



Lexique des ordres

ORDRES A TERRE		
Hands on	Équipe en bateau !	Chacun à sa position pour porter le bateau
On arms	À bras	Porter le bateau à bout de bras
Heads	Têtes	Porter le bateau au-dessus de la tête les bras tendus
Shoulders (left / right)	Épaules (gauche / droite)	Monter le bateau en tête en passant par l'épaule (g / d)
Split (for standing or carrying long distance)	Split	Chacun se décale latéralement pour descendre le bateau à l'épaule du côté où il n'y a pas de portant. (pour la queue d'attente)
Roll her in	Dérouler	Lorsque le bateau est en l'air, on déroule de façon à pouvoir le poser dans l'eau.
Take her out on 3	À 3 on sort (1,2,3)	Pour sortir le bateau de l'eau
Heads on 3	À 3 en tête (1,2,3)	Pour envoyer le bateau au-dessus de la tête
Clear !	Dégagé	Le bateau est en dehors du hangar, on peut traverser etc.

ORDRES DANS L'EAU

Les parties du coup		
STROKE	Coup complet	Par ex. de l'attaque à l'attaque
CATCH	Attaque	Partie du coup où la palette est mise dans l'eau
FINISH	Dégagé	Partie du coup où la palette est sortie de l'eau
TAP DOWN	Prendre le poids	Quand le rameur presse sur les mains pour sortir la palette de l'eau
DRAW	Le coup	Partie du coup où la palette est tirée dans l'eau de l'attaque au dégagé



RECOVERY	Le retour	Partie du coup où le rameur bouge vers l'avant de la coulisse pour la prochaine attaque
RATIO	Partition du coup	Rapport entre le coup et le retour
ARMS ONLY	Bras seuls	Ramer qu'avec les bras, sans utiliser le dos/hanche
HALF SLIDE	Demi coulisse	Utiliser la moitié de la coulisse pour ramer
BACKING	Dénagé	Action de pousser sur les bras pour faire bouger le bateau
INSIDE HAND	Main intérieure	Main côté portant. Elle s'occupe de la hauteur de la rame et de faire tourner la rame
OUTSIDE HAND	Main extérieure	Main côté opposé au portant. Elle applique la force sur la rame
SQUARED	Pelles au carré	Palettes perpendiculaires à l'eau
FRONTSTOPS	Arrêt avant	Arrêt à l'attaque, l'étape suivante est de pousser sur les jambes. Couleurs cachées.
BACKSTOPS	Arrêt arrière	Arrêt au finish ; l'étape suivante est de sortir les pelles. Couleurs cachées.
STROKE (1)	La nage	Personne la plus proche du barreur qui donne la cadence
STROKE (2)	Cycle du coup	Le mouvement complet du rameur respective de la pelle
BOW (1)	Rameurs	Les rameurs sur les sièges #1 et #2
BOW (2)	L'avant	La proue, l'étrave, la pointe avant
SIT THE BOAT	Hauteur de main	Afin d'établir une bonne assiette au bateau. Si le bateau penche de son côté alors lever les mains ; si le bateau penche de l'autre côté alors descendre les mains.



WATCH YOUR BLADES	Surveiller vos rames	Rentrer vos rames : obstacle à bâbord ou tribord
STROKESIDE	Rameurs bâbord	Classique la nage est à bâbord, ce sont les rameurs qui sont du même côté que la personne à la nage
BOWSIDE	Rameurs tribord	Ce sont les rameurs du côté opposé à la nage
MORE PRESSURE ON (BOWSIDE / STROKESIDE)	Changer la direction	Forcer tribord, forcer bâbord

Manœuvres douces		
TOUCH IT	Doucement, léger	La rame suit le mouvement du bateau
TAP IT	pression légère	Faire une partie du coup légèrement
TAKE A STROKE	Pleine coulisse	
ROW ON	Continuer	Ramer légèrement attendent p. ex. « engager »
NEXT STROKE (GO)	Au prochain ... go	Par ex. au prochain coup sciez bâbord ! GO

Allure du bateau		
LOOK AHEAD	Direction	A l'attention d'un autre bateau qui nous coupe la route
EASY ALL	Laisser glisser	Arrêter de ramer et garder les rames à plat dans l'air
DROP	Merci	Rames sur l'eau, juste avant la perte de l'équilibre du bateau



TAKE THE RUN OFF	Scier	Mettre les pelles au minimum dans l'eau afin de freiner le bateau
HOLD IT UP	Stop	Arrêt d'urgence. Pelles verticales dans l'eau, il faut retenir la force du bateau (Par ex. en bloquant la rame avec ses jambes)
SPINNING (over bowside, over strokeside)	Demi (quart) tour sur (bâbord / tribord)	Faire une partie d'un tour sur soi. P. ex. : sur tribord Les rameurs 1&3 dénagent à l'intérieur du virage, les rameurs 6&8 nagent à l'extérieur du virage, les autres rameurs restent pelles à plat sur l'eau pour stabiliser le bateau.
LIGHT PRESSURE	Léger	Pression légère avec l'ensemble du corps pour faire bouger le bateau
FIRM/ FULL PRESSURE	Pression forte	Envoyer du jus
HALF PRESSURE	Pression normale	
RATING	Cadence	Nombre de coups par minute
UP TWO	Monter la cadence	
DOWN TWO	Descendre la cadence	
GRIP	Appui	Éviter les bulles

DIVERS

La barre s'utilise pendant le retour, sur le temps de glisse du bateau

La barre agit sur l'équilibre du bateau, faire des petits mouvements