

# AVIRON DE MER

## GRILLE D'ÉVALUATION TECHNIQUE en SOLO de mer



Pour valider cette épreuve, vous devez obtenir une note supérieure ou égale à 22 points.  
1 case validée = 1 point

Amplitude avant	1. <input type="checkbox"/> Les tibias sont verticaux 2. <input type="checkbox"/> Le tronc est près des cuisses 3. <input type="checkbox"/> Les bras sont allongés 4. <input type="checkbox"/> Les palettes sont toujours en mouvement
Attaque	5. <input type="checkbox"/> Les palettes sont immergées par une ouverture de l'angle bras-tronc 6. <input type="checkbox"/> Les deux jambes poussent instantanément 7. <input type="checkbox"/> Le tronc a une ouverture limitée 8. <input type="checkbox"/> La chaîne bras, avant-bras, main est alignée et proche de l'horizontale 9. <input type="checkbox"/> Les palettes sont correctement immergées
Appui	10. <input type="checkbox"/> Les deux jambes poussent simultanément et de manière continue 11. <input type="checkbox"/> Le tronc s'ouvre régulièrement pendant toute la phase d'appui 12. <input type="checkbox"/> Les bras interviennent dynamiquement dès que les mains passent les genoux 13. <input type="checkbox"/> Les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale 14. <input type="checkbox"/> Les jambes sont en extension
Amplitude arrière	15. <input type="checkbox"/> La ligne des épaules est en arrière du bassin 16. <input type="checkbox"/> Les avant-bras sont horizontaux 17. <input type="checkbox"/> Les palettes sont encore immergées 18. <input type="checkbox"/> Le tronc reste en soutien 19. <input type="checkbox"/> Les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des poignées
Dégagé	20. <input type="checkbox"/> Les palettes sortent de l'eau verticalement 21. <input type="checkbox"/> Les palettes sont mises à plat
Remplacement	22. <input type="checkbox"/> Les bras sont replacés 23. <input type="checkbox"/> Le tronc se positionne progressivement après le remplacement des bras 24. <input type="checkbox"/> Les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée 25. <input type="checkbox"/> Le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement 26. <input type="checkbox"/> Les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau 27. <input type="checkbox"/> Les palettes sont en position verticale avant la fin du remplacement 28. <input type="checkbox"/> La vitesse de remplacement est adaptée à la cadence 29. <input type="checkbox"/> Les mains tiennent les avirons à l'extrémité des poignées
Tenue des avirons	30. <input type="checkbox"/> Le pouce de chaque main est positionné en bout de poignée 31. <input type="checkbox"/> Le croisement des mains s'effectue la main gauche au dessus de la main droite 32. <input type="checkbox"/> Le croisement des mains s'effectue la main gauche devant la main droite

**Vous pouvez aussi faire cette analyse à partir d'une vidéo**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ N° de licence \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_ Structure \_\_\_\_\_

### VALIDATION

Nom du cadre diplômé \_\_\_\_\_

Total points \_\_\_\_\_

Validé  oui  non

Signature et cachet du club