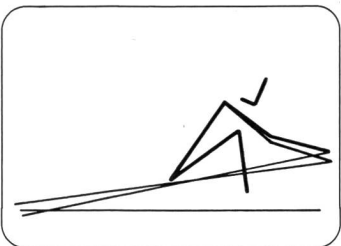
La préparation concerne aussi bien la position de départ prise pour le coup de rame que la position de sécurité du débutant. Le rameur est assis de façon naturelle et confortable sur son siège à coulisses, tronc vertical, jambes et bras tendus mais souples. Seuls les doigts tiennent l'aviron, les pouces appuyant légèrement contre l'extrémité du manche. Le rameur se concentre alors sur le mouvement suivant.

## Retour sur l'avant



Le rameur se tire sans à-coup en direction de la poupe. Ses mains conduisent les avirons jusqu'au retour complet. Le haut du corps suit la direction des mains et s'incline vers l'avant jusqu'à toucher les cuisses. La coulisse doit être utilisée dans toute sa longueur. A la fin du retour, le rameur amène les pelles en position verticale en tendant les poignets et en refermant fortement les mains sur le manche.

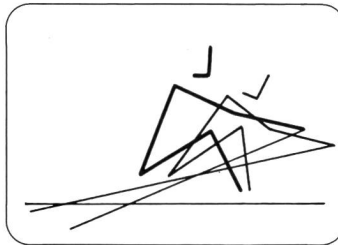
## La prise d'eau



La prise d'eau débute, à la fin de la phase de retour sur l'avant, en levant légèrement mais rapidement les bras, à partir de l'articulation des épaules (l'angle tronc - bras augmente). Le contact avec l'eau a lieu au moment de la position la plus avancée.

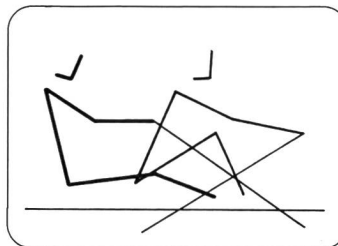


## La prise d'appui



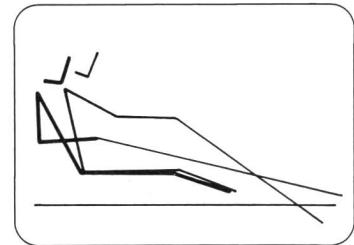
La pression s'exerce par la poussée des jambes contre la barre de pieds et par l'action simultanée des muscles extenseurs des hanches (redressement du tronc). La force est ainsi reportée par la traction des bras tendus sur les avirons. Les pelles doivent alors être rapidement et totalement immergées.

## La phase intermédiaire

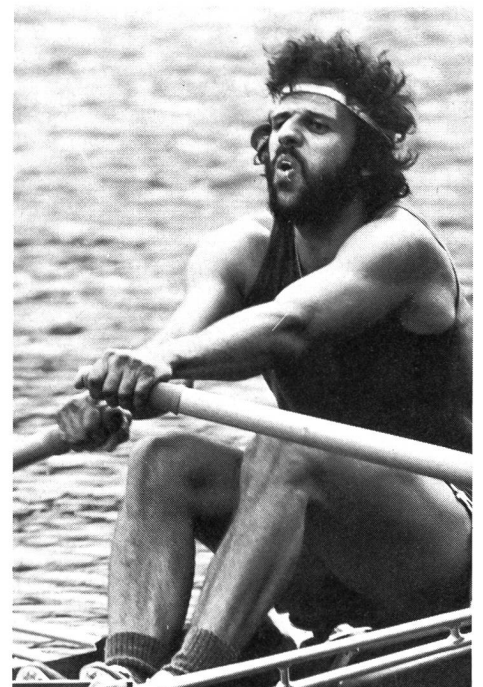


Par la synergie des forces en présence, (jambes - tronc - bras) la pression est maintenue constante et la vitesse relative des pelles augmente. Le manche des avirons doit être ramené horizontalement, afin que les pelles restent complètement immergées. Dans le secteur d'efficacité maximale (avirons perpendiculaires à l'axe longitudinal du bateau), les mains se croisent, la droite étant légèrement plus près du corps et passant au-dessous de la gauche. Durant la dernière phase de poussée des jambes, le travail du tronc se poursuit régulièrement (extension des hanches, de la position avant à la position arrière) et les bras amorcent la traction dynamique.

## Phase finale de la traction

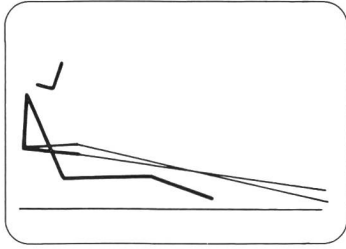


La continuation régulière de l'action des bras et du tronc conduit à la phase finale de traction. Celle-ci s'intensifie au niveau des bras, ramenés progressivement vers la poitrine, et elle s'achève par l'effort de soutien des épaules rejetées en arrière; le tronc facilite ce processus par un redressement souple et modéré. Ceci confère aux pelles, qui restent totalement immergées jusqu'à leur dégagement, une vitesse maximale et, par conséquent, une accélération optimale à l'embarcation.



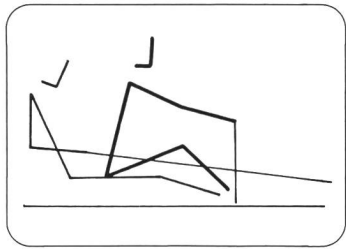
Détraz en pleine action.

## Le dégagement des pelles

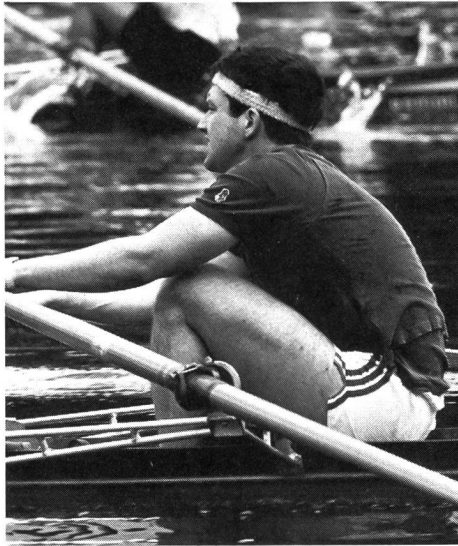


Par la traction très puissante des bras durant la phase finale, il se forme une sorte de «trou» derrière les pelles, de sorte qu'elles peuvent être sorties de l'eau librement, les mains exerçant une pression sur le manche en direction des cuisses. Le dégagé est suivi d'un rapide rétablissement à l'horizontale, par rotation des poignets vers l'avant. La prise se relâche alors et les poignées reposent à nouveau sous les doigts.

## Le retour vers l'avant



Simultanément au placement des pelles à l'horizontale, les mains sont amenées devant les genoux par extension des bras et redressement du tronc, qui suit le mouvement. Ceci a pour avantage de décharger la proue et d'éviter le risque de «collision» entre les mains et les genoux au début de la phase active du retour sur l'avant. Ce retour s'effectue calmement et de façon continue, empêchant ainsi une brusque accélération du bateau. Les pelles sont ramenées en position horizontale au-dessus de l'eau jusqu'à la position arrière extrême. Elles sont alors remises à la verticale, et le cycle peut se poursuivre.



## Initiation

Comment faire pour apprendre sans trop de difficulté un mouvement aussi complexe? Si l'on veut que l'aviron garde son attrait, on ne peut initier les débutants à l'aide d'une embarcation lourde et lente, comme on le faisait autrefois durant les 100 premiers kilomètres du moins. Les jeunes saisissent rapidement la technique des mouvements et il faut donc tout faire pour éviter qu'ils se lassent. Les quelques principes théoriques suivants, extraits de l'apprentissage moteur, devraient permettre d'établir un programme méthodique et bien adapté:

- Créer de nombreuses situations permettant d'édifier et de stabiliser un modèle de mouvement
- Dans le cas d'une mauvaise inclinaison du bateau, par exemple, apprendre à réagir instinctivement dans le sens d'un rétablissement. Il faudrait éviter de travailler à deux sur le bateau lors de l'initiation, car le partenaire constitue un facteur de perturbation supplémentaire. Choisir le «surf-skiff» ou le «un rameur» (voir MACOLIN 6/1983)
- En aviron, l'équilibre joue un rôle primordial; l'appareil d'entraînement doit donc réagir aux modifications de l'équilibre. Sur ce point, le «surf-skiff» et surtout le «un rameur», très étroit, se prêtent à merveille

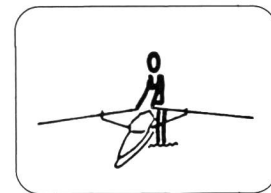
- Les premières armes concrètes doivent se faire sur une embarcation en marche, afin que les mouvements du rameur s'adaptent à la réalité et ne s'enferment pas dans l'artificialité des exercices à sec ou en bassin d'entraînement. Pour la motivation également, il est bon que le débutant fasse «connaissance», dès la première leçon, avec l'élément liquide.

Les exercices d'initiation suivants peuvent servir d'exemple pour une première leçon, sans toutefois prétendre être exhaustifs. Le moniteur, l'entraîneur, feront un choix. Ils en modifieront certains et en proposeront d'autres, selon les circonstances (configuration du débarcadère, conditions de l'eau, etc.). Pour des raisons de sécurité, le rameur doit en tout cas bien connaître son embarcation. Il apprendra donc:

- à la déplacer en la portant
- à la mettre à l'eau
- à la ranger dans le hangar.

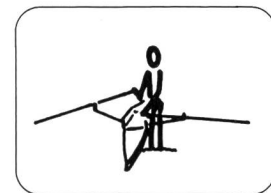
## Exercices d'initiation

### Illustration 1



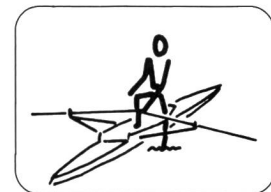
Debout dans l'eau jusqu'à hauteur des genoux: saisir le manche des avirons en recherchant la meilleure position.

### Illustration 2



Modifier la position du bateau en faisant monter et descendre les avirons.

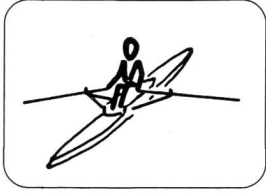
### Illustration 3



Saisir, d'une seule main, les deux manches à la fois et poser un pied sur la planche de pieds. Pénétrer dans le bateau sans en toucher les parois ni lâcher les manches.



Illustration 4



S'établir en équilibre dans la meilleure position et laisser les pelles reposer à plat sur l'eau.

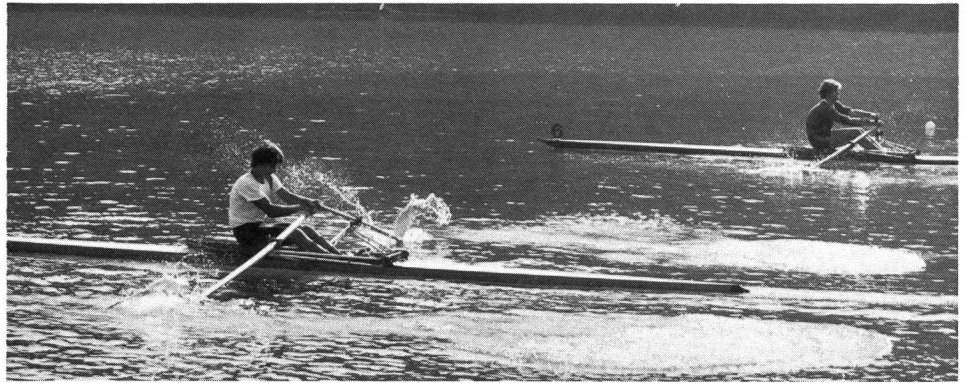
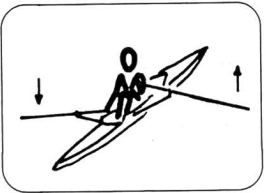
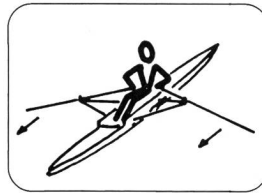


Illustration 5



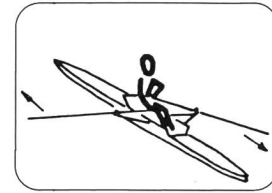
Balancer les avirons de droite à gauche pour s'habituer à garder l'équilibre.

Illustration 9



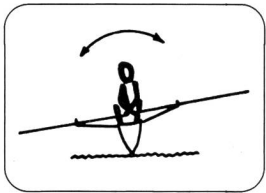
En parfait équilibre et sans faire bouger le siège à coulisses, faire avancer le bateau en ramant à tout petits coups. Commencer en douceur et augmenter peu à peu l'envergure du mouvement des bras.

Illustration 13



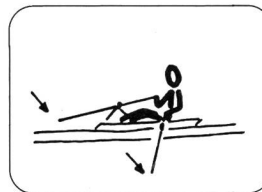
Faire tourner le bateau à bâbord en tirant avec la main gauche (ramer vers l'avant) et en poussant avec la main droite (ramer vers l'arrière). Les mains se croisent à mi-mouvement.

Illustration 6



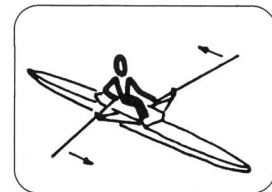
Faire basculer le bateau latéralement et le stabiliser avec les pelles posées bien à plat.

Illustration 10



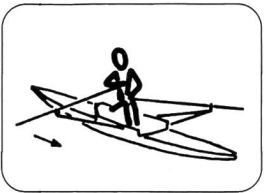
Immobiliser le bateau en plaçant les pelles à la verticale.

Illustration 14



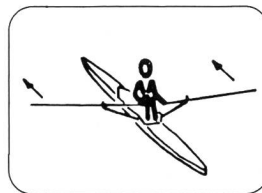
Faire tourner l'embarcation à tribord (tirer avec la main droite, pousser avec la gauche).

Illustration 7



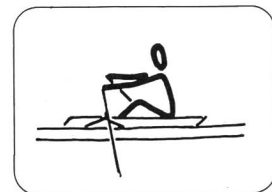
Stabiliser le bateau d'un côté et essayer, à l'aide de l'aviron libre, de ramer pour faire tourner le bateau vers l'avant.

Illustration 11



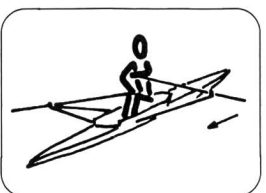
Faire reculer le bateau en repoussant les manches loin devant le corps, pelles immergées à la verticale.

Illustration 15



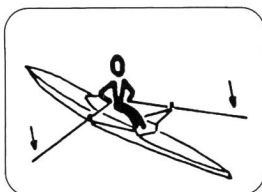
Ramer sur une plus longue distance pour tester et «sentir» les réactions du bateau. L'expérience aidant, le débutant acquiert toujours plus de sûreté.

Illustration 8



Stabiliser le bateau de l'autre côté et le faire tourner vers l'arrière.

Illustration 12



Immobiliser le bateau.