

# BREVET AVIRON D'OR POINTE

## GRILLE D'ÉVALUATION TECHNIQUE



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

### 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

### Appui

- La palette est correctement immergée
- 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
- La poignée de l'aviron a une trajectoire horizontale

### Amplitude arrière

- Les jambes sont en extension
- La ligne des épaules est en arrière du bassin
- Les avant-bras sont horizontaux
- La palette est encore immergée
- Les 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

### Remplacement

- La palette est mise à plat
- Les bras sont replacés
- Le tronc se positionne progressivement après le remplacement des bras
- Les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée
- Le tronc atteint sa position optimale avant la fin du remplacement
- La palette a une trajectoire horizontale et proche de l'eau
- La palette est en position verticale avant la fin du remplacement
- La palette est en position verticale avant la fin du remplacement

### Tenue des avirons

- La main extérieure est placée à l'extrémité de la poignée
- L'écart entre les deux mains est d'environ 20 à 25 cm

**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