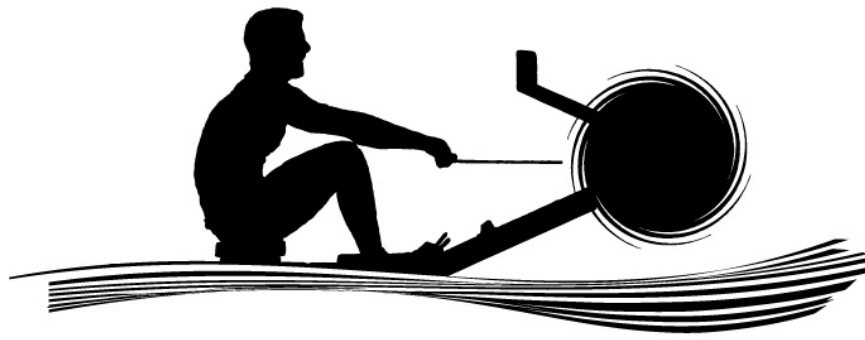


# ACTIVEZ VOTRE VIE !

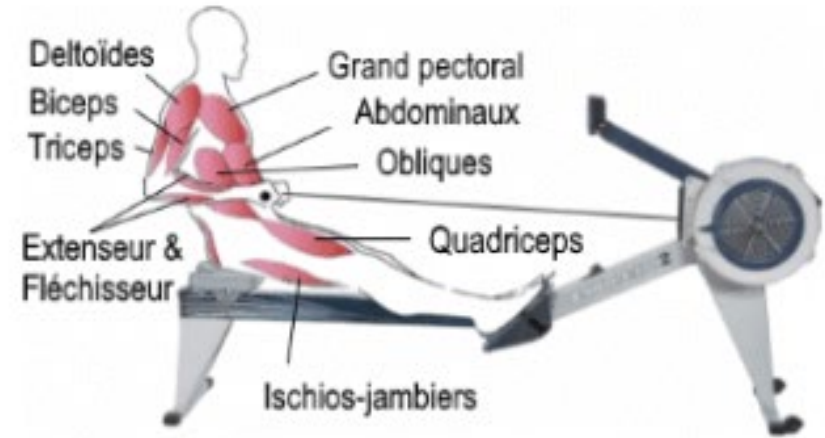
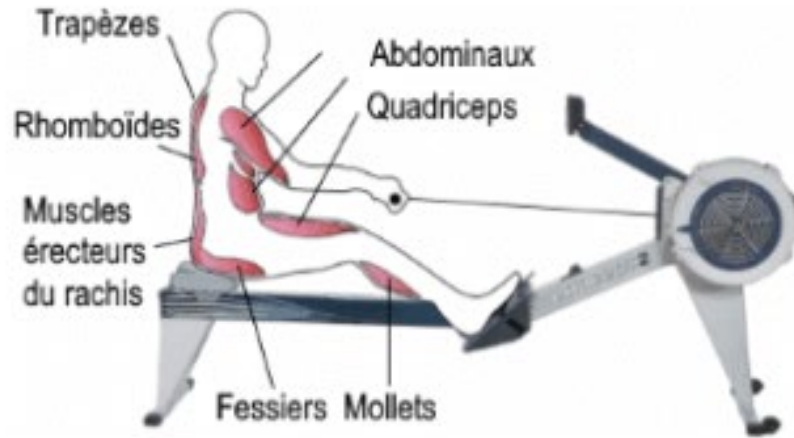


## POURQUOI RAMER ?

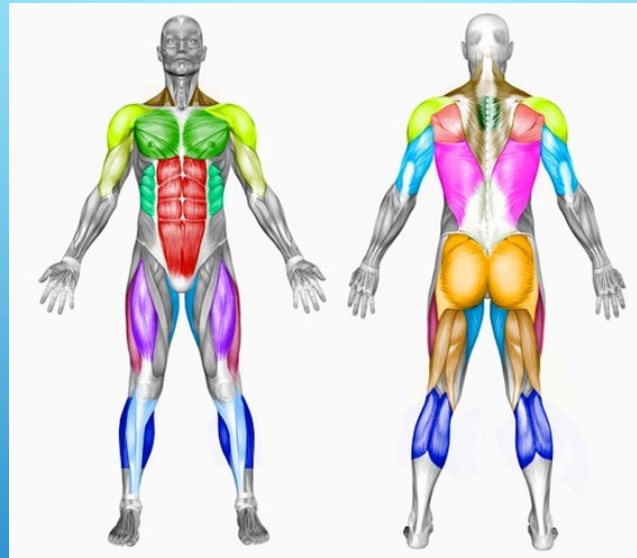
C'est un **exercice complet** qui fait travailler les muscles principaux : des trains inférieurs, supérieurs et du tronc; dans un large éventail de mouvements. L'étirement de vos muscles et les mouvements de vos articulations sont optimaux, améliorant souplesse et mobilité.

- Améliorer **vosre capacité ou vosre puissance aérobie, vosre endurance fondamentale, et/ou vosre force.**
- C'est un excellent moyen **pour brûler des calories.** Des études récentes ont révélé, qu'à effort égal, on brûle les calories plus vite en ramant qu'en faisant du vélo
- C'est un mouvement rythmé, sans à-coups ni chocs, en décharge pondéral qui **préserve la santé**
- C'est un moyen efficace avec des séances courtes pour **entretenir ou développer la condition physique**

# Un effort musculaire complet

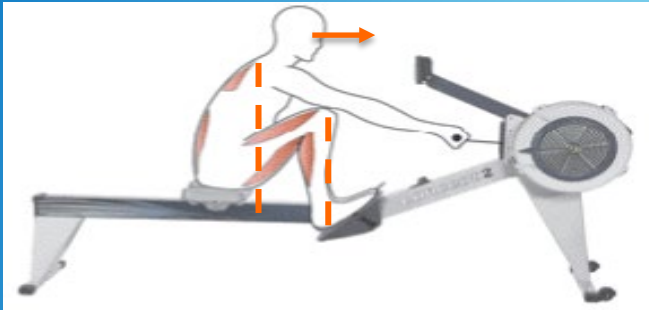


Source : [www.incept-sport.fr](http://www.incept-sport.fr)



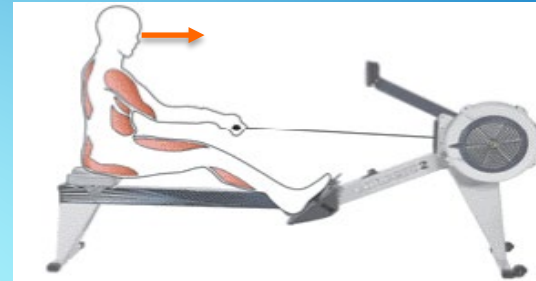
# Le geste juste pour préserver sa santé

## Étape 1 : Attaque (position sur l'avant)



1. Les bras sont allongés, épaules relâchées
2. Les genoux ne dépassent pas les chevilles
3. Les tibias verticaux
4. Le dos est droit engagé vers l'avant

## Étape 2 : Propulsion (déplacement)



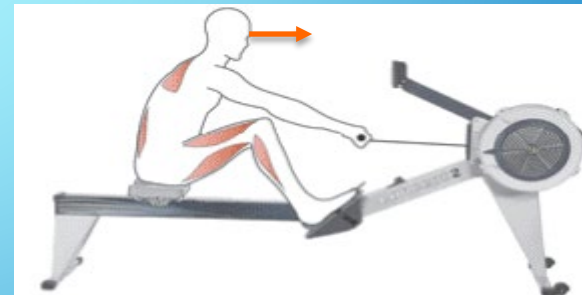
1. Poussée dynamique des jambes dos droit gainé, bras tendus
2. Le dos s'incline légèrement vers l'arrière
3. Traction des bras: fin du geste jusqu'au corps poignet en extension

## Étape 3 : Dégagé (position sur l'arrière)



1. On amène les mains jusqu'au plexus
2. Les coudes sont tirés en arrière.
3. Les jambes sont tendues.
4. Le dos reste droit,
5. tout en basculant légèrement vers l'arrière

## Étape 4 : Replacement (déplacement)



1. Les mains passent au-dessus des cuisses,
2. Puis le dos toujours droit s'incline vers l'avant
3. Lorsque les mains passent les genoux le rameur plie les jambes.
4. La vitesse du replacement est contrôlée

# Se positionner sur le rameur

- Ajuster le niveau de résistance souhaité entre 3 et 5
- Placer la poignée dans son crochet avant de sangler vos pieds dans les cale-pieds.
- **Ajustez les cale-pieds** : si vous êtes grand, vous serez plus à l'aise les pieds en position basse. Serrez normalement les sangles sous les doigts de pieds.
  - Tirez horizontalement jusqu'au buste avec les **deux mains centrées** .Ne pas ramer avec une seule main.



Ne pas tordre la chaîne, ne pas tirer que d'un seul coté de la poignée et Ne pas la lâcher pendant que vous ramez.

- À la fin d'une séance, **raccrochez la poignée avant de libérer vos pieds**
- À l'aide d'un chiffon humide, **nettoyez après chaque séance la piste du monorail** sur laquelle le siège roule.

# Organisation de vos séances de travail

## Structure d'une séance:

- une phase **d'échauffement général** comprise entre 10' et 15'
- Une phase **d'échauffement spécifique progressif sur rameur** Cad **16 à 20** comprise entre **6' et 10'**
- Le cœur de votre séance selon votre thème d'entraînement
- Une phase de **récupération (R) active** sur rameur comprise entre **6' et 10'** Cad faible en étant très relâché
- une phase d'étirements

**La charge de travail évolue tout au long de la séquence** en fonction de vos ressentis et des observations de votre partenaire.

Vous pouvez utiliser les paramètres suivants pour la réguler: **durée de travail, intensité: Cadence (Cad), temps et type de récupération.**

C'est un des indicateurs de l'efficacité de votre entraînement. **La distance parcourue, la puissance développée (Watts), votre fréquence cardiaque, les calories dépensées** en sont d'autres, c'est pourquoi vous devez systématiquement relever ces données dans votre cahier d'entraînement.

# Echauffement préalable

Corde à sauter 3X1 ' R = 30'' à 1'

12 exercices

Gainage costal

Pompes sur genoux

Fentes

Soulevé de fesses

Overhead Squat

Mountain climber

Jumping jack

Gainage ventral

Crunch inversé

Burpee

Ciseau costal

Crunch croisé

**Circuit Training**

30'' / R= 30''  
OU  
40'' / R= 20''

12

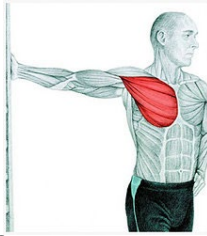
En rouge = zone de choix

# Etirements de fin de séance

Lent, long, sur 5 respirations profondes, sans à-coup

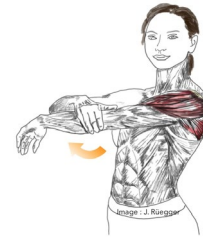
## Pectoraux

Prendre appuis contre une porte tourner le Buste à l'opposé de main. Placer la, à différentes hauteurs pour étirer les différents faisceaux



## Deltoïdes

Epaules basses, bras à l'horizontal Rapprocher le coude contre soi



## Trapèzes

La main G maintient le poignet D dans le dos. Inclinez la tête vers la G, tirez la main D vers la G Afin d'étirer les fibres musculaires, vous pouvez penchez la tête vers l'avant



## Grands dorsaux

Levez les bras Saisissez votre main D avec la G Penchez-vous Vers la G étirer tout le côté droit



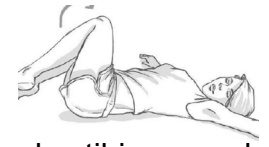
## Rhomboïde et dorsaux latéraux

Se mettre à quatre patte allonger les bras vers l'a écartant légèrement les mains et rapprocher du sol sans bouger le bassin.



## Lombaires

Jambes pliées. Entourer les tibias avec les bras et rapprocher les cuisses vers la poitrine. Maintenir la posture. Réaliser des bascules de D à G



## Ischios jambiers



Dos plat, déplacer les épaules vers le pied D et sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse D

## Quadriceps

Maintenir cuisses et genoux serrés. Tenir le pied G dans la main et déplacer les hanches l'avant.



## Abdominaux

Sur le ventre, poser les mains sous les épaules. Avant-bras plaqués au sol, monter progressivement les épaules jusqu'à sentir une résistance. Étirer épaules et menton vers l'avant



# Les étirements

## Leurs objectifs:

- améliorer l'amplitude articulaire
- en phase de récupération, rendre l'extensibilité aux muscles et tendons, la mobilité aux articulations



Contrairement aux idées reçues, les étirements ne permettent pas un échauffement musculaire correct. Au contraire, ils réduisent la performance et la capacité de force endurance et peuvent générer des microtraumatismes.

A la fin d'une séance, des étirements de faible amplitude permettent une diminution de la raideur musculaire, favorable au relâchement.

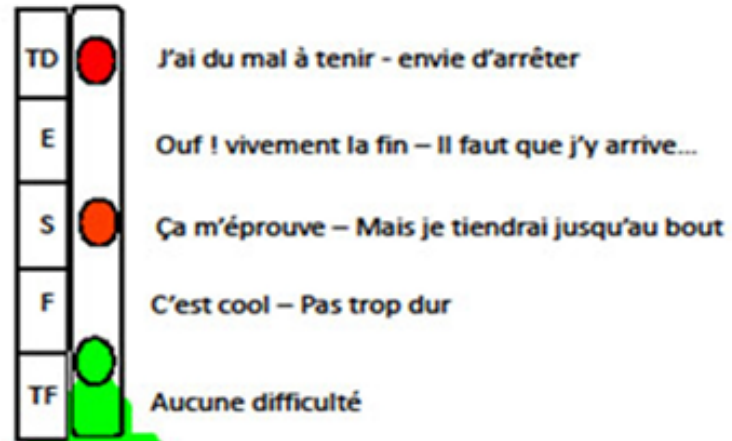
L'idéal serait de réaliser les étirements post-effort doivent intervenir au repos lors de séances spécifiques.



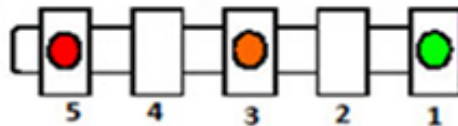
## ANALYSER SA PRESTATION

RESSENTIS	PROBLEMES	CAUSES	REMIEDIATION
J'ai des pulsations trop hautes ,  trop basses, en dehors de la fourchette	FREQUENCE CARDIAQUE	durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ; Récupération passive	modifier la cadence Modifier la durée de l'effort et/ou des temps de récupération. •La récupération est semi active pour éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;
Esooufflé.e	RESPIRATION	irrégulière ; Pas d' expirations actives	•L'expiration active dans le dégagé, inspiration longue et profonde sur le replacement. Pas d'apnée sur l'ensemble du mvt
Mal au dos	PLACEMENT	Regard au sol Manque de gainage Cambrure dans le dégagé	Regard à l'horizontal Contracter la sangle abdominale Les épaules dépassent légèrement le bassin
Je suis épuisé trop tôt	FATIGUE MUSCULAIRE	Echauffement négligé Monté trop vite en puissance ; En fin de série... Pas suffisamment récupéré entre deux répétitions/séries.  Récupération passive et j'ai eu du mal à repartir  Pas dans un bon jour...	Mes efforts doivent être plus progressifs. C'est normal (Thème 1 ou 2); Ce doit être l'acide lactique... Modifier la durée des efforts et/ou des temps de récupération afin d'être capable de tenir ses répétitions/séries Récupération semi active pour éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ; Accepter « d'avoir mal » pour progresser S'étirer en fin d'entraînement pour favoriser les échanges intramusculaires et pour se détendre suite à des crispations répétées.

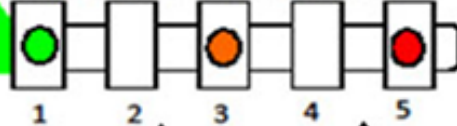
Aspect Psychologique



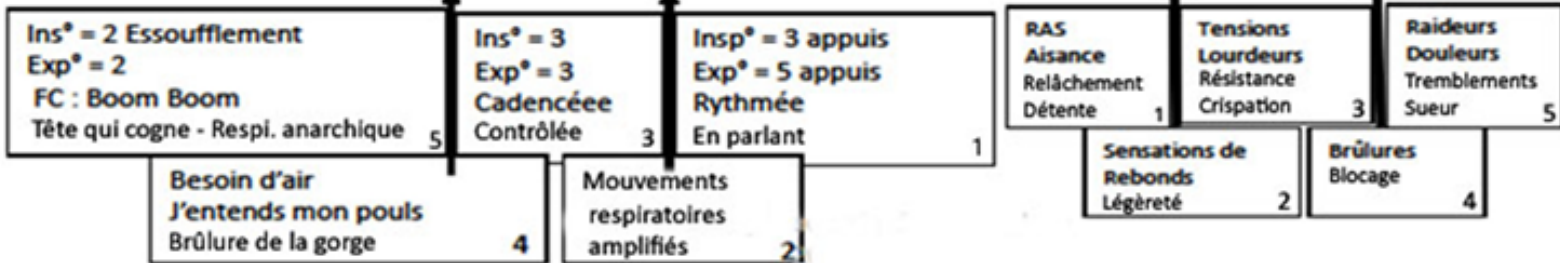
Aspect cardio-respiratoire



Aspect musculo-articulaire



Très Facile



# Thème: Endurance fondamentale

## Ce qui me pousse à agir:

- Récupérer après un effort intense
- Entretenir sa condition physique
- Se détendre, se vider la tête et retrouver un sommeil régulier
- Se rééduquer
- Reprendre l'activité physique
- Perdre du poids et réduire la pression sanguine
- Être plus performant dans une activité d'endurance
- Base pour développer capacité et puissance



## Objectifs visés par cette méthode

Améliorer la capacité du système cardiovasculaire et musculaire à travailler efficacement lors d'un effort réduit et prolongé, renforcer le facteur métabolique (énergétique) du muscle et sa consommation d'O<sub>2</sub>



**Méthode d'entraînement:** Selon votre niveau, l'intensité de travail se situe entre 55% et 70 % de la fréquence cardiaque maximale (**120 et 160 BPM**) pour une durée de **30 à 90 minutes** en continu, à une **cadence comprise entre 18 et 22 coups** par minute

# Endurance fondamentale

**Récupération**: une pratique sportive intensive génère une accumulation de toxines qui provoquent des courbatures et des raideurs. Une séance de rameur à faible intensité et à faible fréquence cardiaque (120-140 BPM) , accroît la circulation sanguine dans les muscles. Non seulement l'acide lactique accumulé est traité plus rapidement, mais le sang permet aussi l'évacuation des toxines favorisant ainsi la récupération.

**Perte de poids**: trois éléments d'égale importance sont à considérer : la réduction du nombre de calories consommées, il est donc nécessaire de réfléchir à votre hygiène alimentaire; l'augmentation du nombre de calories brûlées lors de l'exercice et enfin l'engagement mental requis pour suivre le régime. Au cours de l'exercice, le corps utilise d'abord les derniers apports diététiques, à partir de 30' environ il commence à puiser dans les réserves de graisse. l'exercice sera donc efficace seulement s'il est suffisamment long.

L'aviron se fait en **décharge pondérale**, il n'y **pas de choc** comme dans la course, il s'agit d'une activité intéressante pour la rééducation et la perte de poids.

# Endurance fondamentale

## Les séances

Bien que l'objectif soit de ramer 30 ' à 40' il faut construire vos séances progressivement et de façon variées pour éviter la lassitude et le dégoût. **Il est préférable de construire la continuité progressivement.**

En rouge = zone de choix

**Séance type intermittent pyramidal** 3' Cad 18-20/ R=30"-1'/ 4' Cad 18-20 /R= 30"-1'/ 5' Cad 18-20/ R= 1'-2/ 6' Cad 18-20/ 7' Cad 18-20 / R= 1'-2 /6' Cad 18-20/ R= 1'-2 / 5' Cad 18-20/ R= 1'-2/ 4' Cad 18-20 /R= 30"-1'/ 3' Cad 16-20/ R=30'-1'

**Séance type intermittent court** : 3' Cad 18/ R=30"à 1'/ 3' Cad 20 /R= 30"-1'/ 3' Cad 22 / R= 30"à 1'/ 3' Cad 24 / R= 1' à 2'/ Cad 26 / R= 1'-2 / 3' Cad 24 / R= 1' à 2'/ 3' Cad 22 / R= 1'/ 3' Cad 20 /R= 30"-1'/ 3' Cad 18/ R=30"à 1'

## **Séance type "fractioné"**

3-4 x10' Cad 18-22 R= 3' à 5' ou 2X20'

**Séance en continu**: 30' à 40' Cad 18- à 20 avec la possibilité d'introduire des pics courts d'efforts plus intenses: tous les 800 mètres, effectuez 200m à un rythme plus soutenu, toutes les 4'30 minutes, ramez 30" en augmentant l'intensité, effectuez 6 séries de 10 coups intenses dans la séance.

# Thème : capacité aérobie B1

## Ce qui me pousse à agir:

- Maintenir la même efficacité tout au long d'un match (sports collectifs combat, raquettes,...)
- Développer sa condition physique
- Se préparer pour un métier physique: pompier, armée
- Renforcer le système cardio vasculaire
- Être plus performant dans les activités aérobies: vélo, VTT, natation course longue



## Objectifs visés par cette méthode

**Accroître le volume d'énergie en voie aérobie**, augmenter progressivement du nombre de capillaires entourant chaque fibre musculaire, du nombre et de l'efficacité des mitochondries favorise l'apport d'O<sub>2</sub> au niveau des muscles.

**Améliorer la récupération:** élimination des déchets sans entamer les réserves de glycogène et faire un effort plus intense.

**Méthode d'entraînement:** l'intensité de travail se situe entre 70 et 85 % de la fréquence cardiaque maximale (**160 et 180 BPM**) pour un travail intermittent moyen ou court avec des durées inférieures à **5 minutes**, un temps de récupération de préférence active  $\approx$  à la moitié du temps de travail, à une **cadence comprise entre 20 et 26 coups** par minute, à une puissance comprise entre **120 et 170 watts (75% de votre PMA)**



# Thème : capacité aérobie

## Séances possibles :

Etant donné que vous allez réaliser un effort intense vous devez prévoir un **échauffement spécifique en indoor compris entre 6 et 10'** progressif en lien avec les intensités de travail prévues. Les Cad proposées sont des préconisations, à vous de rechercher celles qui vous permettent d'atteindre les BPM visés.

**Récupération idéale active** à intensité faible (50% PMA) entre les séries et en fin de séance **entre 6' et 10'** afin d'éliminer l'acide lactique

**Séance type intermittent court pyramidal** 3' à 160 BPM Cad1 20 **70-75% PMA** / R=1' / 3' 170 BPM Cad2 22 **75-80% PMA** / R= 1'30 / 3' à 180 BPM Cad 24/ **80-85% PMA** R= **1'30-2'** / 3' à 180 BPM Cad 24/ R= **1'30-2'** / 3' à Cad2 / R= 1'30/ 3' Cad 1

## Séance type intermittent moyen progressif :

3 fois (6' à 160 BPM à **70-75% PMA** + 2' à 180 BPM à **80-85% PMA**). **2' à 3'** de récupération active entre les séries.

## Séance type intermittent court

6 (3' à 180 BPM à **80-85% PMA**). Récupération active de **2'à 3'** entre les séries

# Thème : Puissance aérobie

## Ce qui me pousse à agir:

- Préparation physique pour être plus performant dans ma pratique compétitive
- Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts et intenses répétés dans la journée
- Chercher à dépasser ses limites, pour s'éprouver ou défier des partenaires

## Objectifs visés par cette méthode

Processus qui épuise rapidement les réserves énergétiques en glycogène. La réalisation des exercices à hautes intensités provoque une adaptation rapide au niveau de la consommation d'O<sub>2</sub> à l'effort, au niveau central (cardiovasculaire) et périphérique (système musculaire).



**Méthode d'entraînement:** Intensité de travail maximale proche de **200 BPM** pour un **travail intermittent court** avec des durées de 30'' à 1', de 6 à 10 répétitions de **2 à 3 séries**. Le temps de récupération de préférence active  $\approx$  à la moitié du temps de travail, à une **cadence comprise entre 26 et 30 coups** par minute, à une puissance comprise entre **160 et 220 watts (100% à 120 %PMA)**





# Thème : Puissance aérobie

## Séances possibles :

Etant donné que vous allez réaliser un effort intense vous devez prévoir un **échauffement spécifique en indoor compris entre 6 et 10'** progressif en lien avec les intensités de travail prévue. Les Cad proposées sont des préconisations, à vous de rechercher celles qui vous permettent d'atteindre les BPM visés.

**Récupération** idéale active à Cad faible entre les séries et en fin de séance entre **6' et 10'** afin d'éliminer l'acide lactique.

## Séance intervall training 30''/30'' :

**2 à 3** séries de **6 à 8** répétitions entre **190 et 200** BPM Entre 100 et 110% de PM

Séance fractionnée en **5 à 8** répétitions d'un enchaînement de 3, 2 et 1 minute(s) C'est-à-dire, 3' à Cad 22 ,2' Cad 27, puis 1' Cad 32. Il n'y a pas de récupération entre les enchaînements Entre 90 et 110% de PMA

## Séance type intermittent court

**3 à 4** séries de 3x1' R intra série= **1' à 2'** R inter série 2'