



## Feu vert - Feu rouge



### Objectif

- x Apprendre et assimiler les règles de sécurité liées à l'utilisation du rameur.

### Feu Rouge - Avant de commencer la séance

- x Vérifiez la propreté et l'état de la poignée, du siège et du monorail.
- x Ajustez le levier de résistance entre le niveau 3 et 5.
- x Assurez-vous que la sangle de chaque cale-pied soit correctement serrée.
- x Les cheveux longs doivent être attachés pour ne pas les avoir sur le visage.
- x Réglez la hauteur de l'écran.
- x Si vous ne maîtrisez pas la technique pour ramer, demandez à votre professeur ou regardez le poster technique.

### Feu Orange - Pendant que vous ramez

- x Toujours tenir la poignée à 2 mains, les pouces entourant la poignée.
- x Ne jamais lâcher brusquement la poignée.
- x Attention à ne pas torsader la chaîne.
- x Veillez à ce que vos vêtements ne viennent pas se coincer entre le monorail et le siège (t-shirt rentré dans le short).

### Feu Vert - A l'issue de votre séance

- x Remettez la poignée dans le retient poignée.
- x Essuyez la poignée, le siège et le monorail. La poussière et la sueur sont les pires ennemis du rameur.

