



Guide du rameur de l'Aviron Club Grisollais



SOMMAIRE:

-Bienvenue au club!	Page3
-Presentation du club.....	Page 4
-Les bases de l'Aviron	Page 5
-Le Matériel.....	Page 6
-Les différentes sections.....	Page 12
-Les Catégories d'âge.....	Page 13
-Les règles de sécurité	Page 16
-Le plan du bassin.....	Page 17
-Les Compétitions.....	Page 18
-Les brevets de rameurs.....	Page 19
-Les Différents entraînements.....	Page 24



Bienvenue au club !

Tu viens de prendre ta licence à L'Aviron Club Grisollais, félicitations et bienvenue à bord.

Nous avons fait ce petit livret pour t'aider à trouver ta place et à mieux connaître le club ainsi que le sport que tu vas pratiquer, peu importe le niveau que tu vises et peu importe ton âge (à partir de 10 ans).

Alors bonne lecture !



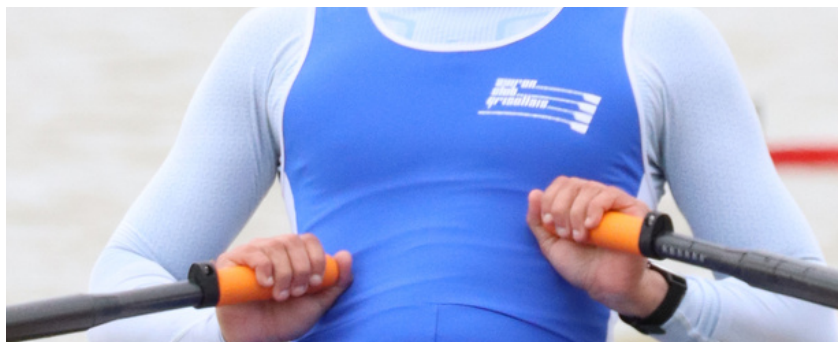
Présentation du club

L'Aviron Club Grisollais a été fondé en 1985.

Ses couleurs sont le bleu roi et le blanc, illustrées par un fond bleu et une ligne verticale au milieu de ses palettes.

Avec un titre de Champion de France en 2005, le club envoie régulièrement ses rameurs compétiteurs dans les sélections régionales ou départementales.

Il compte en 2026 une cinquantaine d'adhérents pour 5 entraîneurs.



← Combinaison du club en 2026 ↑



↑ Couleurs des palettes

Adresse:
430, chemin du Canal
82170 Grisolles

Les Bases de l'Aviron

L'aviron est un sport nautique pratiqué sur des plans d'eau aménagés, où une embarcation est propulsée à l'aide de rames.

Il existe plusieurs types d'aviron, notamment : rivière, mer et indoor (intérieur).

À Grisolles, nous nous concentrons principalement sur l'aviron de rivière, avec une pratique occasionnelle de l'indoor.

-Un peu d'histoire :

Des traces de bateaux à rames remontent à l'Antiquité, mais les premiers événements qui ont véritablement établi les fondations de notre sport datent du 19^{ème} siècle :

- La première course officielle d'aviron, connue sous le nom de The Boat Race, a eu lieu en 1829 entre l'Université d'Oxford et l'Université de Cambridge et se poursuit encore aujourd'hui chaque année.
- La première course officielle en France s'est déroulée à Paris en 1834.
- Le premier club français a été créé au Havre en 1838

Le Matériel

Nous avons discuté de l'aviron et allons maintenant examiner le matériel utilisé, notamment les différents types de bateaux et les avirons.

- Bateaux d'aviron:
 - Armés en couple (deux avirons par rameur) ou en pointe (un aviron manipulé à deux mains par rameur).
 - Principalement en matériaux composites (bois pour les anciens ou plastique) pour rigidité, légèreté et hydrodynamisme.
 - Conçus pour des poids spécifiques, ajustables selon la taille des rameurs.

Accueillent des équipages de 1 à 8 rameurs, barrés par un rameur avec une barre au pied ou un barreur attitré qui se place à une des extrémités du bateau à un emplacement prévu.

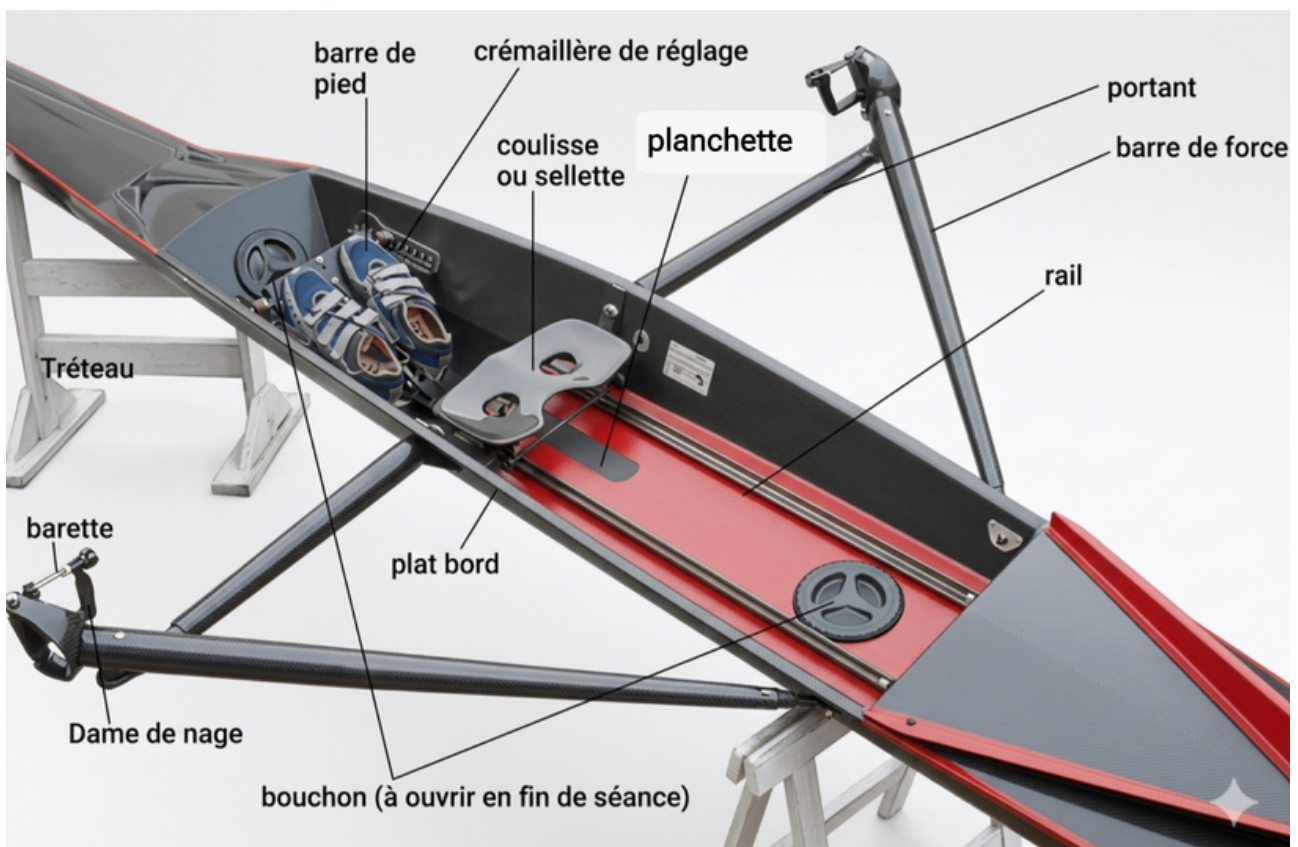


Schéma d'un Skiff

Les Différentes Embarcations

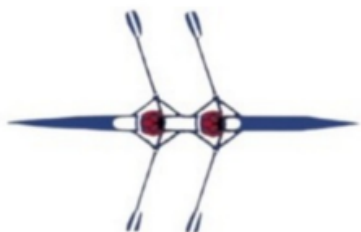


LA COMPÉTITION

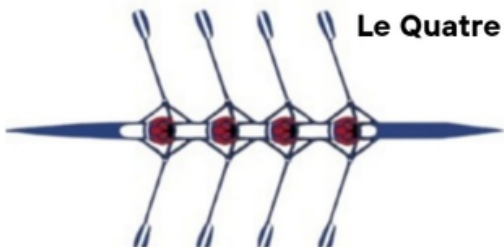
Bateaux de Couple



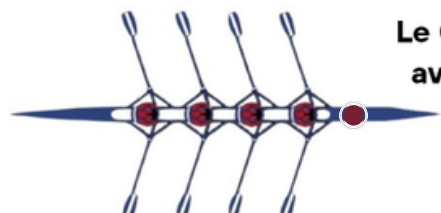
Le Skiff (1x)
14 kgs mini



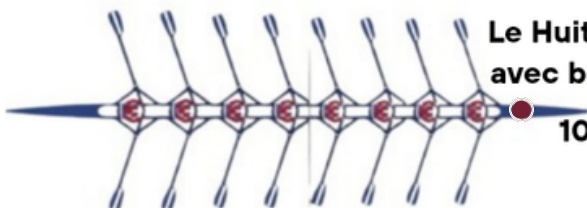
**Le Deux de couple
ou Double (2x)**
27 kgs mini



Le Quatre de couple (4x)
53 kgs mini



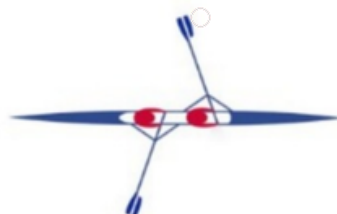
**Le Quatre de couple
avec barreur (4x+)**
65 kgs mini



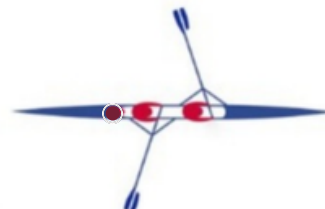
**Le Huit de couple
avec barreur (8x+)**
100 kgs mini

Bateaux de Pointe

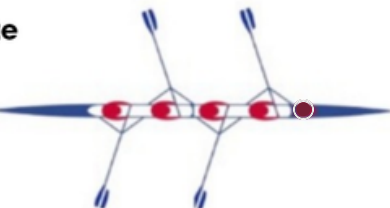
**Le Deux de pointe
sans barreur ou
Deux sans ou
Pair Oar (2-)**
27 kgs mini



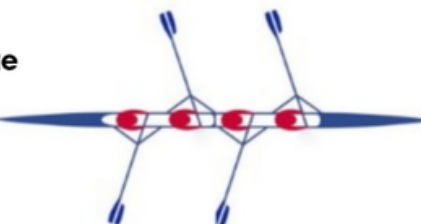
**Le Deux de pointe
avec barreur ou 2
barré (2+)**
32 kgs mini



**Le Quatre de pointe
avec barreur ou
quatre barré (4+)**
51 kgs mini

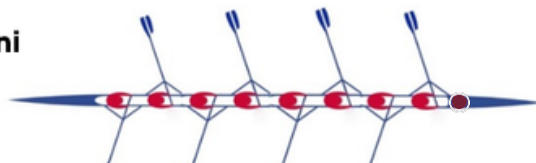


**Le Quatre de pointe
sans barreur ou
Quatre sans (4-)**
50 kgs mini



**Le Huit de pointe avec barreur
(8+)**

96 kgs mini



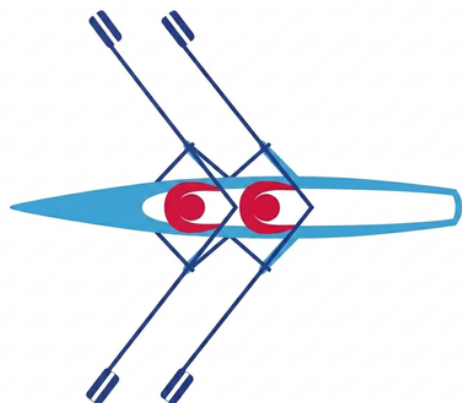
Le Deux de pointe avec barreur (2+) n'est plus présent dans les compétitions, tandis que le Quatre de pointe avec barreur (4+) n'est disponible qu'au niveau U17.

Au club de Grisolles, nous disposons d'au moins un exemplaire de chacun de ces types d'embarcations, à l'exception du Deux barré (2+).

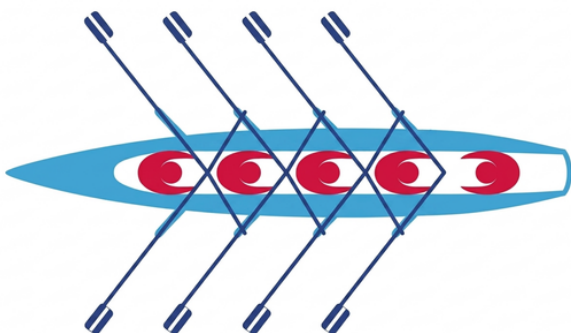
Les Bateaux d'initiation/ Loisir



Le Canoë/ La planche à ramer*



Le Double Canoë



La Yolette(4Y+ ou 4YX+)**

*Le canoë et la planche à ramer présentent des similitudes visuelles, ce qui justifie leur regroupement. Cependant, le canoë est plus élancé et mieux optimisé que la planche. Il est même devenu le remplaçant du skiff pour les compétiteurs en para-aviron.

-** La Yolette peut aussi se convertir en pointe

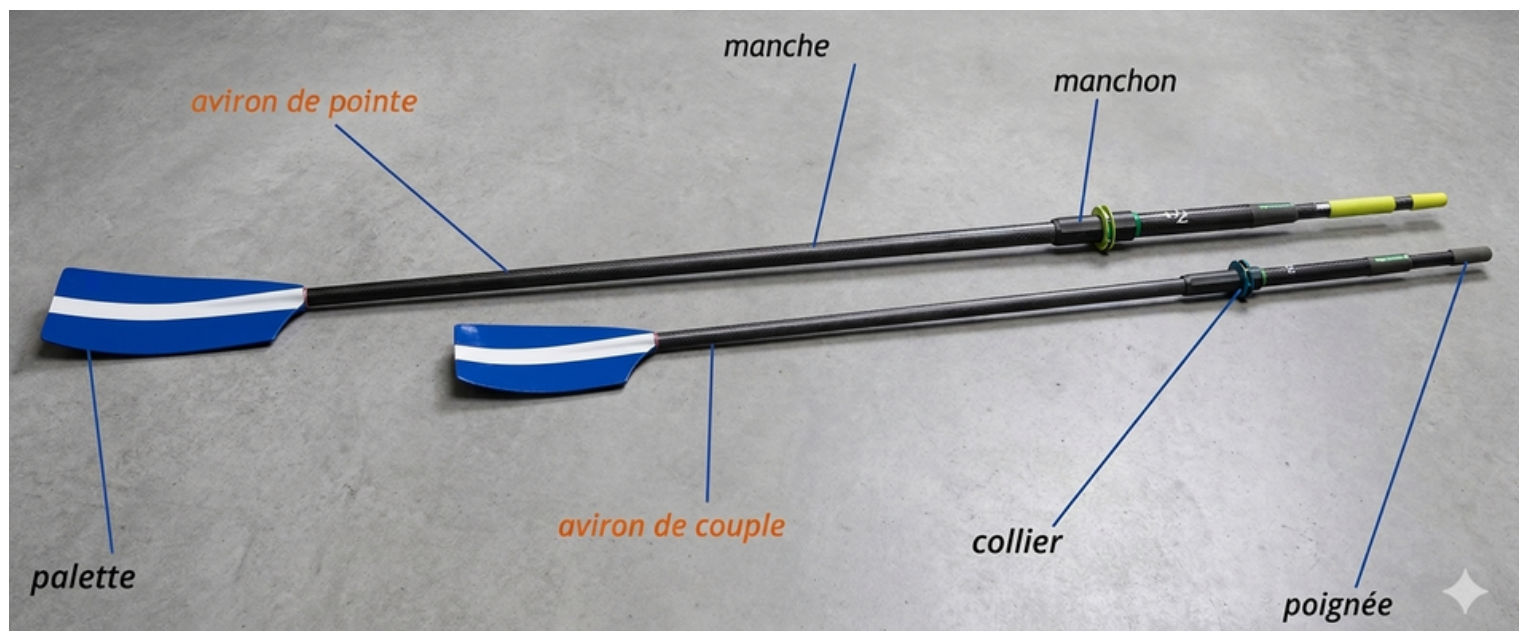
La différence principale entre ces bateaux est leur qualité de matériaux, poids et stabilité. Les bateaux pour débutants sont conçus pour enseigner en toute sécurité, tandis que ceux de compétition sont optimisés pour la vitesse, souvent au détriment de la stabilité.

LES PELLES

Avant d'aborder les divers types d'embarcations, examinons les différentes configurations d'armement, à savoir le couple et la pointe.

Dans le cas du couple, chaque rameur utilise deux avirons ou pelles.

En revanche, en pointe, chaque rameur manœuvre un seul aviron à l'aide de ses deux mains.



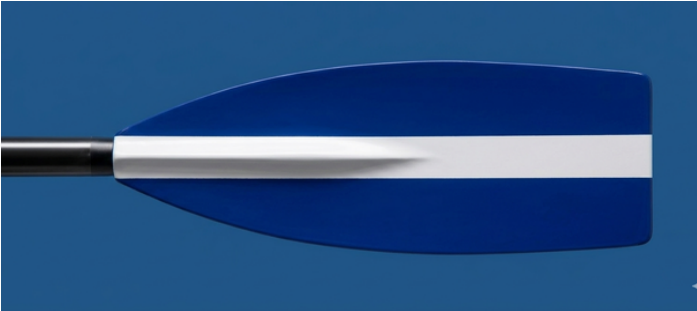
Une pelle de pointe mesure environ 3,80m, tandis qu'une pelle de couple atteint environ 2,90m

L'aviron est composé d'un tube en bois, en métal, en fibre de verre ou en carbone, avec une poignée pour la main d'un côté et une palette de l'autre qui va dans l'eau.

(es avirons bâbord (rouge) et tribord (vert) correspondent à un coté du bateau en fonction du rameur donc Gauche tribord et droite bâbord.

Les avirons sont numérotés et correspondent à chaque type de bateau.

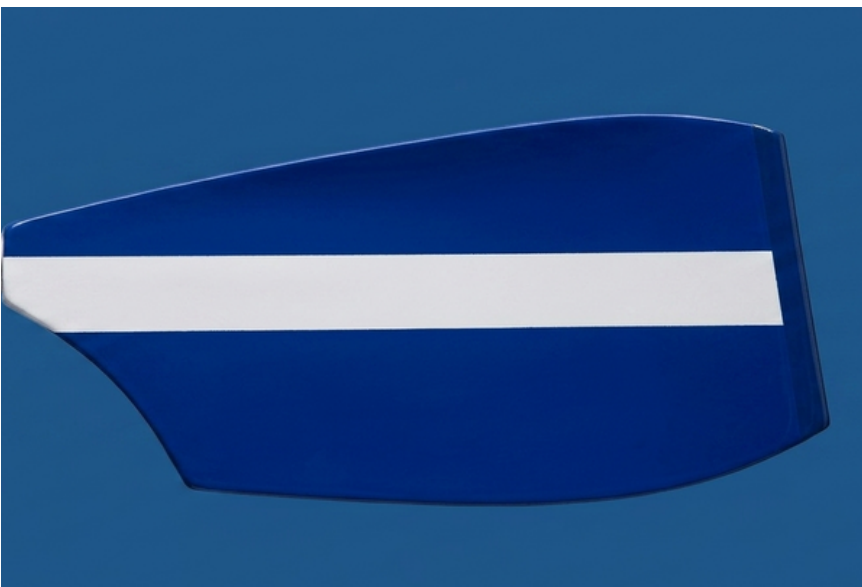
Il existe 3 types de palettes :



-Les « Maçon » (symétriques pour les débutants jusqu'à U15).



-Les«Hachettes» qui font la transition souvent en J14 avant de passer aux Haches.



-Les « Hache » (en forme de hachoir) pour un meilleur appui dans l'eau pour les rameurs à partir de U17 qui sont les palettes avec le plus de surface

À PROPOS DU MATÉRIEL

Le Club met à la disposition de ses rameurs des bateaux, des pelles ainsi que des appareils de musculation.

Bien que ces équipements puissent représenter un investissement considérable tant à l'achat qu'à l'entretien, il est crucial de préserver leur qualité.

Certains de nos bateaux de compétition et pelles en carbone valent plusieurs milliers d'euros, il est donc essentiel d'en prendre soin.

Voici les prix moyens pour l'acquisition de nouveaux équipements :

- Skiff : 6 000 à 10 000 €
- Double : 9 000 à 15 000 €
- Quatre : 20 000 à 30 000 €
- Huit : à partir de 40 000 €
- Une paire de pelles en carbone : 700 à 1 000 €
- Une pelle de pointe en carbone : environ 1 000 €

Un compteur de cadence GPS : 500 à 600 €.

Les Différentes sections

-Loisirs:

Une section est dédiée à ceux qui ne souhaitent pas participer à des compétitions, ou qui préfèrent des régates locales à petite échelle. Les entraînements ont lieu le mercredi soir pendant les heures d'été sur l'eau, ou à l'intérieur durant l'hiver.

Des séances sont organisées le samedi après-midi à 14h30 pour tous et le dimanche matin à 9h45 pour les rameurs déjà autonomes.

-Compétition

Cette section est pour ceux qui veulent du challenge, de la régate locale à internationale et même jusqu'aux Championnats de France !

Mais **attention**, cela demande du temps d'entraînement supplémentaire. Ils s'entraînent le mercredi à 14h, le samedi à 10h, le dimanche à 9h45.

Une séance de renforcement musculaire minimum est également dispensée le mardi et le vendredi à partir de 18h30.

-Para-Aviron

Le club dispose aussi de matériel pour que les personnes en situation de handicap puissent aussi pratiquer l'aviron

Les Catégories d'âge

Catégorie jeune : tout rameur âgé de 14 ans ou moins

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes

J10 : tout rameur âgé de 10 ans ou moins

- J11 : tout rameur âgé de 11 ans
- J12 : tout rameur âgé de 12 ans
- J13 : tout rameur âgé de 13 ans
- J14 : tout rameur âgé de 14 ans

Les J10 ne peuvent participer qu'à certaines animations. Ils ne peuvent concourir dans les catégories d'âge supérieur.

Les J11 ne peuvent participer qu'à des compétitions en J11 et J12.

Les J12, J13 et J14 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie jeune.

Les rameurs de la catégorie jeune ne peuvent pas concourir dans les catégories junior et senior.

Catégorie junior: tout rameur âgé de 15 à 18 ans

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes :

- J15 : tout rameur âgé de 15 ans
- J16 : tout rameur âgé de 16 ans
- J17 : tout rameur âgé de 17 ans
- J18 : tout rameur âgé de 18 ans

Les J15, J16, J17 et J18 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie junior. Ils peuvent également participer aux compétitions de la catégorie senior, sous réserve de la possession d'un certificat médical spécifique d'aptitude pour les J15 et J16 pour les Championnats nationaux.

Catégorie senior : tout rameur âgé de 19 ans et plus

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes :

Senior moins de 23 ans : tout rameur âgé de 19 à 22 ans ; qui courent sur 2000m

Master : tout rameur âgé de 27 ans et plus. qui courent sur 500m ou 1000m

Cette sous-catégorie s'appuie sur différentes classes d'âge pour les équipages, les mêmes que celles figurant au code FISA :

A : âge minimum 27 ans dans l'année de la compétition

B : âge moyen 36 ans ou plus

C : âge moyen 43 ans ou plus

D : âge moyen 50 ans ou plus

E : âge moyen 55 ans ou plus

F : âge moyen 60 ans ou plus

G : âge moyen 65 ans ou plus

H : âge moyen 70 ans ou plus

I : âge moyen 75 ans ou plus

J : âge moyen 80 ans ou plus

K : âge moyen 85 ans ou plus

L'âge moyen d'un équipage est calculé sans tenir compte de celui du barreur.

Il existe pour la catégorie senior une catégorie poids

Il existe pour la catégorie senior une catégorie poids léger :

Le poids maximal de chacun des rameurs est de :

- 72,5 kg pour les hommes
- 59 kg pour les femmes

Le poids moyen maximal des rameurs d'un équipage est de

- 70 kg pour les hommes (72,5 kg pour un skiff)
- 57 kg pour les femmes (59 kg pour un skiff)

Distances maximales des courses en ligne par catégorie

Courses J11 et J12 : 500 mètres
Courses J13 et J14 : 1000 mètres
Courses J15 et J16 : 1500 mètres
Courses J17 et J18 : 2000 mètres
Course vétéran : 1000 mètres
Course para-aviron : 2000 mètres
Course aviron adapté : 2000 mètres

Distances maximales des courses contre la montre(tête de rivière)

Il n'existe pas de distance maximale pour ces épreuves.

La plupart du temps, celles-ci sont organisées sur des distances de 3000 à 4000 m pour la catégorie jeune et de 6000 m pour les catégories junior et senior.

Trois types d'épreuves peuvent être organisées :

- des épreuves femmes
- des épreuves hommes, dans lesquelles les femmes peuvent participer
- des épreuves mixtes, dans lesquelles les équipages sont constitués à parité d'hommes et de femmes

⚠ Pensez à avoir le combinaison du club et être assorti avec vos coéquipiers du même bateau donc si vous mettez un t-shirt sous la combinaison même couleur pour tout le monde, pareil pour un couvre-chef..

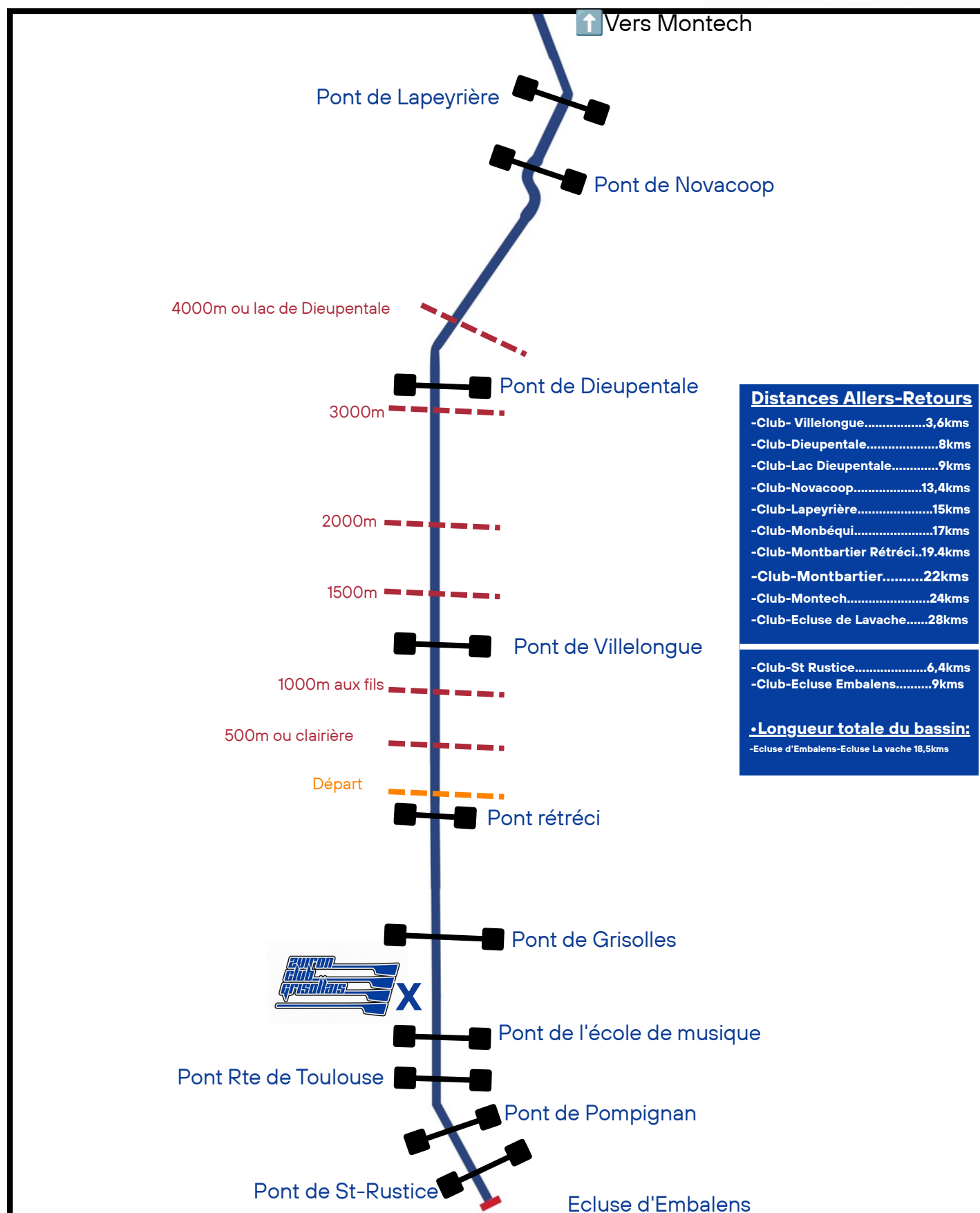
Règles de sécurité.

L'Aviron étant un sport qui se pratique sur l'eau et dans la nature, il y a quelques règles à respecter pour que tout se passe bien :

- *Prévenir les entraîneurs si on est blessé, même chose pour la fatigue.*
- *Se noter sur le cahier de sorties avant et après la sortie pour indiquer que l'on est sur l'eau.*
- *Fermer ses bouchons étanches avant de partir s'entraîner.*
- *Porter des vêtements les plus proches du corps possible et en avoir de rechange peu importe le temps.*
- *Prévoir de l'eau dans une gourde ou, à défaut, une bouteille, mais la jeter au club ou chez vous. Le canal et le ponton ne sont pas des poubelles.*
- *Manipuler avec précaution le matériel ; se faire aider si votre bateau est trop lourd vaudra mieux que d'abîmer le matériel et vous.*
- *Laver la coque de son bateau après chaque sortie, l'intérieur et les rails si besoin ou si une compétition s'approche.*
- *Si on rencontré un problème sur du matériel le faire remonter.*

Attention à bien respecter son côté de navigation, surtout quand les péniches reviennent en été.

PLAN DU BASSIN



Note*

Nous ramons sur une section du canal lateral de la Garonne.

Le sens du courant sur notre bassin est dans le sens Embalens -> Montech

Les Compétitions

Petit guide sur les choses à savoir sur la compétition:

Super, tu t'es bien entraîné, te voilà prêt pour une compétition. Pour que tu comprennes un peu comment ça marche, voici ce petit guide :

Nous avons plusieurs compétitions auxquelles nous participons chaque année :

- Les CNJ pour les U15 exclusivement répartis sur l'année
- La Régate de la Saint-Michel à Villemur-sur-Tarn
- La Journée du 8 qui tourne sur plusieurs bassins du 82 ou 31.
- La tête de rivière de Bressols (82) début novembre
- Le Championnat Occitanie Indoor qui se déroule à Villemur-sur-Tarn (31) vers fin novembre
- La Coupe de Noël début décembre à Fenouillet
- Les Championnats de zone Bateaux courts pour les J16 jusqu'aux Seniors mi-mars à Cazaubon (32)
- La Régate de Cazaubon (32) mi-avril.
- La Régate de Libourne (33) mois de mai
- Les Championnats de Zone pour les U15 et U17 qui qualifient pour les Championnats de France ; le lieu varie mais reste dans le Sud-ouest
- Les Championnats de France Juniors, Seniors, Sprints, Masters... (leurs lieux changent d'une saison à l'autre)

Pour ces compétitions, nous pouvons rester en Occitanie mais aussi devoir dormir en tente ou en gîte quand la compétition est un peu loin (Cazaubon, Libourne, Brive, etc. par exemple). Les consignes de départ et de ce qu'il faut prendre sont données en amont.

BREVETS DES RAMEURS

Les brevets de rameur servent d'examens des compétences des rameuses et rameurs, quelle que soit leur âge ou leur niveau de pratique. Ils sont obligatoires pour certaines compétitions et pour pouvoir ramer de manière autonome.

Ils se déclinent en trois catégories afin de proposer des objectifs adaptés à divers niveaux :

- Technique : brevets pour les eaux intérieures, la mer, le banc fixe et l'indoor, destinés à tous types de rameurs.
- Physiques : brevet d'endurance.
- Environnement : navigation en mer

BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 1



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 12 ateliers du parcours dont obligatoirement les 3 ateliers éliminatoires (en rouge).



VALIDER LES FONDAMENTAUX DE L'AVIRON EN EAUX INTÉRIEURES SUR UN BATEAU DÉCOUVERTE

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ PORTER LES AVIRONS
- ☐ PORTER LE BATEAU AVEC AIDE
- ☐ METTRE LE BATEAU À L'EAU AVEC AIDE
- ☐ INSTALLER LES AVIRONS
- ☐ RENTRER ET RANGER LE MATÉRIEL AVEC AIDE

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ☐ AVANCER EN LIGNE DROITE
- ☐ RECULER EN LIGNE DROITE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- ☐ VIRER AUTOUR D'UNE BOUÉE
- ☐ REVENIR AU PONTON

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ☐ MONTER SUR LE BATEAU SANS AIDE
- ☐ SE METTRE EN POSITION DE SÉCURITÉ
- ☐ FAIRE GÎTER LE BATEAU
- ☐ STABILISER LE BATEAU
- ☐ DESCENDRE DU BATEAU SANS AIDE

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	 / 14
DATE	 / /
ÉVALUATEUR	

BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 2



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir au moins 12 points au questionnaire.



VALIDER LA PÉRIODE D'INITIATION EN BATEAU D'AVIRON

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ RENSEIGNER LE CAHIER DE SORTIE (AVANT ET APRÈS LA SORTIE)
- ☐ MONTER DANS VOTRE BATEAU
- ☐ RÉGLER VOTRE BARRE DE PIEDS

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- ☐ TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE AVANT
- ☐ PASSER ENTRE DEUX BOUÉES SANS LES TOUCHER
- ☐ SCIER
- ☐ FAIRE DEMI-TOUR SUR BÂBORD
- ☐ FAIRE DEMI-TOUR SUR TRIBORD
- ☐ TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE ARRIÈRE
- ☐ APPONTER SANS AIDE

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ☐ DESCENDRE DE VOTRE BATEAU SANS AIDE
- ☐ RAMASSER ET RENVOYER UN BALLON

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ☐ AVANCER EN LIGNE DROITE

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	 / 13
QCM	 / 20
DATE	 / /
ÉVALUATEUR	

BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 3

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 6 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir au moins 22 points sur l'évaluation technique.



VALIDER L'ENTRÉE EN PHASE DE PERFECTIONNEMENT
TECHNIQUE EN SKIFF

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ RÉGLER VOTRE BARRE DE PIEDS

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ☐ EMBARQUER SANS AIDE
☐ DESCENDRE DE VOTRE BATEAU SANS AIDE

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ☐ AVANCER EN LIGNE DROITE
☐ RAMER 200 M À CADENCE 16 EN EFFECTUANT AU MOINS 10 COUPS CONSCUTIFS SANS PLUMER
☐ RAMER 200 M À CADENCE 24 EN EFFECTUANT AU MOINS 10 COUPS CONSCUTIFS SANS PLUMER

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- ☐ EFFECTUER UN SLALOM
☐ SCIER
☐ FAIRE UN DEMI-TOUR SUR BÂBORD, SUR PLACE
☐ FAIRE UN DEMI-TOUR SUR TRIBORD, SUR PLACE
☐ RECULER EN LIGNE DROITE
☐ TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE ARRIÈRE
☐ ACCOSTER SANS AIDE

TOTAL DES POINTS

PARCOURS	 / 13
ÉVALUATION TECHNIQUE	 / 32
DATE	 / /
ÉVALUATEUR	

BREVET EAUX INTÉRIEURES - COMPÉTITION

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider les 4 points du parcours en skiff, obtenir au moins 15 points sur son évaluation technique et obtenir 12 points au questionnaire.



VALIDER UN NIVEAU PERMETTANT D'ABORDER LES PRINCIPALES
RÈGLES, COMPORTEMENTS ET SAVOIR-FAIRE EN JEU SUR UNE RÉGATE

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

HABILITÉS TECHNIQUES

- ☐ 1. À L'APPEL, REJOINDRE LE COULOIR DE COURSE
☐ 2. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DEMI-TOUR SUR PLACE
☐ 3. DÉNAGER ET VENIR SE PLACER EN POSITION DE DÉPART, DANS UN TEMPS LIMITÉ À 2 MINUTES
☐ 4. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DÉPART DE COURSE

TOTAL DES POINTS

PARCOURS	 / 4
TECHNIQUE	 / 20
QCM	 / 20
DATE	 / /
ÉVALUATEUR	

ÉVALUATION TECHNIQUE

- ☐ PARCOURIR 200 M À CADENCE DE COURSE EN RESPECTANT LES CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUE

	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maîtrisé	Parfaitement maîtrisé	TOTAL
Points attribués	1	2	3	4	5	
Inversion avant						
Appui						
Inversion arrière						
Retour						
Aisance et relâchement						
TOTAL DES POINTS						

BREVET EAUX INTÉRIEURES - COUPLE



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider 22 points de la grille technique en skiff.



VALIDER UN NIVEAU TECHNIQUE EN SKIFF

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

AMPLITUDE AVANT

- ☐ LES TIBIAS SONT VERTICAUX
- ☐ LE TRONC EST PRÈS DES CUISSES
- ☐ LES BRAS SONT ALLONGÉS
- ☐ LES PALETTES SONT TOUJOURS EN MOUVEMENT

ATTAQUE

- ☐ LES PALETTES SONT IMMERGÉES PAR UNE OUVERTURE DE L'ANGLE BRAS-TRONC
- ☐ LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT
- ☐ LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE
- ☐ LA CHAÎNE BRAS, AVANT-BRAS, MAIN EST ALIGNÉE ET PROCHE DE L'HORIZONTALE
- ☐ LES PALETTES SONT CORRECTEMENT IMMERGÉES

APPUI

- ☐ LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET DE MANIÈRE CONTINUE
- ☐ LE TRONC S'OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D'APPUI
- ☐ LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX
- ☐ LES POIGNÉES DES AVIRONS ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE
- ☐ LES JAMBES SONT EN EXTENSION

AMPLITUDE ARRIÈRE

- ☐ LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN
- ☐ LES AVANT-BRAS SONT HORIZONTAUX
- ☐ LES PALETTES SONT ENCORE IMMERGÉES
- ☐ LE TRONC RESTE EN SOUTIEN
- ☐ LES PALETTES SONT SORTIES DE L'EAU PAR UN ABAISSEMENT DES POIGNÉES

DÉGAGÉ

- ☐ LES PALETTES SORTENT DE L'EAU VERTICALEMENT
- ☐ LES PALETTES SONT MISES À PLAT

REPLACEMENT

- ☐ LES BRAS SONT REPLACÉS
- ☐ LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS
- ☐ LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE
- ☐ LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- ☐ LES PALETTES ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L'EAU
- ☐ LES PALETTES SONT EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- ☐ LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE
- ☐ LES MAINS TIENNENT LES AVIRONS À L'EXTRÉMITÉ DES POIGNÉES

TENUE DES AVIRONS

- ☐ LE POUCE DE CHAQUE MAIN EST POSITIONNÉ EN BOUT DE POIGNÉE
- ☐ LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE AU DESSUS DE LA MAIN DROITE
- ☐ LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE DEVANT LA MAIN DROITE

TOTAL DES POINTS

TECHNIQUE	 / 31
DATE	 / /
ÉVALUATEUR	

BREVET EAUX INTÉRIEURES - POINTE



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider 22 points de la grille technique «aviron de pointe».



VALIDER UN NIVEAU TECHNIQUE SPÉCIFIQUE EN AVIRON DE POINTE

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

AMPLITUDE AVANT

- ☐ LES TIBIAS SONT VERTICAUX
- ☐ LE BRAS EXTÉRIEUR EST ALLONGÉ
- ☐ LES DEUX MAINS TIENNENT LA POIGNÉE
- ☐ LE COUP RESTE DANS L'AXE DU BATEAU

ATTAQUE

- ☐ LA PALETTE EST TOUJOURS EN MOUVEMENT
- ☐ LA PALETTE EST IMMERGÉE PAR UNE OUVERTURE DE L'ANGLE TRONC-BRAS
- ☐ LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT
- ☐ LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE
- ☐ LES BRAS RESTENT ALLONGÉS
- ☐ LA PALETTE EST CORRECTEMENT IMMERGÉE

APPUI

- ☐ LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET EN CONTINUE
- ☐ LE TRONC S'OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D'APPUI
- ☐ LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX
- ☐ LA PALETTE A UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE

AMPLITUDE ARRIÈRE

- ☐ LES JAMBES SONT EN EXTENSION
- ☐ LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN
- ☐ LES AVANTS-BRAS SONT HORIZONTAUX
- ☐ LA PALETTE EST ENCORE IMMERGÉE
- ☐ LE TRONC RESTE EN SOUTIEN ET DANS L'AXE DU BATEAU

DÉGAGÉ

- ☐ LA PALETTE EST SORTIE DE L'EAU PAR UN ABAISSEMENT DE LA POIGNÉE
- ☐ LA PALETTE SORT DE L'EAU VERTICALEMENT

REPLACEMENT

- ☐ LA PALETTE EST MISE À PLAT
- ☐ LES BRAS SONT REPLACÉS
- ☐ LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS
- ☐ LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE
- ☐ LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- ☐ LA PALETTE A UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L'EAU
- ☐ LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE
- ☐ LA PALETTE EST EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT

TENUE DES AVIRONS

- ☐ LA MAIN EXTÉRIÈURE EST PLACÉE À L'EXTRÉMITÉ DE LA POIGNÉE
- ☐ L'ÉCART ENTRE LES DEUX MAINS EST ENVIRON 20 À 25 CM

TOTAL DES POINTS

TECHNIQUE	 / 31
DATE	 / /
ÉVALUATEUR	

BREVET COMPÉTITION HANDI-AVIRON



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Valider 15 ateliers du parcours dont obligatoirement les 7 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir 12 points au questionnaire.



VALIDER LA CAPACITÉ À ABORDER DES ÉPREUVES SPORTIVES RÉGIONALES ET NATIONALES

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ EMBARQUER RAPIDEMENT, AVEC AIDE SI LE HANDICAP LE NÉCESSITE
- ☐ EMBARQUER AVEC LE PONTON À DROITE ET LE PONTON À GAUCHE
- ☐ FIXER LE FLOTTEUR, SI UTILISÉS
- ☐ AVOIR RAMER AU MOINS UNE FOIS SUR UN AUTRE BASSIN QUE CELUI DE SON CLUB (COMPÉTITION OU ENTRAÎNEMENT)

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ☐ RAMER 10 MINUTES À BASSE CADENCE SANS S'ARRÊTER
- ☐ AU SIGNAL, EFFECTUER UN DÉPART DE COURSE
- ☐ RAMER 2 MINUTES À CADENCE ÉLEVÉE EN LIGNE DROITE, SANS S'ARRÊTER
- ☐ SE DIRIGER DANS LA DIRECTION INDICUÉE PAR LE BRAS LEVÉ D'UNE TIERCE PERSONNE
- ☐ RAMER 2 MINUTES SANS TOURNER LA TÊTE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- ☐ RÉCUPÉRER UN OBJET FLOTTANT
- ☐ SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR BÂBORD
- ☐ SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR TRIBORD
- ☐ REJOINDRE SON COULOIR À L'APPEL DE SON NOM (ET NOM DU CLUB)
- ☐ DÉNAGER ET VENIR SE PLACER EN POSITION DE DÉPART, EN MOINS DE 2 MINUTES
- ☐ S'ALIGNER DANS SON COULOIR
- ☐ ACCOSTER SANS AIDE
- ☐ SAVOIR DÉBARQUER RAPIDEMENT, AVEC AIDE SI LE HANDICAP LE NÉCESSITE

TOTAL DES POINTS

PARCOURS	 / 17
QCM	 / 20
DATE	 /
ÉVALUATEUR	

BREVET D'AUTONOMIE HANDI-AVIRON



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Valider 15 ateliers du parcours dont obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires (en rouge).



VALIDER UN PREMIER NIVEAU D'AISANCE TECHNIQUE DANS DES CONDITIONS DE PRATIQUE AMÉNAGÉES

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ PORTER SES AVIRONS
- ☐ PORTER SON BATEAU AVEC AIDE POUR LES RAMEURS DONT LE HANDICAP LE PERMET
- ☐ INSTALLER SES AVIRONS SANS AIDE, AVEC CONSEILS SI NÉCESSAIRE

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ☐ EMBARQUER, AVEC AIDE SI LE HANDICAP LE NÉCESSITE
- ☐ POSITIONNER LES SANGLES POUR LES RAMEURS PR1 ET PR2
- ☐ CONNAÎTRE LA HAUTEUR DES FLOTTEURS, SI UTILISÉS
- ☐ SE METTRE EN POSITION DE SÉCURITÉ
- ☐ FAIRE GÎTER SON BATEAU

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ☐ RAMER 5 MINUTES À BASSE CADENCE SANS S'ARRÊTER

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- ☐ PASSER ENTRE DEUX BOUÉES SANS LES TOUCHER
- ☐ SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR BÂBORD (EN RAMANT AVEC LA RAME TRIBORD)
- ☐ SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR TRIBORD (EN RAMANT AVEC LA RAME BÂBORD)
- ☐ DÉNAGER EN LIGNE DROITE (RECULER)
- ☐ TOUCHER UNE BOUÉE AVEC SA POINTE AVANT
- ☐ TOUCHER UNE BOUÉE AVEC SA POINTE ARRIÈRE
- ☐ ACCOSTER AVEC AIDE
- ☐ DÉBARQUER AVEC AIDE

TOTAL DES POINTS

PARCOURS	 / 17
DATE	 /
ÉVALUATEUR	

BREVET DE BARREUR AVIRON EAUX INTÉRIEURES



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le barreur doit valider au moins 13 ateliers du parcours dont obligatoirement les 7 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir 12 points minimum au questionnaire.



VALIDER LES CAPACITÉS D'UN ÉQUIPIER À ASSURER LES FONCTIONS DE BARREUR, À SAVOIR DIRIGER UN QUATRE OU UN HUIT EN UTILISANT LES MÉTHODES ET COMMANDEMENTS POUR MANOEUVRER ET FAIRE MANOEUVRER L'EMBARCATION.

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ RENSEIGNER LE CAHIER DE SORTIE (AVANT ET APRÈS LA NAVIGATION)
- ☐ DONNER LES CONSIGNES POUR METTRE À L'EAU ET GÉRER L'EMBARCATION PUIS EMBARQUER
- ☐ VÉRIFIER L'INSTALLATION DES SIÈGES, DES AVIRONS ET LE FONCTIONNEMENT DE LA BARRE
- ☐ DONNER LES CONSIGNES POUR DÉBARQUER, SORTIR LE MATÉRIEL DE L'EAU ET RANGER LE MATÉRIEL

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ☐ TENIR UNE DIRECTION IMPOSÉE SUR AU MOINS 300 M EN LIGNE DROITE DANS UN BALISAGE SANS TOUCHER DE BOUÉE (OU QUATRE PORTES DE DEUX BOUÉES ESPACÉES DE 10 M L'UNE DE L'AUTRE)
- ☐ S'ALIGNER SUR UN DÉPART TENU

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ☐ FAIRE RÉALISER UN DÉPART SUIVI DE 20 COUPS À CADENCE DE COURSE
- ☐ FAIRE RAMER À UNE CADENCE IMPOSÉE (EX: CADENCE 20) SUR 500 M

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- ☐ POSITIONNER L'EMBARCATION ENTRE DEUX REPÈRES (EX: BOUÉES) SANS DÉRIVER
- ☐ RÉALISER UN SLALOM ENTRE 4 BOUÉES SANS LES TOUCHER (NI AVEC LA COQUE, NI AVEC LES AVIRONS)
- ☐ FAIRE RÉALISER UN 360° SUR PLACE
- ☐ RÉALISER UNE MANOEUVRE PERMETTANT DE RAMASSER UN OBJET FLOTTANT (BALLE OU BOUÉE)
- ☐ RÉALISER UNE MANOEUVRE D'APPONTAGE

TOTAL DES POINTS

PARCOURS	 / 13
QCM	 / 20
DATE	 /
ÉVALUATEUR	

Les Différents entraînements



Entraînements	Objectif	Séance	Série	Cadence	Récupération	Vitesse	Fréquence
Aérobic Basse	Aérobic	1 à 3h	Travail en continu	Basse (En fonction de l'activité)	X	X	65-75% du max
B1	Aérobic	15-25 Kms	2 x 3-8 Kms	16-18 Cps/Min	Passive 2-5 Mins	70-75%	75-80% du max
B2	Aérobic	18-20 Kms	2 x 4-7kms	18-20 Cps/Min	Passive 2-5 Mins	75-85%	80-85% du max
B3	Transition Aérobic / Anaérobic	15 Kms	2-3 x 2 Kms ou 1-2 x 3 Kms	22-24 Cps Min	Active 20 Mins	80-85%	85-90% du max
B4	Transition Aérobic / Anaérobic	15 Kms	1-3 x 2 Kms ou 1-2 x 3 Kms	24-32 Cps Min	Active 20 Mins	85-95%	Inutile
B5	Anaérobic lactique	8-15 Kms	1-2 x 500m où 1 x 1000m	Cadence Course	Active 5 Mins	Maximale	Inutile
B6	Anaérobic alactique	8-15 Kms	6 à 10 x 10 coups ou 6 à 8x 100m	Cadence Course	Active 3-7 Mins	Maximale	Inutile
B7	Transition Aérobic/ Anaérobic	20 Kms	6-8 x 50-60 coups avec frein ou demi équipement	14-16 Cps Min	Active 8-10 Mins	X	>90% du max
B8	Anaérobic alactique	15 Kms	10-15 x 20-30s avec frein ou demi équipement	30 Cps-Min	Active 3-7 Mins	X	Inutile
Récupération	Aérobic	4-6 Kms	20-30 mins après complet	Max 18	X	X	65-75% du max

* Fréquence Cardiaque maxi environ égale à 226- l'âge pour femmes et 220- l'âge pour hommes