



Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

# FSSA Skills Award

## Test d'adresse sur l'eau et au sol



Anne-Marie Howald, entraîneur nationale des juniors  
en collaboration avec Simon Cox et Edouard Blanc

été 2013

## 1. Introduction

Le „ Skills Award“ est un moyen de formation pour les jeunes rameuses et rameurs. Il doit les aider à acquérir les compétences de base pour l'entraînement sur l'eau et à terre.

L'aviron de compétition est un sport de force et d'endurance, avec en plus de grandes exigences techniques. C'est pourquoi les compétences techniques de base sur l'eau vont de pair avec une bonne endurance et une aisance corporelle. Si ces facteurs ne sont pas tous considérés lors de la formation des jeunes, des manques apparaîtront tôt ou tard, qui se transformeront en obstacles et empêcheront les jeunes de progresser.

Celle ou celui qui a comme but l'aviron international doit se former dans l'optique de devenir un athlète complet (cf. Handbuch Spitzensport 2013), et pas "seulement" comme un rameur.

Le Skills Award s'adresse aux jeunes formés par les clubs (U17). Toutefois, il s'adresse également à des jeunes de 18 ans ou plus, ainsi qu'à des personnes qui viennent à l'aviron de compétition après avoir pratiqué un autre sport.

Le premier Skills Award officiel aura lieu en été 2014. Une phase-test a déjà eu lieu sur l'eau et sur une piste d'athlétisme lors du camp FUTURO élargi d'août 2013 ; cela nous a permis d'établir des standards pour l'hiver 2014/2015.

## 2. Sur l'eau (skiff)

Nous vous présentons quelques exercices fondamentaux que les tout jeunes doivent absolument pratiquer et entraîner. Des éléments très importants tels qu'équilibre et succession des gestes, ainsi que le maniement des avirons sont en jeu.

N°	Exercice	Répétition	Remarques/description	Liens
1	Rotation des mains	Le plus possible en 1'	Changer de sens après 30"	<a href="#">Skills Award Eau 1</a>
2	Tremper les portants dans l'eau	10x	Toujours alterner gauche et droite	<a href="#">Skills Award Eau 2</a>
3	Se lever dans le bateau et lever les bras	1x		<a href="#">Skills Award Eau 3</a>
4	Virages larges	chronométré	Des deux côtés	<a href="#">Skills Award Eau 4</a>
5	slalom	chronométré	<a href="#">Slalom Parcours</a>	
6	Coup en l'air, de la fin du coup à la position avant et retour	1x	Au finish sortir de l'eau avec la rame au carré, seulement ensuite tourner la rame	<a href="#">Skills Award Eau 6</a>
7	Balancer le bateau	30''		<a href="#">Skills Award Eau 7</a>

### 3. Au sol

Les exercices au sol doivent faire progresser de façon ciblée les jeunes rameuses/rameurs sur les plans de l'endurance, de la force et de la mobilité.

#### 3.1. Exercices avec les haltères (barres)

**Les exercices avec les barres sont la base du travail de musculation pour le sport de compétition et du sport d'élite**

- L'entraînement avec les haltères permet de développer aussi bien la force et l'explosivité que la souplesse et la coordination.
- Une musculation complète et méthodique (particulièrement le gainage) permet de prévenir des problèmes de maintien, de genoux, de pieds ou de colonne vertébrale.
- Pour pouvoir optimiser la poussée des jambes, il est indispensable de posséder un tronc solide. Le tronc assure la transmission jambes/bras.
- Les facteurs décisifs pour que le travail avec les haltères soit positif pour un rameur sont le rythme et la technique (en plus d'une bonne condition physique et d'une volonté d'acier !).
- Les entraînements de musculation chez les juniors doivent se dérouler sous surveillance de l'entraîneur. Il faut tenir compte du développement de l'ossature des jeunes.

#### **LA TECHNIQUE AVANT LA CHARGE !**

N°	Exercice	Durée	Remarques/description	Liens																																													
1	Course à pied	12'	Piste de 400m, distance maximale																																														
Le test de 12 min (test de Cooper) est un test reconnu pour évaluer la condition physique générale. Plus on court loin et plus la capacité aérobie est élevée.																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Juniors</th> <th>♂</th> <th>♀</th> <th>♂</th> <th>♀</th> <th>♂</th> <th>♀</th> <th>♂</th> <th>♀</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Age</td> <td>13</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>15</td> <td>16 -17</td> <td>16 -17</td> </tr> <tr> <td>Excellent</td> <td>3100</td> <td>2900</td> <td>3150</td> <td>2950</td> <td>3200</td> <td>3000</td> <td>3250</td> <td>3050</td> </tr> <tr> <td>Très bon</td> <td>2900</td> <td>2700</td> <td>2950</td> <td>2750</td> <td>3000</td> <td>2800</td> <td>3050</td> <td>2850</td> </tr> <tr> <td>Bon</td> <td>2700</td> <td>2500</td> <td>2750</td> <td>2550</td> <td>2800</td> <td>2600</td> <td>2850</td> <td>2650</td> </tr> </tbody> </table>					Juniors	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	Age	13	13	14	14	15	15	16 -17	16 -17	Excellent	3100	2900	3150	2950	3200	3000	3250	3050	Très bon	2900	2700	2950	2750	3000	2800	3050	2850	Bon	2700	2500	2750	2550	2800	2600	2850	2650
Juniors	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀																																									
Age	13	13	14	14	15	15	16 -17	16 -17																																									
Excellent	3100	2900	3150	2950	3200	3000	3250	3050																																									
Très bon	2900	2700	2950	2750	3000	2800	3050	2850																																									
Bon	2700	2500	2750	2550	2800	2600	2850	2650																																									
Source: Jost Hegner „Training fundiert erklärt“, 2006																																																	

N°	Exercice	Répétitions	Remarques/description	Liens
2	épaulé	5x	<a href="#">Skills Award Musculation 2</a>	<a href="#">Skills Award Sol 2</a>
	<p><b>L'épaulé fait travailler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le rythme, et donc l'explosivité</li> <li>• la coordination de la succession des mouvements et l'harmonisation des mouvements</li> <li>• la stabilisation du tronc</li> </ul> <p><b>comme dans le geste du rameur</b></p>			
3	squats	5x	<a href="#">Skills Award Musculation 3</a>	<a href="#">Skills Award Sol 3</a>
	<p><b>Fonctions motrices en rapport avec le mouvement de force</b> Capacité à fournir un effort maximal lors du freinage, de l'arrêt et de la remontée</p> <p><b>Fonctions motrices en rapport avec l'aviron</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Force des jambes avec le haut du corps stabilisé et droit → transmission de la force des jambes lors de la passée dans l'eau</li> <li>• Stabilité de la musculature latérale et avant du tronc, poitrine bien droite → meilleure position pour respirer</li> </ul> <p><small>Sources: Tom Rosenheck, Markus Dohm Acker Fabian Neunstöcklin „Technik Kontrolle Langhantel“, Schulthess Klinik Zürich,</small></p>			
4	Épaulé & squats	5x	<a href="#">Skills Award Musculation 4</a>	<a href="#">Skills Award Sol 4</a>
5	Overhead squat	10x	<a href="#">Skills Award Musculation 5</a>	<a href="#">Skills Award Sol 5</a>
	<p><b>Fonctions motrices en rapport avec le mouvement de force</b> Capacité à fournir un effort maximal lors du freinage, de l'arrêt et de la remontée lors de l'arraché</p> <p><b>Fonctions motrices en rapport avec le mouvement d'aviron</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisation et tenue des vertèbres thoraciques → stabilisation du haut du corps à l'attaque et au finish</li> <li>• Stabilisation de la ceinture scapulaire, des épaules → amélioration de l'efficacité du finish et prévention des fractures de fatigue au niveau de la cage thoracique</li> </ul> <p><small>sources: Tom Rosenheck, Markus Dohm Acker &amp; Fabian Neunstöcklin „Technik Kontrolle Langhantel“, Schulthess Klinik Zürich, 2013</small></p>			
6	Soulevé de terre	10x	<a href="#">Skills Award Musculation 6</a>	<a href="#">Skills Award Sol 6</a>
	<p><b>Fonctions motrices en rapport avec le mouvement de force</b> Développement de la force par accélération maximale de la barre</p> <p><b>Fonctions motrices en rapport avec le mouvement d'aviron</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musculature du bas du dos et de l'arrière des cuisses → transmission de la force Jambes/tronc lors de toute la phase de traction</li> <li>• Stabilisation du bas du dos → position solide du dos à l'attaque pour supporter la pression des jambes. (Eviter de „partir du cul“).</li> </ul> <p><small>sources: Tom Rosenheck, Markus Dohm Acker &amp; Fabian Neunstöcklin „Technik Kontrolle Langhantel“, Schulthess Klinik Zürich, 2013</small></p>			
7	Appuis faciaux	♀ 5x, ♂ 10x	Basculer le bassin, les reins en contact avec le banc. Ecartement des mains = écartement des épaules	<a href="#">Skills Award Sol 7</a>
8	Tractions	♀ 1x, ♂ 5x		<a href="#">Skills Award Sol 8</a>

### 3.2. Exercices d'assouplissement

Les exercices d'assouplissement ne durent que 2'', contrairement au stretching.

N°	Exercice	Répétitions	Remarques/description	Liens
1	Cheville	10 x 2'' tirer et étirer	Les talons restent au sol, les genoux à la verticale des pieds	<a href="#">Skills Award Assouplissement 1</a>
2	Musculature de l'arrière des cuisses	10 x 2'' tirer et étirer	Tenir le bas du dos en position cambrée	<a href="#">Skills Award Assouplissement 2</a>

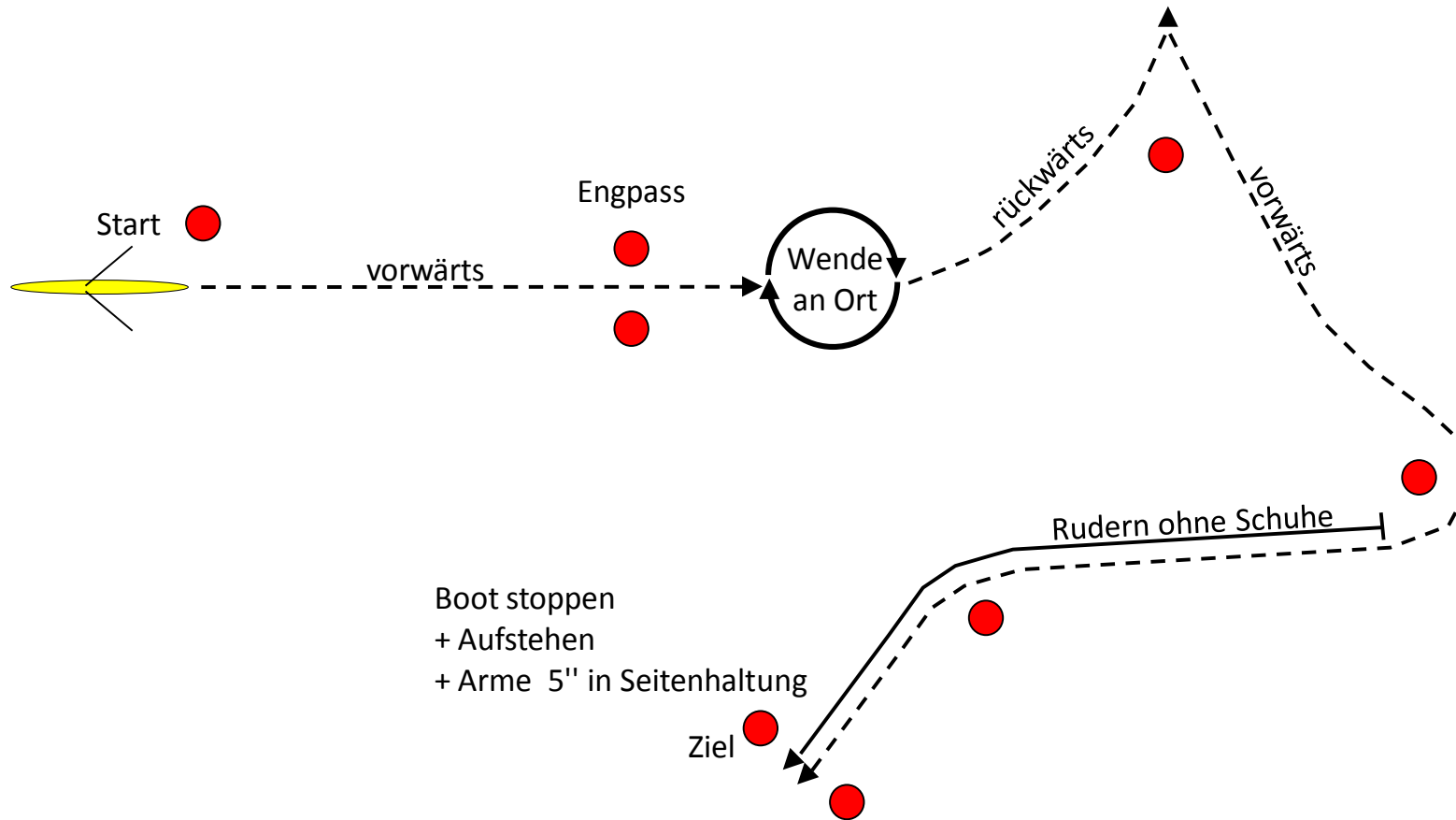
## 4. Annexes

- Skills Award Slalom-Parcours: plan du parcours
- Skills Award exercices de musculation en salle: aperçu des exercices de musculation avec remarques et mises en garde

## 5. Remerciements

Un grand merci à toutes les aides, qu'ils soient entraîneurs, expert(e)s ou sportif(ve)s, et dont la collaboration a permis la réalisation de ce projet.

# Skills Award Slalom-Parcours





- Berühren oder Überfahren einer Boje ergibt je 10 Strafsekunden
- Unvollständiges Aufstehen ergibt ebenfalls 10 Strafsekunden





in Anlehnung an: Blöoterli-Cup SC Richterswil

## Skills Award exercices de musculation en salle 2 - 3

N°	Exercice	Exécution	Mise en garde!	images
2	épaulé  <a href="#">← retour</a>	<p><b>Position de départ:</b> écartement des pieds comme les épaules, écartement des mains un peu plus large</p> <p><b>Partie 1:</b> mi-tibia à mi-cuisse</p> <p><b>Partie 2 :</b> accélération maximale, s'aider des épaules pour soulever la barre; Descente: poser la barre sur la poitrine et plier les jambes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regard droit devant</li> <li>• Plier les jambes pour déposer la barre</li> <li>• Guider la barre le plus près possible du corps</li> </ul>	
3	squats  <a href="#">← retour</a>	<p><b>Position de départ:</b> poser la barre sur la poitrine, avancer les coudes, écartement des mains un peu plus large que les épaules</p> <p><b>Mouvement:</b> plier les jambes autant que possible, mais maîtriser la descente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds à plat</li> <li>• Le corps est tendu durant tout l'exercice</li> <li>• Garder les genoux écartés (pas de jambes en X)</li> </ul>	

## Skills Award exercices de musculation en salle 4 - 6

N°	Exercice	Exécution	Attention!	images
4	Épaulé & squats  <a href="#">← retour</a>	Combinaison explosive et dynamique des exercices 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se baisser tout-de-suite</li> </ul>	
5	overhead squat  <a href="#">← retour</a>	<p><b>Position de départ:</b> écartement des pieds comme les épaules, mains écartées, bras tendus</p> <p><b>Mouvement:</b> plier les jambes autant que possible, mais maîtriser la descente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regard droit devant</li> <li>Le corps est tendu durant tout l'exercice</li> <li>Garder les genoux écartés (pas de jambes en X)</li> <li>Éviter de balancer</li> </ul>	
6	Soulevé de terre  <a href="#">← retour</a>	<p><b>Position de départ:</b> écartement des pieds comme les épaules, mains écartées,</p> <p><b>Mouvement:</b> tendre les jambes et redresser le haut du corps, épaules tirées en arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tronc tendu</li> <li>Dos droit, év creux lombaire</li> <li>Regarder devant soi</li> <li>Bras tendus</li> </ul>	