Guide d'utilisation des BREVETS D'AVIRON EN « EAUX INTERIEURES »

Sommaire

I. Les brevets de rameurs : nouvelle version 3

1) La famille des Brevets « TECHNIQUES » 3

2) La famille des Brevets « PHYSIQUE » 3

3) Les pratiquants et les brevets de rameur 4

4) Quelques repères d'autonomie 5

II. Les brevets d'aviron en eaux intérieures 6

1) Brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 1 7

2) Brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 2 8

3) Brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 3 9

4) Brevet d'aviron de pointe en eaux intérieures 10

5) Brevet d'aviron « compétition » en eaux intérieures 11

6) Brevet de barreur d'aviron en eaux intérieures 12

7) Les brevets d'endurance en bateau individuel 13

8) Les brevets d'endurance en bateau collectif 14

III. Grilles d'évaluation des brevets « eaux intérieures » 15

I. LES BREVETS DE RAMEURS : NOUVELLE VERSION

La famille des brevets de rameur s'agrandit avec l'arrivée des brevets spécifiques à la pratique maritime, à la pratique indoor, à la pratique en banc fixe et à la pratique handi-aviron. Ils sont organisés en trois familles :

- « TECHNIQUE »
- « PHYSIQUE »
- « ENVIRONNEMENT ».

⇨ **Retrouvez les brevets de rameurs en eaux intérieures sur le site internet de la FFAviron**

1) La famille des Brevets « TECHNIQUES »

Brevets en « eaux intérieures »

le brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 1
le brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 2
le brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 3

2) La famille des Brevets « PHYSIQUE »

Brevet d'endurance en « bateau individuel »

- le brevet d'endurance 10 km
- le brevet Semi-Marathon (21 km)
- le brevet Marathon (42 km)

Brevet d'endurance en « bateau collectif »

- le brevet d'endurance 10 km
- le brevet Semi-Marathon (21 km)
- le brevet Marathon (42 km)

3) Les pratiquants et les brevets de rameur

Au sein d'un club qui utilise le dispositif des brevets de rameur, les pratiquants vont pouvoir se repérer facilement dans leur formation technique, dans leurs capacités à utiliser tel ou tel matériel, ou à naviguer en fonction des conditions de pratique.

Les brevets de rameur vont permettre à la fois de reconnaître les compétences de chaque rameur, et en même temps, d'être une source de motivation et de structuration de la saison sportive.

Les brevets de rameur, qu'ils soient techniques, physiques ou environnementaux permettent de proposer des objectifs adaptés à différents niveaux de rameur.

Les diplômes associés aux différents brevets permettent de valoriser les pratiquants et peuvent servir d'outils d'émulation au sein du club.

4) Quelques repères d'autonomie

1er niveau de brevet technique : fin de période de découverte.
Le pratiquant ne peut pas être considéré comme autonome dans sa pratique.

2ème niveau de brevet technique : fin de période d'initiation.
Le pratiquant peut naviguer avec une certaine autonomie sur du matériel adapté à son niveau, dans une zone délimitée et sécurisée dans des conditions de pratique favorables (météo, état du plan d'eau…).

3ème niveau de brevet technique : marque la période de perfectionnement.
Le pratiquant peut naviguer en autonomie en fonction de son expérience et des conditions de navigation. Les brevets d'endurance (10 km, Semi-Marathon et Marathon) sont de bons indicateurs des capacités physiques.

10 km en bateau collectif : premier niveau d'endurance.
Il s'agit plus d'un brevet pour donner envie au rameur d'aller plus loin et de réaliser qu'il franchit une étape. Le brevet des 10 km en bateau collectif doit faire partie de la période d'initiation. Il est difficile d'évaluer le niveau d'endurance du rameur en bateau collectif long. Il est donc important de préparer à la suite le 10 km en individuel.

10 km en bateau individuel : premier niveau des brevets d'endurance.
Il s'agit d'un brevet validant une démarche d'entraînement plus qu'un niveau à lui seul. Il atteste une capacité "normale" d'endurance du rameur. Cependant, le temps mis pour réaliser les 10 km est un bon indicateur pour le moniteur sur l'état de forme physique du rameur. En complément d'un brevet technique de niveau 2, il permet de vérifier que le rameur sera en capacité d'évoluer sur une partie délimitée du plan d'eau sur une durée de séance "classique" (d'1h à 2h).

Semi-Marathon en bateau collectif : niveau d'endurance supérieur.
Il est toujours difficile de mesurer le niveau d'endurance d'un rameur au travers d'un brevet collectif. Il faut envisager ce brevet comme une étape vers le brevet du Semi-Marathon en individuel. Ce brevet montre cependant la capacité d'un rameur à avoir une pratique sur des séances plus longues que celles organisées habituellement dans les clubs. C'est donc une étape intéressante pour tous les rameurs qui s'engagent dans des pratiques de courses longues distances ou des randonnées.

Semi-Marathon en bateau individuel : très bon niveau d'endurance.
En bateau comme sur ergomètre, le fait de réaliser les 21,097 km en solitaire démontre une bonne capacité d'endurance. Ce type de brevet en complément des brevets techniques peut permettre de délivrer des niveaux d'autonomie au sein des clubs d'aviron.

Marathon en bateau collectif : un défi de groupe.
En bateau comme en indoor, réaliser la distance symbolique du marathon est toujours une étape importante. Dans le cadre des brevets de rameur, la distance du marathon en collectif peut permettre de donner un objectif sur une saison ou de préparer des raids et des longues randonnées sur plusieurs jours.

Marathon en bateau individuel : un défi personnel.
Quel que soit le support utilisé, "avaler" les 42,195 km est toujours un exploit personnel. Les rameurs capables de valider ce brevet démontrent un très bon niveau d'endurance et sont donc aptes à produire des efforts prolongés.

II. LES BREVETS D'AVIRON EN EAUX INTERIEURES

BREVETS DE RAMEUR
AVIRON EAUX INTÉRIEURES

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'AUTONOMIE EN AVIRON
Technique ~ Endurance ~ Spécifique ~ Barreur

TECHNIQUE

- Brevet Aviron Niveau 1
- Brevet Aviron Niveau 2
- Brevet Aviron Niveau 3

ENDURANCE
INDIVIDUEL OU ÉQUIPAGE

- 10 KM
- *Semi-Marathon* 21 KM
- *Marathon* 42 KM

SPÉCIFIQUE

- Brevet Aviron « Pointe »
- Brevet Aviron « Compétition »

BARREUR

- Brevet Aviron « Barreur »

ffaviron.fr/brevets-riviere

1) Brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 1

Niveau : L'obtention du brevet d'aviron de niveau 1 valide la fin de la période de découverte en aviron. Il est possible de passer ce diplôme à la suite d'un stage ou d'un cycle de 5 à 6 séances.

Matériel utilisé : Bateau découverte avec ou sans croisement des avirons. Possibilité de passer le diplôme en banc fixe.

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Initiateur Fédéral d'Aviron (eaux intérieures ou mer) ou d'un diplôme professionnel d'encadrement de l'aviron.

Organisation de l'évaluation :
L'évaluation est constituée de 14 ateliers qui peuvent être rassemblés sous forme d'un parcours ou évalué au long cours sur une période comme un stage par exemple.
Le parcours n'est pas chronométré et la pratique doit être organisée sur un plan d'eau offrant des conditions de pratique idéales (peu ou pas de vent, de courant, de vague...), si possible à l'écart des voies de navigation.

Conditions de réussite :
Le rameur doit **valider au moins 12 ateliers du parcours** dont **obligatoirement les 3 ateliers éliminatoires** (en rouge). Les marques de parcours (bouées) peuvent être touchées par la coque ou les avirons sans que cela constitue un motif d'élimination.

Compétences évaluées sur le parcours technique :

1. Porter les avirons
2. Porter le bateau avec aide
3. Mettre le bateau à l'eau avec aide
4. Installer les avirons
5. Monter dans le bateau sans aide
6. Se mettre en position de sécurité
7. Faire gîter le bateau
8. Stabiliser le bateau
9. Avancer en ligne droite
10. Reculer en ligne droite
11. Virer autour d'une bouée
12. Revenir au ponton
13. Descendre du bateau sans aide
14. Rentrer et ranger votre matériel avec aide

Connexion avec :
L'obtention du brevet d'aviron de niveau 1 est obligatoire pour passer le brevet d'aviron de niveau 2.

⇨ Grille d'évaluation du brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 1

2) Brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 2

Niveau : L'obtention du brevet d'aviron de niveau 2 valide la fin de la période d'initiation en aviron. Il est possible de passer ce diplôme à la suite d'un apprentissage de quelques semaines ou quelques mois en fonction de la régularité des séances, des caractéristiques du plan d'eau et de l'environnement de pratique. Il faut être titulaire du brevet d'aviron de niveau 1 (ou du brevet d'aviron de mer niveau 1 pour prétendre au passage de ce brevet).

Matériel utilisé : Embarcation individuelle d'initiation avec siège coulissant et croisement des avirons (type : canoë français, Fun Skiff, Bateau découverte évolution, solo de mer…)

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Éducateur Fédéral d'Aviron (eaux intérieures ou mer) ou d'un diplôme professionnel d'encadrement de l'aviron.

Organisation de l'évaluation :
L'évaluation est constituée de 13 ateliers rassemblés sous la forme d'un parcours. Ce dernier n'est pas chronométré et la pratique doit être organisée sur un plan d'eau offrant des conditions de pratique idéales (peu ou pas de vent, de courant, de vague...), si possible à l'écart des voies de navigation.
Un questionnaire (format QCM) permet de vérifier les connaissances élémentaires en lien avec l'activité (matériel, vocabulaire, sécurité…).

Conditions de réussite :
Le rameur doit **valider au moins 9 ateliers du parcours** dont **obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires** (en rouge).
Le rameur doit obtenir **12 points minimum au questionnaire** (note sur 20).

Compétences évaluées sur le parcours technique :

1. Renseigner le cahier de sortie
2. Monter dans votre bateau
3. Régler votre barre de pieds
4. Avancer en ligne droite
5. Toucher une bouée avec la pointe avant
6. Toucher une bouée avec la pointe arrière
7. Ramasser et renvoyer un ballon
8. Passer entre 2 bouées sans les toucher
9. Scier
10. Faire demi-tour sur bâbord
11. Faire demi-tour sur tribord
12. Apponter sans aide
13. Descendre de votre bateau sans aide

Connexion avec :
L'obtention du brevet d'aviron de niveau 2 est obligatoire pour :

- passer le brevet de niveau 3
- passer le brevet de barreur
- passer le brevet d'endurance 10 km en bateau individuel et collectif
- entrer en formation d'Initiateur Fédéral d'Aviron

⇨ Grille d'évaluation du brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 2

3) *Brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 3*

Niveau : L'obtention du brevet d'aviron de niveau 3 atteste d'une maîtrise technique en skiff. Il marque l'entrée en phase de perfectionnement et valide un bon niveau technique.
Il est possible de présenter ce diplôme en fin de première année de pratique en fonction de la régularité des entraînements et des conditions de pratique. Cependant, il est plus fréquent de le valider sur les saisons sportives suivantes. Il faut être titulaire du brevet d'aviron de niveau 2 pour présenter le brevet d'aviron de niveau 3.

Matériel utilisé : Obligatoirement un skiff.

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Éducateur Fédéral d'Aviron (eaux intérieures) ou d'un diplôme professionnel d'encadrement de l'aviron.

Organisation de l'évaluation :
L'évaluation est constituée d'un parcours de 13 ateliers et d'une évaluation technique.
Ces deux épreuves peuvent être rassemblées au sein d'un même parcours ou être organisées de manière dissociée.
Le parcours n'est pas chronométré et la pratique doit être organisée sur un plan d'eau offrant des conditions de pratique idéales (peu ou pas de vent, de courant, de vague...), si possible à l'écart des voies de navigation.

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** (note sur 32).

Compétences évaluées sur le parcours technique :

1. Régler votre barre de pieds
2. Embarquer sans aide
3. Avancer en ligne droite
4. Ramer 200 m à cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer
5. Ramer 200 m à cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer
6. Effectuer un slalom
7. Scier
8. Faire demi-tour sur bâbord, sur place
9. Faire demi-tour sur tribord, sur place
10. Reculer en ligne droite
11. Toucher une bouée avec la pointe arrière
12. Apponter sans aide
13. Descendre de votre bateau sans aide

Connexion avec :
L'obtention du brevet d'aviron de niveau 3 permet par la suite de :

- passer le brevet d'aviron de pointe
- passer le brevet "compétition"
- passer les brevets d'endurance en bateau individuel (10 km, Semi-Marathon et Marathon)

⇨ Grille d'évaluation du brevet d'aviron en eaux intérieures niveau 3
⇨ Grille d'évaluation technique du brevet d'avion en eaux intérieures niveau 3

4) Brevet d'aviron de pointe en eaux intérieures

Niveau : L'obtention du brevet d'aviron de pointe valide un niveau de maîtrise technique en pointe. Il est nécessaire d'avoir validé son brevet d'aviron de niveau 3 en skiff avant de valider ce brevet.

Matériel utilisé : Embarcation « eaux intérieures » armées en pointe : 2- ; 2+ ; 4- ; 4+ ; 8+
(de préférence 2- et 2+)

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Éducateur Fédéral d'Aviron (eaux intérieures) ou diplôme professionnel d'encadrement des activités de l'aviron. .

Organisation de l'évaluation :
Évaluation technique effectuée lors d'une sortie en embarcation de pointe, en ramant à tribord ou à bâbord.

Conditions de réussite :
Le rameur doit **valider 22 points sur la grille technique** (sur 31).

Compétences évaluées sur le parcours technique :

Amplitude avant
1. Les tibias sont verticaux
2. Le bras extérieurs est allongé
3. Les deux mains tiennent la poignée
4. Le coup reste dans l'axe du bateau

Attaque
5. La palette est toujours en mouvement
6. La palette est immergée par une ouverture de l'angle tronc-bras
7. Les deux jambes poussent instantanément
8. Le tronc a une ouverture limitée
9. Les bras restent allongés
10. La palette est correctement immergée

Appui
11. Les deux jambes poussent simultanément et en continue
12. Le tronc s'ouvre régulièrement pendant toute la phase d'appui
13. Les bras interviennent dynamiquement dès que les mains passent les genoux
14. La palette a une trajectoire horizontale

Amplitude arrière
15. Les jambes sont en extension
16. La ligne des épaules est en arrière du bassin
17. Les avant-bras sont horizontaux
18. La palette est encore immergée
19. Le tronc reste en soutien dans l'axe du bateau

Dégagé
20. La palette est sortie de l'eau par un abaissement de la poignée
21. La palette sort de l'eau verticalement

Replacement
22. La palette est mise à plat
23. Les bras sont replacés
24. Le tronc se positionne progressivement après le replacement des bras
25. Les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée
26. Le tronc atteint sa position optimale avant la fin du replacement
27. La palette a un trajectoire horizontale et proche de l'eau
28. La vitesse de replacement est adaptée à la cadence
29. La palette est position verticale avant la fin du replacement

Tenue des avirons
30. La main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée
31. L'écart entre les deux mains est environ 20 à 25 cm.

Connexion avec :
L'obtention du brevet d'aviron de niveau 3 en pointe prépare au passage :des brevets d'endurance (10 km, Semi-Marathon et Marathon) en bateau collectif de pointe.

⇨ Grille d'évaluation du brevet de pointe d'aviron en eaux intérieures

5) Brevet d'aviron « compétition » en eaux intérieures

Niveau : L'obtention du brevet d'aviron de niveau 3 « compétition » permet d'aborder les principales compétences à maîtriser pour un rameur sur une régate (s'aligner au départ, tenir sa ligne d'eau, ramer à cadence de course…). Il est intéressant d'associer le passage de ce brevet à une formation sur les principales règles de régate sur plan d'eau intérieur.

Matériel utilisé : Obligatoirement un skiff.

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Éducateur Fédéral d'Aviron (eaux intérieures) ou d'un diplôme professionnel d'encadrement des activités de l'aviron.

Organisation de l'évaluation :
L'évaluation est constituée d'un parcours retraçant les étapes d'une régate en ligne du départ à l'arrivée. Le rameur doit donc être capable de s'aligner pour prendre un départ et de réaliser un parcours à cadence de course.
Un questionnaire sur les droits et les devoirs du compétiteur complète l'évaluation.

Conditions de réussite :
Le rameur doit **valider les 6 points du parcours en skiff**, **obtenir au moins 15 points sur son évaluation technique** et avoir une note **12 points minimum au questionnaire** (note sur 20).

Compétences évaluées sur le parcours technique

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 en moins de 2 minutes
4. Au signal, effectuer un départ de course

Évaluation technique :
Parcourir 200 m à cadence de course en respectant les critères d'évaluation technique suivants :

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

Connexion avec :
La validation de ce brevet démontre une bonne maîtrise du skiff qu'il est souhaitable de compléter par les brevets d'endurance :

- 10 km en bateau individuel
- Semi-Marathon (21 km) en bateau individuel
- Marathon (42 km) en bateau individuel

⇨ Grille d'évaluation du brevet d'aviron « compétition » en eaux intérieures

6) Brevet de barreur d'aviron en eaux intérieures

Niveau : Ce brevet valide les capacités d'un équipier à assurer les fonctions de barreur, à savoir diriger un quatre ou un huit en utilisant les différentes méthodes et commandements pour manœuvrer et faire manœuvrer l'embarcation.
Pour présenter ce brevet il faut être titulaire à minima du brevet d'aviron niveau 2.

Matériel utilisé : Quatre (y compris yolette) ou huit, armé en pointe ou en couple.

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Éducateur Fédéral d'aviron (eaux intérieures) ou d'un diplôme professionnel d'encadrement des activités de l'aviron.

Organisation de l'évaluation :
L'évaluation est constituée de 13 ateliers techniques, qui peuvent être rassemblés sous la forme d'un parcours, et d'un questionnaire abordant les règles de navigation et les connaissances en lien avec les compétitions en aviron.
Le parcours n'est pas chronométré et la pratique doit être organisée sur un plan d'eau offrant des conditions de pratique favorables.

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** (note sur 20).

Compétences évaluées sur le parcours technique :

1. Renseigner le cahier de sortie (avant et après la navigation)
2. Donner les consignes pour mettre à l'eau et gréer l'embarcation puis embarquer
3. Vérifier l'installation des sièges, des avirons et le fonctionnement de la barre
4. Donner les consignes pour débarquer, sortir le matériel de l'eau et ranger le matériel
5. Tenir une direction imposée sur au moins 300 mètres en ligne droite dans un balisage sans toucher de bouée (ou quatre portes de 2 bouées espacées de 10 m l'une de l'autre)
6. S'aligner sur un départ tenu
7. Faire réaliser un départ suivi de 20 coups à cadence de course
8. Faire ramer à une cadence imposée (ex. cadence 20) sur 500m
9. Positionner l'embarcation entre deux repères (ex. : bouées) sans dériver
10. Réaliser un slalom entre 4 bouées sans les toucher (ni avec la coque, ni avec les avirons)
11. Faire réaliser un 360° sur place
12. Réaliser une manœuvre permettant de ramasser un objet flottant (balle ou bouée)
13. Réaliser une manœuvre d'appontage

Connexion avec :
Ces mêmes ateliers peuvent être éprouvés progressivement dans des conditions de navigation plus complexes.

- ⇨ Grille d'évaluation du brevet de barreur d'aviron en eaux intérieures

7) Les brevets d'endurance en bateau individuel

Niveau :
Le brevet d'endurance (10 km) est accessible à partir du brevet d'aviron de niveau 2.
Pour valider le brevet du Semi-Marathon (21 km), il faut être titulaire du brevet 10 km.
Pour valider le brevet du Marathon (42 km), il faut avoir finalisé le brevet du Semi-Marathon.

Matériel utilisé : Bateau individuel (ex : planche à ramer, canoë français ou skiff).

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Éducateur Fédéral d'Aviron en eaux intérieures.

Organisation de l'évaluation :
La validation des brevets d'endurance est soumise à la réalisation d'une distance par un rameur. Cette distance peut-être chronométrée pour la forme sans que cela ne constitue un motif de validation ou d'invalidation du brevet.

L'évaluation peut être organisée dans le cadre des entraînements "habituels" du club ou être l'occasion d'une sortie spécifique ou d'une épreuve sportive (ex. : compétition). Les conditions de pratique doivent être favorables, notamment pour les distances les plus longues (21 et 42 km). Les conditions de sécurité et d'encadrement doivent être adaptées.

L'utilisation d'une montre GPS est fortement conseillée afin de servir de repère au rameur et à l'évaluateur. Le chronomètre ne doit pas être arrêté durant les pauses.

La distance de navigation doit être réalisée au cours d'une même sortie en bateau.
Pour le semi-marathon et le marathon, des pauses peuvent être aménagées sur le parcours sans limite de durée (tolérance de 30' par pause). Dans le cas d'une randonnée à la journée par exemple avec une pause médiane d'une heure ou deux, il sera plus adapté de considérer deux parcours différents (un le matin et un autre l'après-midi) plutôt qu'un seul.

Le rameur doit avoir ramé sur l'intégralité du parcours sans relai possible.

Conditions de réussite :
Le rameur doit avoir **réalisé à minima la distance prévue par le brevet** sans s'être fait remplacer ou relayer.

- Pour le brevet d'endurance = 10 km
- Pour le brevet du "Semi-Marathon" = 21 km
- Pour le brevet du "Marathon" = 42 km

⇨ Grille d'évaluation des brevets d'endurance en bateau individuel d'aviron en eaux intérieures

8) Les brevets d'endurance en bateau collectif

Niveau :
Le brevet d'endurance en bateau collectif (10 km) est accessible à partir du brevet d'aviron de niveau 2.
Les autres brevets d'endurance en bateau collectif sont accessibles aux rameurs titulaires d'un brevet d'endurance (10 km en bateau individuel ou en bateau collectif).

Matériel utilisé : Bateau collectif en équipage (ex : pointe ou couple, y compris yolette).

Évaluateur : Toute personne titulaire d'un diplôme d'Éducateur Fédéral d'Aviron en eaux intérieures.

Organisation de l'évaluation :
La validation des brevets d'endurance est soumise à la réalisation d'une distance par un équipage. Cette distance peut être chronométrée pour la forme sans que cela ne constitue un motif de validation ou d'invalidation du brevet.

L'évaluation peut être organisée dans le cadre des entraînements "habituels" du club ou être l'occasion d'une sortie spécifique ou d'une épreuve sportive (ex. : compétition). Les conditions de pratique doivent être favorables, notamment pour les distances les plus longues (21 et 42 km). Les conditions de sécurité et d'encadrement doivent être adaptées.

L'utilisation d'une montre GPS est fortement conseillée afin de servir de repère aux rameurs et à l'évaluateur. Le chronomètre ne doit pas être arrêté durant les pauses.

La distance de navigation doit être réalisée au cours d'une même sortie en bateau.
Pour le semi-marathon et le marathon, des pauses peuvent être aménagées sur le parcours sans limite de durée (tolérance de 30' par pause). Dans le cas d'une randonnée à la journée par exemple avec une pause médiane d'une heure ou deux, il sera plus adapté de considérer deux parcours différents (un le matin et un autre l'après-midi) plutôt qu'un seul.

L'équipage doit avoir ramé sans changement de composition sur l'intégralité du parcours sans relai possible. Si un membre d'équipage ne peut plus ramer. Il ne peut pas être remplacé et doit rester à bord de l'embarcation (sauf si sa santé est en jeu).

Conditions de réussite :
L'équipage doit avoir **réalisé à minima la distance prévue par le brevet**.

- Pour le brevet d'endurance = 10 km
- Pour le brevet du "Semi-Marathon" = 21 km
- Pour le brevet du "Marathon" = 42 km

⇨ Grille d'évaluation des brevets d'endurance en bateau collectif d'aviron en eaux intérieures

III. GRILLES D'EVALUATION DES BREVETS « EAUX INTERIEURES »

BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 1

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
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 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

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ( ) Avancer en ligne droite
- ( ) Reculer en ligne droite

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- ( ) Virer autour d'une bouée
- ( ) Revenir au ponton

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	...../ 14
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	

BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 2

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
Valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir au 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 le bateau
- ( ) Régler la barre de pieds

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ( ) Descendre du bateau sans aide
- ( ) Ramasser et renvoyer un ballon

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ( ) Avancer en ligne droite

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

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

BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 3

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
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 la barre de pieds

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ( ) Embarquer sans aide
- ( ) Descendre du bateau sans aide

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- ( ) Avancer en ligne droite
- ( ) Ramer 200 m à cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer
- ( ) Ramer 200 m à cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs 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 - 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 TRÈS 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 :
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 corps 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 continu
- ◌ 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 remplacement est adaptée à la cadence
- ◌ La palette est en position verticale avant la fin du replacement

TENUE DES AVIRONS

- ◌ La main extérieure 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 EAUX INTÉRIEURES - COMPÉTITION

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
Valider les 4 points du parcours en skiff, obtenir au moins 15 points sur l'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 D'AVIRON

NOM : ..... / PRÉNOM : ..... / N° LICENCE : .....

HABILETÉS 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	Maîtriser	Parfaitement maîtriser	
Points attribués	1	2	3	4	5	TOTAL
Inversion avant						
Appui						
Inversion arrière						
Retour						
Aisance et relâchement						
	TOTAL DES POINTS					

BREVET DE BARREUR AVIRON EAUX INTÉRIEURES

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
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 le 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 DES MANOEUVRES

- ( ) Positionner l'embarcation entre les 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

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- ( ) Tenir une direction imposée sur au moins 300 m en ligne droite dans un balisage sans toucher de bouée (ou 4 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

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

BREVETS D'ENDURANCE AVIRON EAUX INTÉRIEURES

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
Être capable de ramer de longues distances en aviron.
Démontrer des qualités d'endurance en individuel ou par équipe.

LA PRÉPARATION DE CES BREVETS PERMET D'AMÉLIORER LES CAPACITÉS D'ENDURANCE PHYSIQUE ET LE NIVEAU TECHNIQUE POUR OBTENIR UN MEILLEUR RENDEMENT.

NOM : ..... / PRÉNOM : ..... / N° LICENCE : .....

10 KILOMÈTRES

( ) J'ai réussi à parcourir la distance de 10 kilomètres en bateau individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.

DATE : ...../...../.....
VALIDE PAR : .....

PAR ÉQUIPAGE

( ) J'ai réussi à parcourir la distance de 10 kilomètres en bateau collectif en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : ....
.....
....
.....
DATE : ...../...../..... .....
VALIDE PAR : .....

SEMI-MARATHON 21 KILOMÈTRES

( ) J'ai réussi à parcourir la distance de 21 kilomètres en bateau individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.

DATE : ...../...../.....
VALIDE PAR : .....

PAR ÉQUIPAGE

( ) J'ai réussi à parcourir la distance de 21 kilomètres en bateau collectif en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : ....
.....
....
.....
DATE : ...../...../..... .....
VALIDE PAR : .....

MARATHON 42 KILOMÈTRES

( ) J'ai réussi à parcourir la distance de 42 kilomètres en bateau individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.

DATE : ...../...../.....
VALIDE PAR : .....

PAR ÉQUIPAGE

( ) J'ai réussi à parcourir la distance de 42 kilomètres en bateau collectif en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : ....
.....
....
.....
DATE : ...../...../..... .....
VALIDE PAR : .....