

Qu'est-ce que c'est ?

La rame est le «moteur» d'une planche de surf; c'est elle qui permet son déplacement. Il ne faut pas la négliger car on passe une grande partie de son temps à ramer en surf. Il existe deux types de rame : la **rame de croisière** (pour s'éloigner du bord de plage et aller vers le large pour rejoindre la zone de surf) et la **rame de take-off** (pour augmenter sa vitesse afin d'en avoir assez pour prendre une vague).

La rame de croisière :

- Être bien centré sur la planche (ni trop en avant, ni trop en arrière) pour une meilleure flottaison.
- Laisser sortir le nose de quelques centimètres de l'eau.
- Avoir le corps gainé, le torse et la tête légèrement relevés, les jambes serrées.
- Garder les mains fermes, à plat et les doigts légèrement écartés.
- Ne pas plonger les mains trop profondément.
- La poussée doit se faire vers le milieu et le dessous de la planche (et non vers l'extérieur) pour une meilleure propulsion.
- Avoir une bonne fréquence et régularité de rame (plus important que l'intensité de la rame).
- Avoir le regard devant soi (ex: sur le nose) pour avancer le plus droit possible et éviter trop de mouvements de la planche.

La rame de take-off :

- Même méthode que la rame de croisière mais en plus explosive.
- Commencer à ramer 3-4 mètres avant l'arrivée de la vague.
- Être le plus explosif possible lors des derniers coups de rame.
- Appuyer sur l'avant de la planche avec le buste au moment du passage de la vague.

Quelques conseils

- Entraînement à la nage (en piscine, en mer, en océan..).
- Faire du gainage pour tonifier son corps.
- Travailler le haut du corps (renforcement des abdominaux très important).
- Travailler les muscles du dos (grand rond, grand dorsal, deltoïdes et la ceinture scapulaire) car hautement sollicités.
- Faire du stretching, des étirements et des assouplissements pour détendre les muscles.
- Boire beaucoup d'eau pour éviter une déshydratation.



Association Roule-Nature

Facebook : Assoc RouleNature

Mail : roule-nature@cegetel.net

Téléphone : 06.83.44.69.90

Édité par : Jeremy RABU

M1 STAPS RAPA

Mai 2015

