

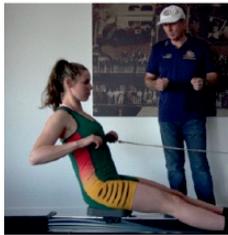


# ERGOMÈTRE BASSIN À RAMER

Ouvrir le dos et suivre avec les bras



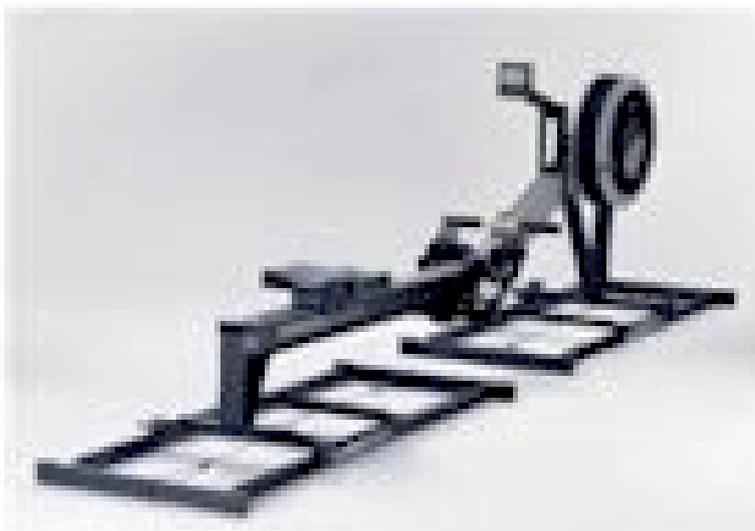
Garder la position jusqu'à la demi coulisse



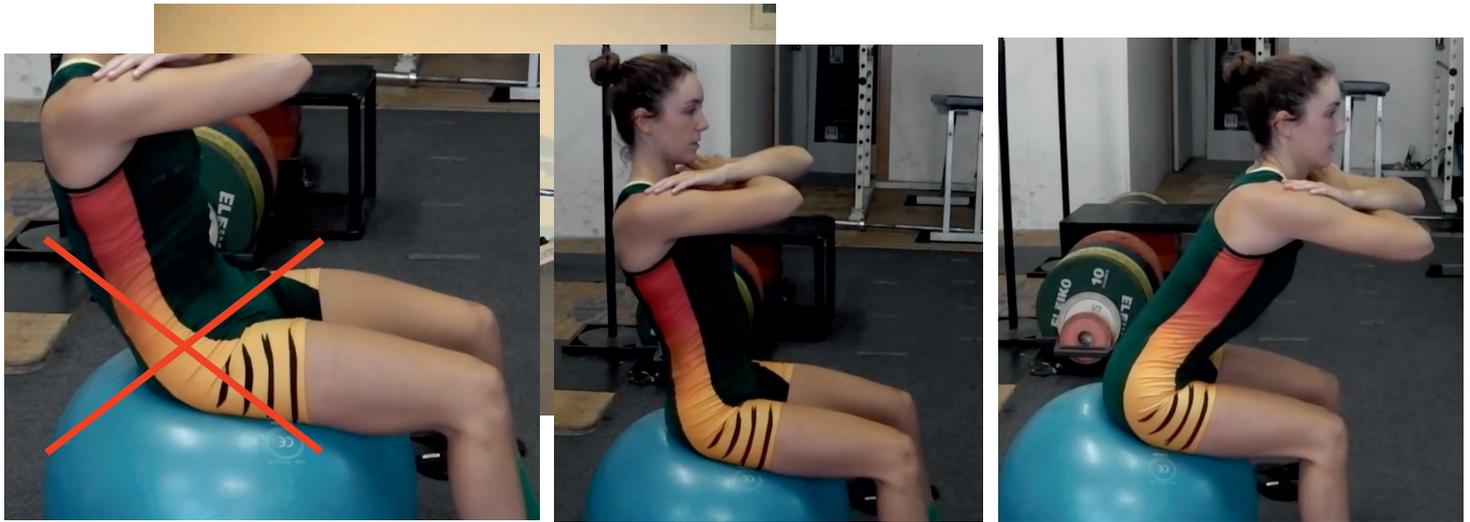
Venir sur l'avant sans changer la position du dos



Relâcher les jambes pour faciliter le basculement du bassin



Slides solo  
ou  
pour 2 rameurs



voir technique - vidéo

Bloquer la poignée, en poussant avec les jambes le rameur doit se lever du siège



surélever l'ergo devant oblige de garder le dos en avant pendant la poussée et facilite le balancement du dos



Ramer sans les sangles

Régler la résistance doit être mis entre 4 1/2 et 5  
 Régler la hauteur des palettes (à l'attaque les genoux ne doivent pas dépasser les chevilles)

## Exemples d'exercices

Exercice	1 <sup>er</sup> Palier	2 <sup>e</sup> Palier	3 <sup>e</sup> Palier	4 <sup>e</sup> Palier	5 <sup>e</sup> Palier	6 <sup>e</sup> Palier	7 <sup>e</sup> Palier
En fonction de la durée	1 min. soutenue 1 min. à faible intensité	2 min. soutenues 2 min. à faible intensité	3 min. soutenues 3 min. à faible intensité	4 min. soutenues 3 min. à faible intensité	3 min. soutenues 3 min. à faible intensité	2 min. soutenues 2 min. à faible intensité	1 min. soutenue 1 min. à faible intensité
En fonction de la distance	250m soutenus 250m légers	500m soutenus 250m légers	750m soutenus 500m légers	1000m soutenus 500m légers	750m soutenus 500m légers	500m soutenus 250m légers	250m soutenus 250m légers
En fonction du nb de coups	30 cps forts 30 cps légers	50 cps. forts 30 cps. légers	75 cps. forts 40 cps. légers	100 cps. forts 40 cps. légers	75 cps. soutenus 40 cps. légers	50 cps. soutenus 30 cps. légers	30 cps. soutenus 20 cps. légers

Type de séance	Séquence de travail	Intensité FCM	Récupération	Nb de répétitions
Fractionné	1 minute	75-90%	1 minute	10 à 15
500 mètres	500 mètres	75-85%	2 minutes	4 à 6
40/20	40 secondes	80-95%	20 secondes	12 à 20
4/2	4 minutes	65-80%	2 minutes	3 à 5

### Exercice

Ramez une minute intensive puis une minute sans forcer, et alternez comme cela pendant 20 minutes. Regardez la fenêtre centrale de votre écran pour surveiller votre temps au 500 m. Ramez à cadence 20-24. Notez vos temps après l'entraînement en appuyant sur la fonction Recall / Memory de votre Moniteur de Performance.

<https://www.incept-sport.fr/sites/default/files/docs/rameurs/guide-entrainement/guide-entrainement-s5-exemples-programmes.pdf>

Le bassin à ramer permet de corriger la prise de la rame et la position à l'attaque et au finish et la synchronisation des rameurs.