



F.F.S.A.

# LIGUE DE LORRAINE DES SOCIÉTÉS D'AVIRON

5, rue Emile Moitrier 57 050 METZ

Tel. 03 87 30 31 67 Fax . 03 87 30 31 67

Nancy, le 14 avril 2011

Objet : Inscription au brevet aviron d'or « option compétition » 2011

## Brevet d'or « Option Compétition » 2011

Brevet d'Or Meuse : Samedi 07 mai 2011 à BELLEVILLE 55 AVIRON de 9H30 à 12H

Brevet d'Or Moselle et Pont à Mousson : Samedi 07 mai 2011 à la SOCIÉTÉ DES REGATES MESSINES de 14H30 à 16H30

Brevet d'Or Meurthe Et Moselle : Dimanche 08 mai 2011 au SPORT NAUTIQUE DE NANCY de 9H30 à 12H

Brevet d'Or Vosges : Mercredi 11 mai 2011 à l'AS GERARDMER de 14H30 à 16H30

Organisation : Les clubs qui accueillent les épreuves sont les organisateurs

Inscription : Sur feuille jointe pour le **05 mai 2011**

Il est indispensable de renseigner toutes les informations demandées ;

fichier envoyé par mail et disponible également sur le site de Ligue :

[www.aviron-lorraine.com](http://www.aviron-lorraine.com), rubrique « JEUNES », sous-rubrique « BREVETS DE RAMEURS »

**Retour des inscriptions obligatoire par mail sur fichier Excel type**

Informations sur les épreuves :

Banque de questions et parcours disponibles sur le site de Ligue :

[www.aviron-lorraine.com](http://www.aviron-lorraine.com), rubrique « JEUNES », sous-rubrique « BREVETS DE RAMEURS »

Entraînement en ligne pour le questionnaire :

<http://ustoul.aviron.free.fr>, rubrique « Ecole d'Aviron », sous-rubrique « Entraînements en ligne »

Prêt de Matériel : Possible auprès de l'organisateur

Correspondance : Marion JULLIEN, 42 allée des pétunias 54130 SAINT-MAX

Tel : 06.15.38.48.26 Mail : [marion.jullien@avironfrance.fr](mailto:marion.jullien@avironfrance.fr)

Membres du jury :

Cadres techniques, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS, Brevets d'Etat 1<sup>er</sup> degrés, Brevet d'Etat 2<sup>ème</sup> degrés, entraîneurs Fédéraux, arbitres.

# MODALITES DE L'EPREUVE

## Brevet d'Aviron d'Or option compétition

### Les pré-requis

Pour passer cette épreuve, vous devez être en possession de votre aviron d'or.

**Attention :** Ce brevet est organisé exclusivement par les ligues et réservé prioritairement aux rameurs benjamins, minimes et cadets.

### Le bateau

Le bateau que vous utilisez est un skiff.

### L'épreuve

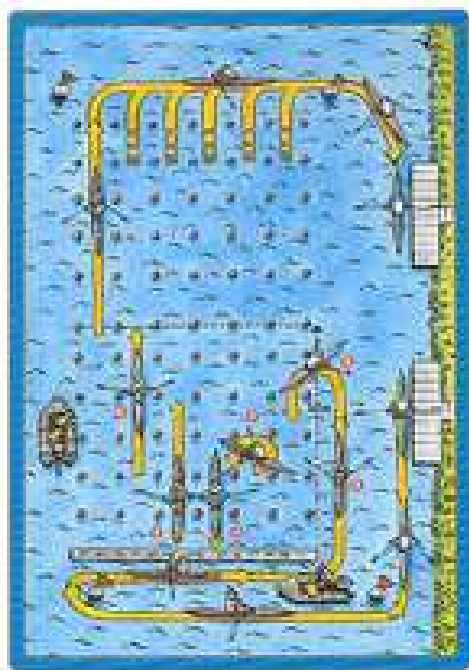
Elle consiste à :

- effectuer correctement toutes les étapes d'un parcours de type compétition
- obtenir à une évaluation technique une note supérieure ou égale à 15
- répondre à un questionnaire portant sur les droits et les devoirs du rameur de compétition et obtenir une note supérieure ou égale à 12

### Le parcours

- 1 - À l'appel de votre nom, rejoindre votre couloir.
- 2 - Diriger la pointe avant de votre bateau vers la ligne de départ.
- 3 - Au signal, effectuer un demi-tour sur place.
- 4 - Dénager et venir vous placer en position de départ, dans un temps limité à 2 minutes.
- 5 - Au signal, effectuer un départ de course.
- 6 - Parcourir 200 m à cadence de course en respectant les critères d'évaluation technique suivants :
  - l'inversion avant,
  - l'appui,
  - l'inversion arrière,
  - le remplacement,
  - l'aisance et le relâchement.

**L'obtention de cette option atteste de l'aptitude des rameurs minimes et cadets à participer à des compétitions nationales.**



Déroulement du parcours-type :

1. Embarquer
2. Ramer pour se rendre dans la zone de départ
3. Manoeuvrer pour entrer dans le balisage selon les ordres du jury
4. Venir s'accrocher au ponton de départ
5. Respecter les procédures de départ données par le jury
6. Effectuer un départ de course et ramer à allure de course sur 200m
7. Rentrer au ponton en respectant les règles de circulation sur le bassin
8. Débarquer