



01

Attaque

- Dos droit et gainé
- Buste penché en avant
- Jambes fléchies, tibias verticaux
- Bras tendus

Travail : Gainage, mise en tension



02

Poussée

- Le buste reste penché
- Bras toujours tendus
- Pousser fort avec les jambes

Travail : Quadriceps, fessiers



03

Finish

- Jambes tendues
- Buste légèrement en arrière
- Omoplates serrées
- Poignée tirée vers la poitrine

Travail : Dos, épaules, biceps, abdos



04

Retour

- Tendre les bras en premier
- La poignée dépasse les genoux
- Puis plier les jambes lentement

Travail : Récupération, gainage

Aller jambes > dos > bras

Puissant et rapide : 1 temps

Retour bras > dos > jambes

Lent et contrôlé : 2 temps

05

Lire l'écran du rameur

L'affichage standard pendant une séance libre (« Just Row ») : voici ce que veut dire chaque chiffre.



06

Les bons repères

20 à 30

coups / minute

Entre 20 et 24 s/m en endurance, jusqu'à 30 en effort intense. Ramer plus vite ne sert à rien si la poussée est faible.

Allure ↓

= progrès

Visez une allure régulière du début à la fin. Si votre allure moyenne baisse de semaine en semaine, vous progressez.

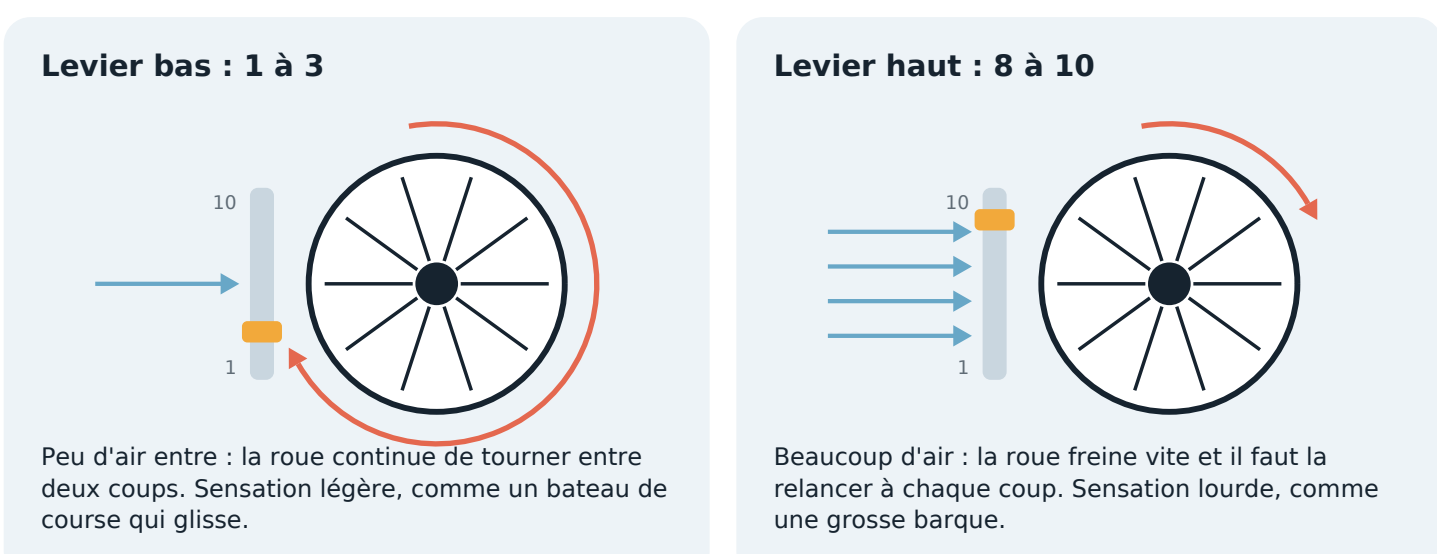
20 min le défi de la semaine

Ramez 20 minutes à 22 coups par minute en gardant la même allure du début à la fin. Notez votre allure moyenne affichée en bas de l'écran, puis essayez de la battre la semaine prochaine.

07

Le drag factor, c'est quoi ?

Le levier sur le côté de la roue (réglable de 1 à 10) ouvre plus ou moins l'entrée d'air. Le drag factor est le chiffre que l'écran calcule à chaque coup : il mesure à quelle vitesse la roue ralentit entre deux coups.

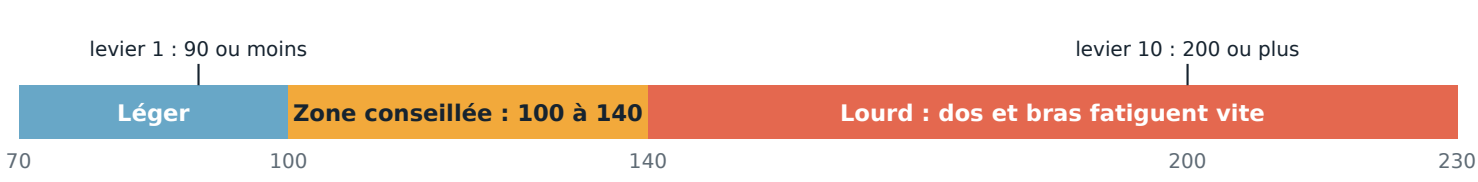


Flèches bleues : l'air qui entre. Arc corail : combien de temps la roue continue de tourner seule.

08

Le vrai chiffre à regarder

La position du levier ne donne qu'une idée. Sur deux rameurs, le même réglage peut donner un drag factor différent : température, altitude et poussière dans la roue changent la donne. C'est le chiffre affiché à l'écran qui compte.



Afficher le drag factor sur l'écran

- 1 Menu principal : « More Options »
- 2 Choisir « Display Drag Factor »
- 3 Ramer quelques coups à votre rythme habituel
- 4 Bouger le levier et recommencer jusqu'au chiffre visé

Idée reçue « Levier à 10 = meilleure séance »

Faux. Le levier fonctionne comme les vitesses d'un vélo : il change la sensation, pas l'effort. C'est la force de votre poussée qui fait l'allure. Trop haut, la cadence chute et le dos encaisse. Commencez vers 3 à 5 et misez sur la technique.

Source : Concept2, « Damper setting and drag factor ».