



Marion JULLIEN  
LIGUE LORRAINE D'AVIRON  
Maison Régionale des Sports  
13, rue Jean Moulin  
54510 TOMBLAINE

Tél : 06.15.38.48.26

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

Web : [www.aviron-lorraine.com](http://www.aviron-lorraine.com)

Marion JULLIEN

Conseillère Technique Régionale Aviron Lorraine

A

Clubs lorrains

Tomblaine, le 19 mars 2015

Objet : Inscription au brevet aviron d'or « option compétition » 2015

## Brevet d'or « Option Compétition » 2015

**Public concerné : J12 à J16** (les rameurs doivent être titulaires du brevet pour participer aux championnats de zone)

**Important** : Les J15 et J16 ayant participé aux championnats de Lorraine en skiff valident automatiquement le BOOC. Cependant n'oubliez pas de les inscrire afin qu'ils figurent sur la liste qui sera envoyée à la FFA.

Clubs concernés	Date	Lieu	Horaires
Meurthe et Moselle	Vendredi 08 mai	Sport Nautique de Nancy	9h30-12h00
Moselle et Pont à Mousson	Samedi 09 mai	Régates Messines	14h30-16h30
Vosges	Samedi 09 mai	AS Gérardmer	14h30-16h
Meuse	Dimanche 10 mai	Belleville 55 Aviron	10h-12h
<i>Rattrapage</i>	<i>Dimanche 17 mai</i>	<i>Régate de Gérardmer</i>	<i>12h-13h</i>

Organisation : Les clubs qui accueillent les épreuves sont les organisateurs

Inscription : Sur feuille jointe pour le **04 mai 2014 à 14H, délai de rigueur. Retour des inscriptions obligatoire par mail sur fichier Excel type.**

Informations sur les épreuves :

Banque de questions (modifiée en 2015) et parcours disponibles sur le site de Ligue :

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

Prêt de Matériel : Possible auprès de l'organisateur

Correspondance : Marion JULLIEN, Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin 54510 TOMBLAINE. Tel : 06.15.38.48.26 Mail : [marion.jullien@avironfrance.fr](mailto:marion.jullien@avironfrance.fr)

Membres du jury : Cadres techniques, Brevetés d'Etat, 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 aux rameurs J12, J13, J14, J15 et J16.

### 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

**Important** : pour enrichir l'épreuve, les rameurs seront également évalués techniquement lors de leur tour d'échauffement sur l'eau, selon les critères de la grille d'évaluation technique de l'aviron d'or. Cela aboutira à l'attribution d'une note technique sur 32. La moyenne sera nécessaire pour valider le Brevet d'Or Option Compétition.

### Le parcours

**Tour d'échauffement évalué (voir ci-dessus et grille d'évaluation ci-dessous), puis :**

- 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 :
  - 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 J12 à J16 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



## Brevet d'Aviron d'Or Grille d'évaluation technique

Date de l'évaluation :

Nom de l'éducateur :

Nom :

Prénom :

Club :

OUI NON

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

**Cette fiche doit être remise  
au rameur  
à l'issue de l'évaluation**

**TOTAL "OUI" :** \_\_\_\_\_

**VALIDATION : 16 points/32**