

RAMEZ CORRECTEMENT

PPOINT n'est besoin d'être un athlète musclé — ou même la moitié d'un — pour ramer facilement et correctement. Il suffit de savoir comment s'y prendre. Regardez un vétéran en train de ramer et vous apprendrez beaucoup en l'observant attentivement. Il n'éclabousse pas, il ne tangué pas — il rame lentement, en fait, il a plutôt l'air paresseux. Mais à moins que vous ne soyez un bon rameur, sautez dans un autre bateau et essayez de le suivre seul. Vous aurez l'impression de faire partie du débarcadère en le regardant s'éloigner.

Voici pourquoi : tout d'abord la technique des « huit » de course n'est pas recommandable sur une eau agitée. Le bateau à rames moyen est plus lourd et plus stable que le Skiff moyen et il est plus haut sur l'eau. Il ne possède pas de sièges coulissants ou d'appui-pieds glissières. Mais il y a certains principes utilisés par les équipes de courses que l'on peut appliquer et qui vous permettront d'aller plus loin avec moins de peine.

Quoiqu'il soit vrai que l'on apprenne beaucoup en regardant un rameur expérimenté, la seule façon d'apprendre à ramer correcte-

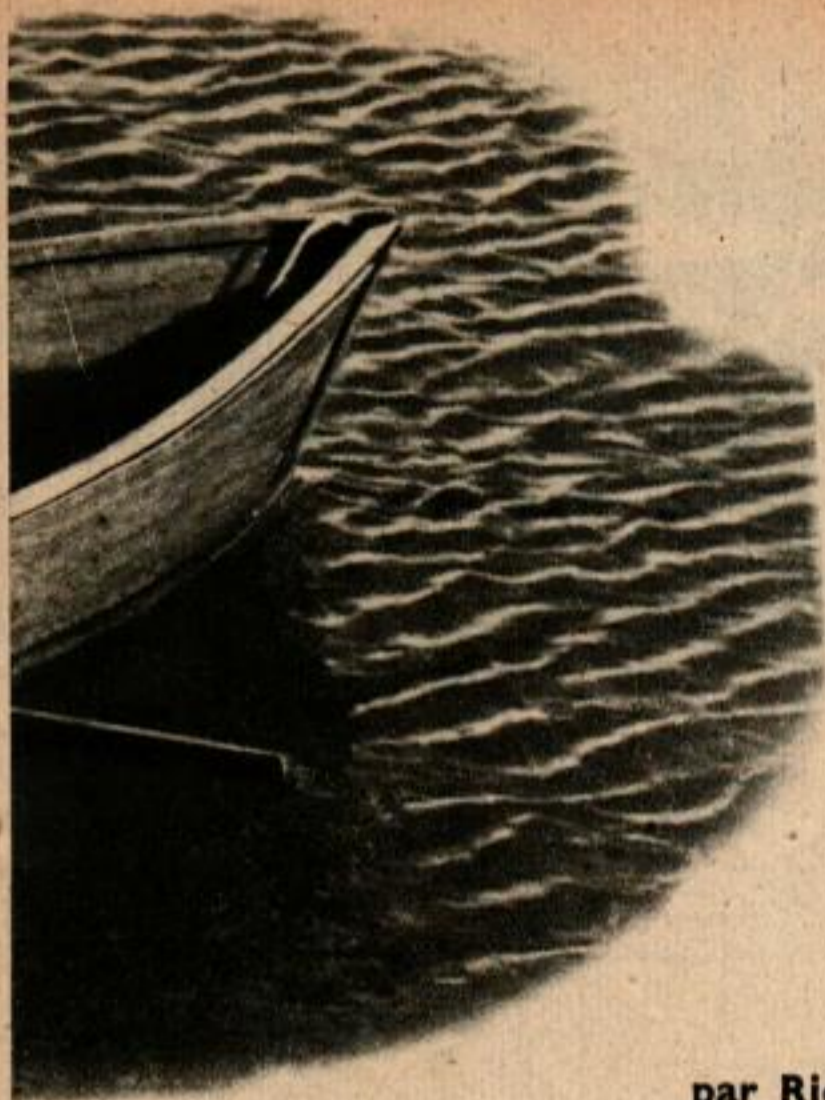
ment est de prendre un bateau et de commencer à ramer, comme vous le feriez pour un autre sport qui nécessite une habileté manuelle qui ne s'apprend que par l'habitude. Pendant les premiers temps ne sortez que par temps calme. Il n'est pas recommandable de ramer par mauvais temps à moins, naturellement, que vous soyez accompagné par un bon rameur qui vous donne des conseils. Allez toujours lentement quand vous apprenez. La vitesse et l'habileté viennent plus tard. Tout d'abord occupez-vous de vos rames — apprenez à laisser tomber les pelles dans l'eau et à les ressortir sans éclabousser inutilement. Pour parler scientifiquement disons que l'énergie utilisée pour faire jaillir l'eau aurait dû être utilisée pour propulser le bateau.

Le rameur qui avance en ligne droite et se déplace rapidement est celui que vous devez imiter, car vous pouvez être sûr qu'il sait ce qu'il fait, où il va et le temps qu'il lui faudra pour arriver à destination.

Ne sortez pas en bateau sans vous être assuré qu'il est capable de vous ramener. S'il est à vous, vérifiez-le soigneusement avant de le mettre à l'eau. Faites de même avec



En général on utilise des rames qui ont une longueur double de la largeur du bateau. Les bandes de frottement doivent se trouver au centre des dames quand les rames sont en position.

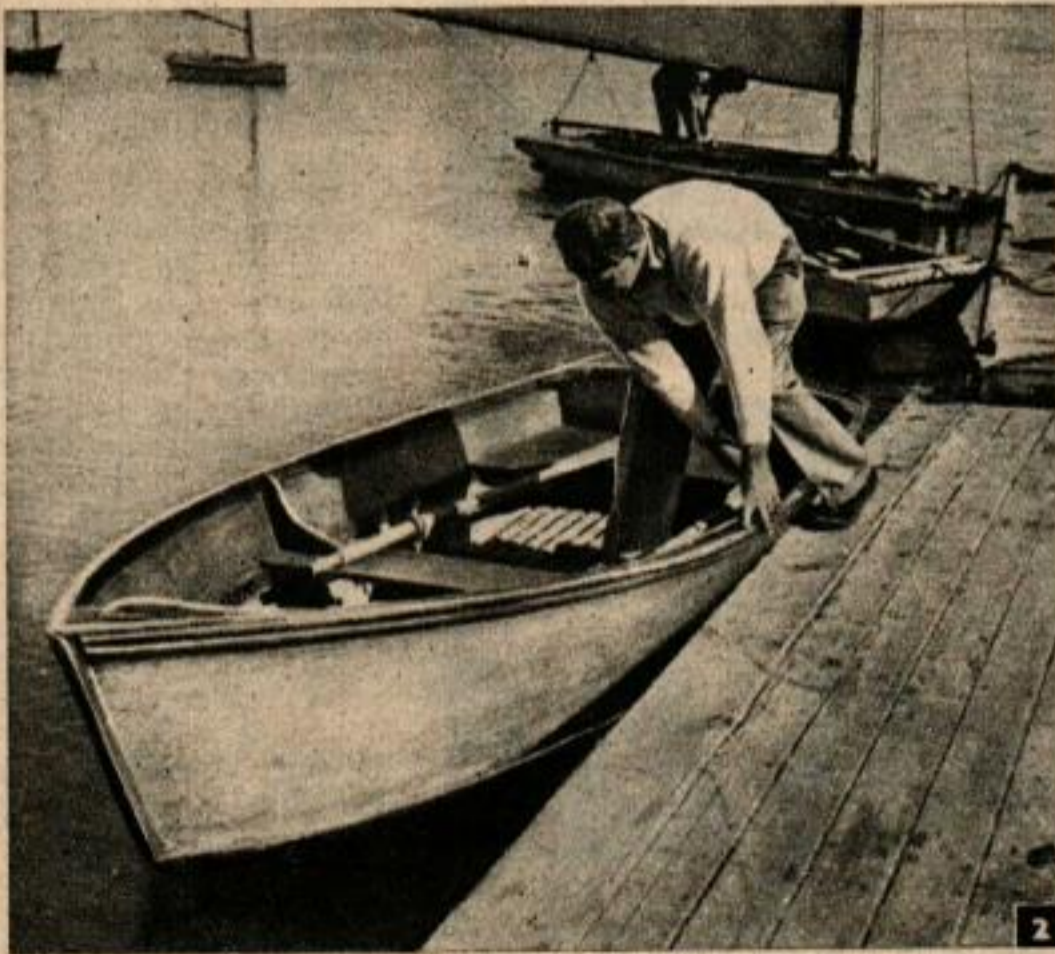


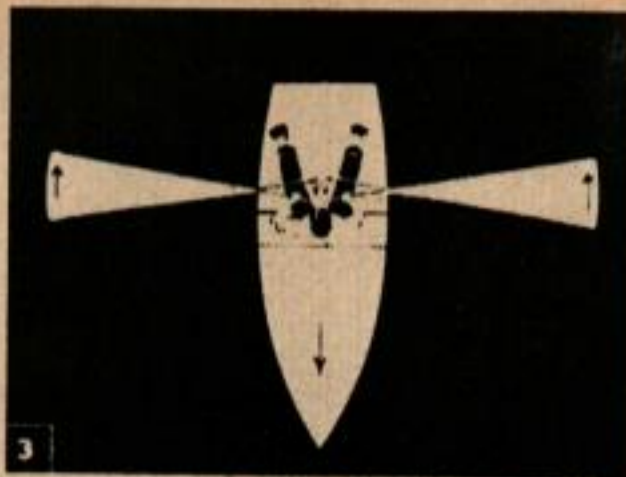
par Richard Emery
Photos de R. Chapin

La photo ci-dessus montre ce que doit être une bonne rame et donne le nom de ses principales parties. Les rames ne doivent pas avoir un manche trop élastique. Ci-dessous : mettez votre pied au centre du bateau sinon vous pourriez vous retrouver dans l'eau.

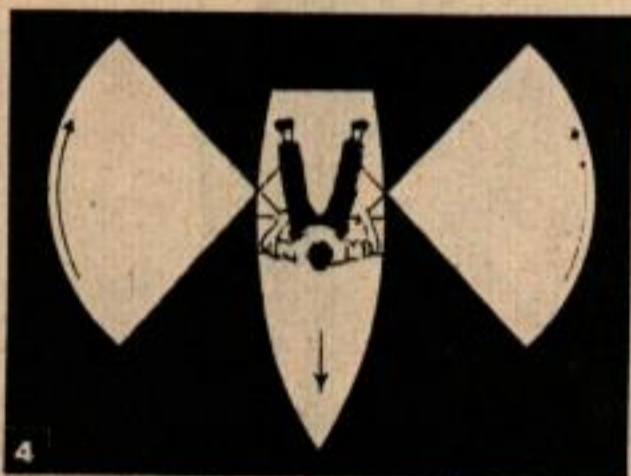
tous les bateaux que vous louez. Regardez les dames, les sièges, si vous voulez avoir l'air d'un marin — et regardez le fond, l'endroit où vous marchez. Faites tout cela avant de regarder les rames. Si vous allez sur des eaux assez profondes où le vent peut causer des lames, prenez une ceinture de sauvetage, une écopette et une ancre pourvue d'un câble assez long. Ce sont des précautions que vous dicte le bon sens et elles n'ont rien à voir avec l'art de ramer, mais elles vous permettront de rentrer à bon port, ce qui n'est pas négligeable.

Les rames doivent être adaptées au bateau. C'est la première condition. La fig. 1 donne les proportions moyennes et la photo de la fig. 2 montre ce que doit être une bonne rame et donne le nom de ses parties principales. Voici encore ce qu'il ne faut pas faire : ne vous servez pas d'une rame tordue ou d'une rame qui a une

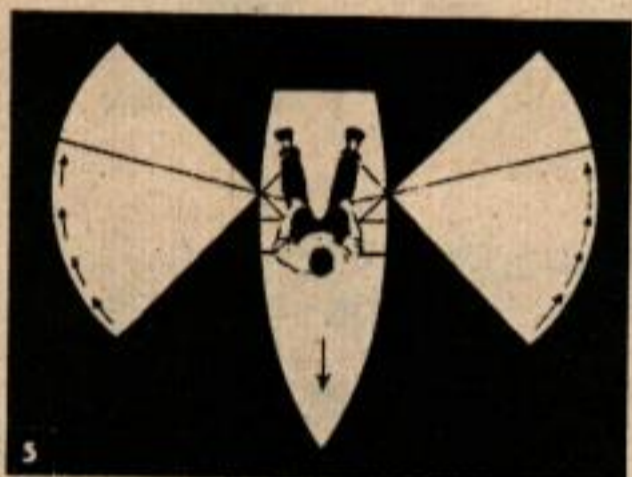




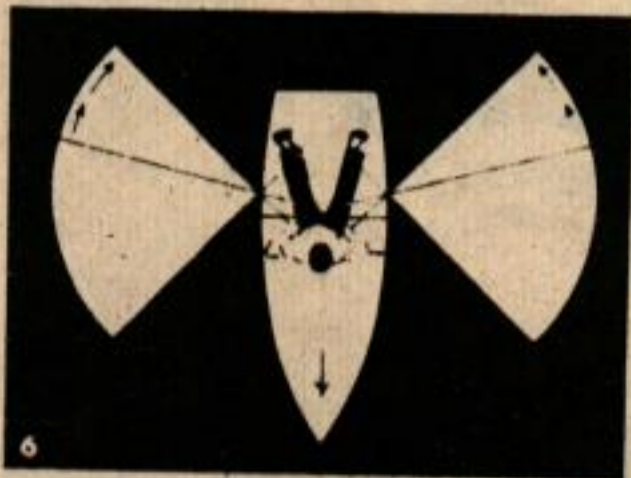
Des coups courts vous feront quitter le débarcadère et atteindre le large. Ensuite utilisez de longs coups de rames.



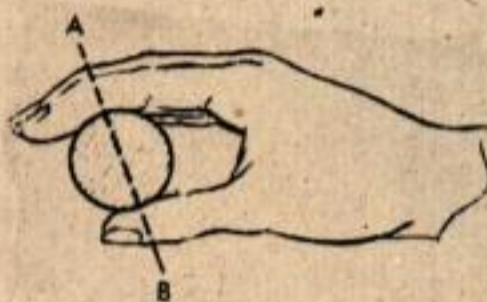
L'arc décrit par les rames à chaque coup est déterminé dans une certaine mesure par la taille du rameur. Le rameur ci-dessus a une taille moyenne.



Les deux tiers de la poussée sont faités avec les bras presque droits. Quelques bons rameurs ne plient pas les bras.



Le dernier tiers est fait avec les bras pliés aux coudes mais les poignets restent droits tant qu'ils n'ont pas atteint la poitrine.



Position de la main au moment où la pelle entre dans l'eau. Si vous serrez la poignée trop fort, vos bras et vos mains se fatigueront vite. Le pointillé AB représente l'angle approximatif de la pelle. Voir Fig. 16.

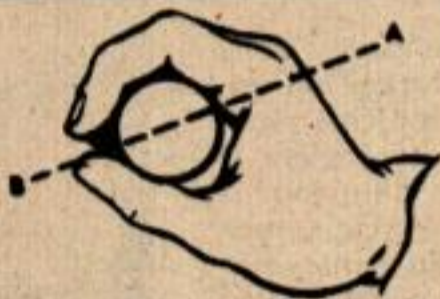
poignée rugueuse. Vous vous ensanglantez les mains, si vous ramez longtemps. Une déchirure, un trou ou une bosse sur des bandes de frottement rendront les rames difficiles à manier. Certaines vieilles rames ont un manche trop élastique et sont inutilisables. Une rame doit être assez dure. Il faut une pression considérable pour faire plier une bonne rame de 5 cm. Quand vous achèterez des rames neuves ou que vous louerez un bateau pour faire une excursion assez longue, vérifiez le poids des rames et leur élasticité. Remarquez sur la fig. 1 que la rame doit être deux fois plus longue que la largeur du bateau. C'est une moyenne, pas une règle absolue. Mais tout bien considéré, des rames de cette longueur sont plus maniables dans les conditions normales.

Un autre point important est la position des bandes de frottement. Quand vous êtes en position, les rames en place, les extrémités des poignées doivent être distantes d'au moins cinq centimètres. Les bandes de frottement doivent être au centre des dames. Quelques bons rameurs préfèrent que les poignées soient plus éloignées, 15 cm par exemple, mais naturellement c'est une opinion personnelle. En général, les proportions données à la fig. 1 sont celles qui donnent les meilleurs résultats.

Sauter dans un bateau paraît simple mais ne vous y fiez pas. Si vous montez dans le bateau et que vous repoussez avec votre pied, alors que l'autre pied supporte une partie de votre poids sur le débarcadère, vous vous retrouverez dans l'eau. Maintenez le bateau contre le débarcadère, mettez un pied au centre du bateau. Maintenez votre centre de gravité le plus bas possible, fig. 2, puis montez rapidement dans le bateau et asseyez-vous. Équilibrez toujours le bateau en vous asseyant bien au centre et placez les passagers de façon à ce que le fond du bateau reste horizontal. Vous ne pouvez ramer convenablement si l'embarca-



Position de la main à la fin du coup de rame. Gardez les coudes au corps quand vous abaissez les poignets pour remonter les pelles. Le pointillé A. B. montre l'inclinaison de la pelle au moment où elle quitte l'eau.



tion penche à babord ou à tribord. De plus si vous êtes chargé, le bateau doit être équilibré à l'avant et à l'arrière. En général, la proue doit être un peu plus haute que la poupe. Vous resterez sec si vous ne montez jamais sur le siège. Si vous êtes seul, mettez tout ce dont vous avez besoin à votre portée pour ne pas être obligé de vous lever loin du bord.

Une petite poussée éloignera le bateau du débarcadère. Alors, seulement, vous placez les rames dans les dames. Une fois le bateau lancé, le débutant doit résister à la tentation de plonger ses rames dans l'eau ou de tirer de toutes ses forces. A partir de ce moment faites ce que font les coureurs, tirez doucement. Laissez tomber les pelles doucement dans l'eau et ramez par petits coups d'environ 45 centimètres jusqu'à ce que vous soyez lancé. Puis allongez progressivement, fig. 3 à 7, et ramez lentement et en cadence comme le font les sportifs.

Si vous serrez les rames trop fort, vos bras et vos mains se fatigueront vite, vous n'inclinerez pas les pelles correctement et votre dos fera le travail que vos doigts devraient faire. Au début de chaque coup de rame, la poignée doit appuyer entre la courbure des doigts et le pouce représenté à la fig. 7 ou le pointillé représente l'angle de la pelle. De cette façon vous allongez votre coup de rame de plusieurs centimètres. Pendant les deux tiers du coup de rame, fig. 5, vos bras doivent être à peu près droits. Puis les bras se mettent à tirer pendant les derniers tiers, fig. 6, se plient aux coudes et ramènent les poignées des rames vers la poitrine. A la fin du coup de rame, les poignets s'abaissent et les pelles sortent de l'eau à 45°, pointillé de la fig. 8, tournent encore jusqu'à être parallèles à la surface et sont prêtes à recommencer leur travail. Étudiez les fig. 8 à 12 inclus ainsi que la fig. 16.

Quand vous pliez les coudes au cours de ce dernier tiers de coup de rame, laissez-les près de votre corps, fig. 14. Ainsi vous pourrez tourner plus facilement



Serrez les bras, abaissez vos coudes en ramenant les rames en avant pour recommencer à tirer. Quand les bras s'allongent les poignets s'élèvent.



Voici l'angle que doit faire la pelle au début du coup de rame. Remarquez que l'arête inférieure de la pelle est légèrement en avant.



La pelle doit être immergée aux trois quarts. Placée ainsi, la pelle peut s'appuyer sur l'eau sans risquer de glisser.



Si vous descendez la pelle perpendiculairement, elle s'enfoncera trop profondément.



Si vous voulez tourner sur place, ramez en arrière avec une rame et tirez sur l'autre. Vous tournez sur place.



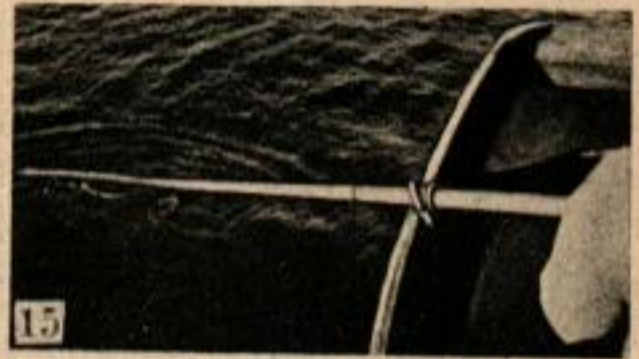
Voilà ce qui arrive quand vous tirez de toutes vos forces sur une rame qui entre dans l'eau perpendiculairement. Elle s'enfonce trop. Voir Fig. 12.

les poignets et orienter convenablement les pelles. Vous empêchez ainsi le vent de gêner votre avance en appuyant sur les pelles. Une poussée supplémentaire pendant le dernier tiers du coup de rame accélère le bateau de la même façon que les doigts d'un joueur de baseball accélèrent la vitesse de la balle. Cela vous permet aussi de sortir les pelles de l'eau sans éclaboussures. Fig. 15. En faisant tourner les pelles encore un peu et en les ramenant brusquement en arrière vous vous reposez avant le prochain coup de rame. Le repos n'est que momentané, naturellement, mais vous détendez ainsi vos bras, vos jambes et votre dos. Les pelles se retourneront encore pour entrer dans l'eau, voir fig. 16. Les rames pelles ne doivent pas être tout à fait verticales et le bord inférieur doit être un peu en avant. Toute cette manœuvre est assez difficile et nécessite beaucoup d'entraînement. La fig. 16 représente un coup de rame complet — ce n'est pas le coup d'aviron des coureurs où les rames glissent sur la surface de l'eau de retour.

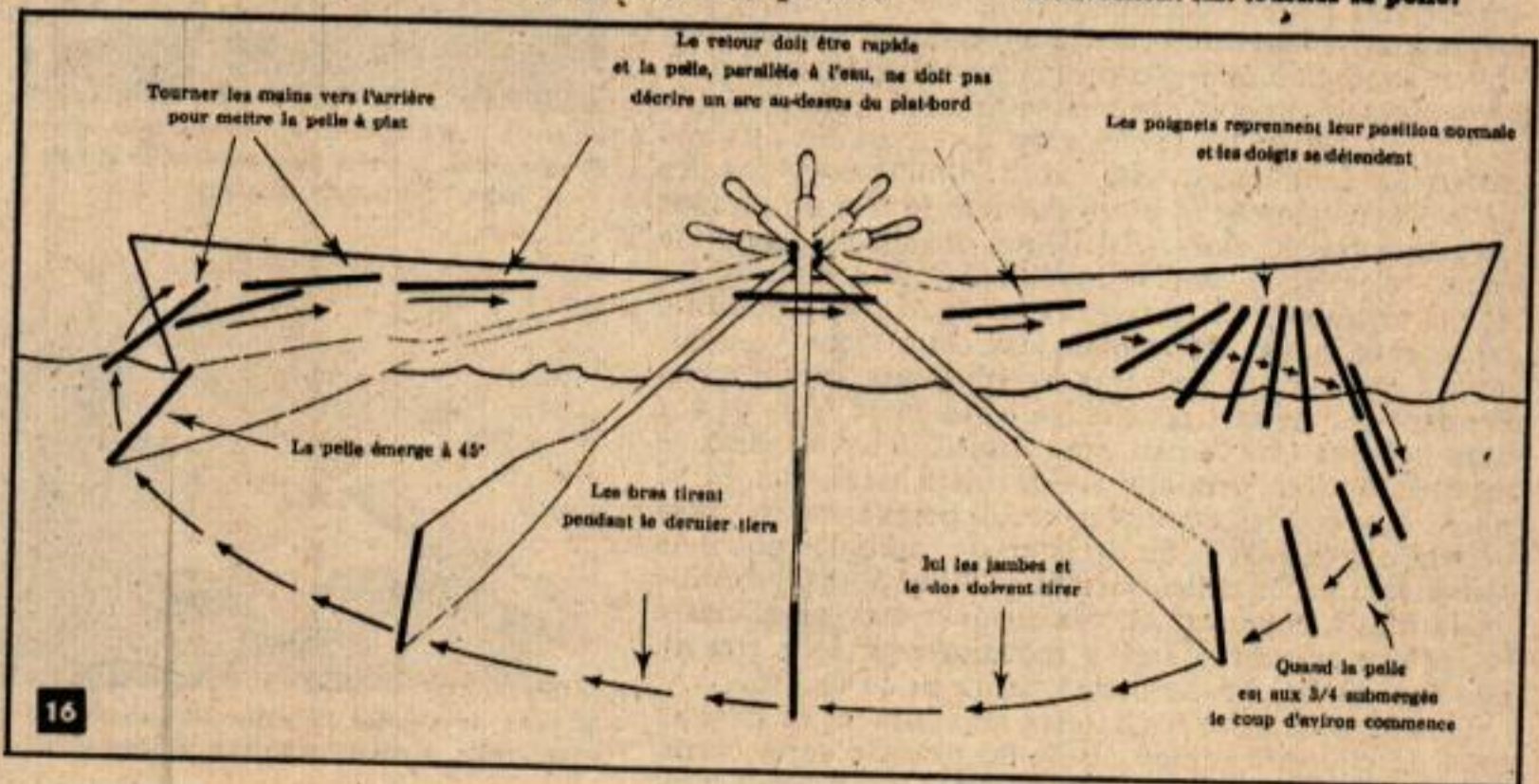
Si vous commencez à tirer, avant que les pelles soient aux trois quarts immergées, vous perdez de l'énergie et vous perdez votre cadence. Fig. 10 et 12. Un bon rameur sent, quand il peut commencer à tirer. La pratique lui a appris le moment précis où la pelle mordra avec efficacité. Si vous tenez légèrement les poignées, vous pouvez



La fin du coup de rame. Les poignets ne se plient que quand ils ont presque atteint la poitrine. Puis les poignets s'abaissent et les mains se lèvent.



La pelle fait un angle de 45° à la fin de sa course. La pelle sort sans éclabousser. Le mouvement fait tourner la pelle.



glisser les pelles dans l'eau sans éclaboussures. Une petite secousse n'a aucune importance quand vous savez tirer sur les rames au bon moment. Par mauvais temps, une pelle mordra probablement avant l'autre. Ceci peut être gênant, mais une pression régulière sur les rames vous permettra de rentrer sec au port.

Pour aller droit ce n'est pas difficile. Utilisez le procédé suivant : visez deux objets à l'arrière qui indiquent la direction que vous avez choisie, puis faites varier la pression que vous exercez sur vos rames sans changer de cadence. Vous verrez qu'un bon bateau est très sensible à de légères variations de pression, ce qui vous permet de rester facilement en ligne avec les objets. Au bout de quelque temps ce truc ne vous sera plus nécessaire. Vous aurez des yeux derrière la tête comme tous les bons rameurs. Pour manœuvrer dans les endroits étroits, vous pouvez utiliser les rames séparément. Ramez alternativement à babord et à tribord en faisant marcher les rames à travers l'eau. Ce genre de nage vous reposera après une longue course. Vous pouvez faire tourner le bateau sur place en tirant sur une rame et en poussant sur l'autre. Voir la photo à gauche de la fig. 13. Tirez sur la rame droite pour tourner à gauche et vice versa. En ramant rapidement d'une seule rame sans sortir la pelle de l'eau vous pouvez amener le bateau le long d'un débarcadère ou d'un autre bateau au large. Ne risquez pas de perdre une rame. Elle flottera naturellement, mais vous pourrez avoir des difficultés à la rattraper par mauvais temps. Enfin, quand vous jetez l'ancre, rentrez les avirons.