

Préambule : Savoir préparer et vérifier son matériel, savoir accastiller (installer les avirons), savoir régler la barre de pieds, connaître les règles de sécurité (ne jamais lâcher les avirons), savoir se repérer sur le plan d'eau, accepter la collision éventuelle. Découvrir le geste global sur l'ergomètre.

