Le mot du président

Cher(e) ami(e),

Bienvenue dans le monde de l'aviron.

Vous venez de découvrir notre activité.
Quelles que soient vos motivations, vous pourrez ramer à votre rythme, seul ou en équipage, dans un but de compétition ou simplement pour vous promener sur l'eau.

Les clubs affiliés de la FFSA qui vous accueillent mettent à votre disposition un matériel adapté et des moniteurs qualifiés. Ceux-ci vous encadreront tout au long de votre apprentissage et vous permettront de progresser rapidement en toute sécurité.

Ce livret vous est remis à titre personnel.
Il sera le témoin de votre progression et de vos efforts.
Vous passerez et ferez valider dans votre club les brevets de rameur. Ils certifieront votre niveau technique et vos capacités d'endurance.

Profitez du savoir faire de nos écoles pour débuter dans les meilleures conditions une carrière de rameur que nous vous souhaitons longue et enrichissante.

A bientôt sur les bassins,

Jean Jaques Mulot
Président de la FFSA

Les brevets de rameur

Ce livret vous propose une progression technique rythmée par l'obtention des brevets de rameur. Ils vous permettent d'évaluer vos progrès et vous incitent à utiliser des embarcations individuelles, de plus en plus performantes, jusqu'à la maîtrise de bateaux de compétition pour le passage du brevet d'aviron d'Or.
L'obtention de ces brevets détermine également votre niveau d'autonomie et le matériel que vous êtes capable d'utiliser en toute sécurité.

Les épreuves

Aviron de Bronze, d'Argent et d'Or :

- Les épreuves consistent à effectuer des parcours aménagés comprenant certaines difficultés techniques.
- L'épreuve de l'Aviron d'Argent comporte en plus un questionnaire évaluant vos connaissances de l'activité.
- Lors de l'épreuve de l'Aviron d'Or, votre niveau technique est aussi évalué.

Autres capacités

Une fois ces brevets obtenus, vous pourrez faire valider dans ce livret d'autres capacités :

- Participer à une compétition nationale : Aviron d'Or option compétition
- Ramer en mer : Brevet d'aviron de mer
- Ramer en pointe : Aviron d'Or option pointe
- Ramer sur de longues distances en bateau individuel ou collectif : Brevets d'endurance de 15 km et 25 km

Qui peut passer ces épreuves ?

- Les rameurs en possession d'une licence délivrée par la Fédération Française des Sociétés d'Aviron (licence découverte, licence U, licence A).
- Les rameurs en possession d'un titre initiation.
- Les rameurs en possession d'un titre scolaire.
- Les rameurs en possession d'une licence UNSS ou FFSU.

Faites valider votre progression !

• Où ?

Dans toutes les structures affiliées à la FFSA ou habilitées. L'Aviron d'Or option compétition est organisé exclusivement par les ligues.

• Par qui ?

Par un cadre diplômé « éducateur fédéral ».

• Comment ?

Ce livret décrit les exigences de chaque épreuve. Entraînez vous. Évaluez vos compétences en remplissant vous-même les grilles de passage. Quand vous pensez avoir le niveau, en accord avec votre moniteur, présentez vous à l'épreuve. Faites valider vos brevets aux pages 32, 33 et 34.

• Avec quel bateau ?

Aviron de Bronze :

Vous utilisez un bateau individuel avec ou sans coulisse.

Aviron d'Argent :

Vous utilisez un bateau individuel mettant en jeu l'équilibre, avec coulisse et croisement des avirons.

Aviron d'Or :

Vous utilisez obligatoirement un skiff.

Si vous le pouvez, changez d'embarcation pour chaque niveau.

Aviron de Bronze

Le bateau

Le bateau que vous utilisez est un bateau individuel avec ou sans coulisse (exceptionnellement un bateau collectif).

Cochez l'embarcation que vous utilisez :

- ◯ bateau découverte
- ◯ canoë
- ◯ planche à ramer
- ◯ bateau collectif

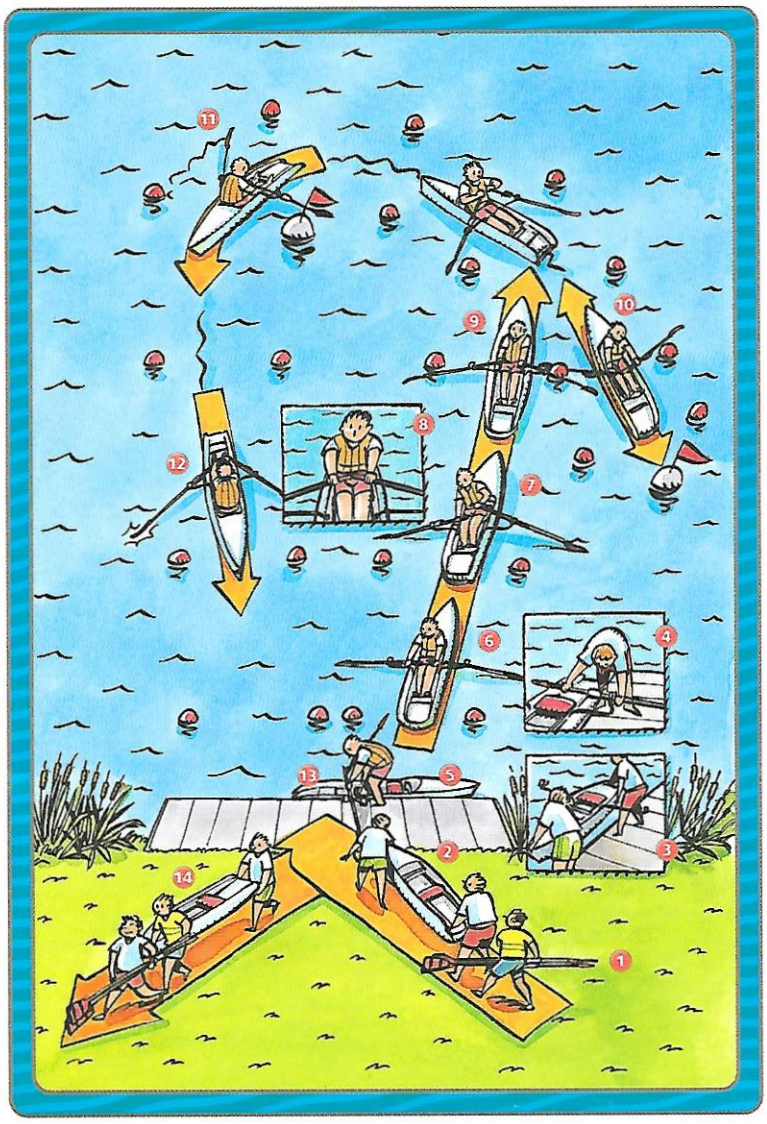
L'épreuve

Pour obtenir ce brevet vous devez effectuer votre parcours en totalisant un minimum de 12 points, sans échec dans une épreuve éliminatoire (5, 6 et 11).

Le parcours

		coches ce que vous savez faire
1	• Porter vos avirons	◯
2	• Porter votre bateau	◯
3	• Mettre votre bateau à l'eau avec aide	◯
4	• Installer vos avirons	◯
5	• Monter dans votre bateau sans aide	◯
6	• Vous mettre en position de sécurité	◯
7	• Faire gîter votre bateau	◯
8	• Stabiliser votre bateau	◯
9	• Avancer en ligne droite	◯
10	• Reculer en ligne droite	◯
11	• Virer autour d'une bouée	◯
12	• Revenir au ponton	◯
13	• Descendre de votre bateau sans aide	◯
14	• Rentrer et ranger votre matériel avec aide	◯

L'obtention de ce brevet marque pour vous la fin de la période de découverte de l'aviron.



Aviron d'Argent

Pour passer cette épreuve, vous devez être en possession de votre Aviron de Bronze.

Le bateau

Le bateau que vous utilisez est un bateau individuel mettant en jeu l'équilibre, avec coulisse et croisement des avirons.

Cochez l'embarcation que vous utilisez

◯ canoë ◯ skiff ◯ autres (précisez) _____

L'épreuve

Pour obtenir ce brevet vous devez :

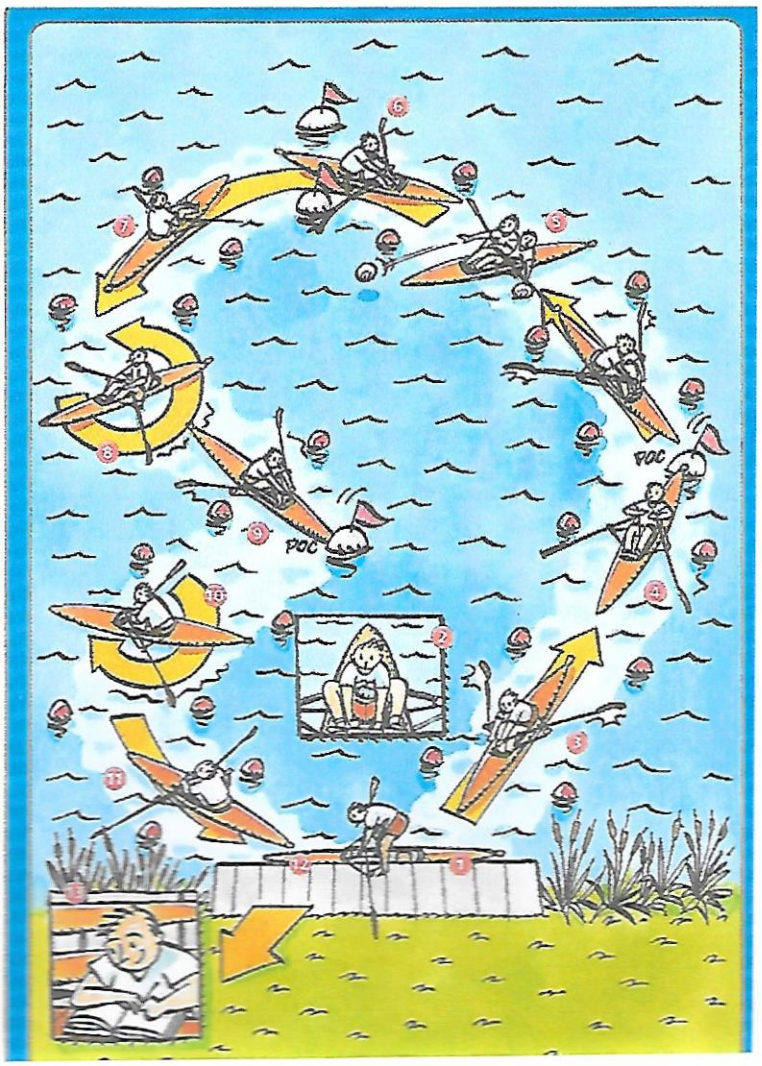
- Effectuer votre parcours en totalisant un minimum de 9 points, sans échec dans une épreuve éliminatoire (7, 9, 11 et 12).
- Répondre à un questionnaire portant sur vos connaissances de l'activité et obtenir une note supérieure ou égale à 12.

Le parcours

cochez ce que vous savez faire

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

L'obtention de ce brevet marque pour vous la fin de la période de familiarisation à l'aviron.
Vous êtes maintenant autonome dans ces embarcations stables.



Aviron d'Or

Pour passer cette épreuve, vous devez être en possession de votre Aviron d'Argent.

Le bateau

Le bateau que vous utilisez est obligatoirement un skiff.

L'épreuve

Pour obtenir ce brevet vous devez :

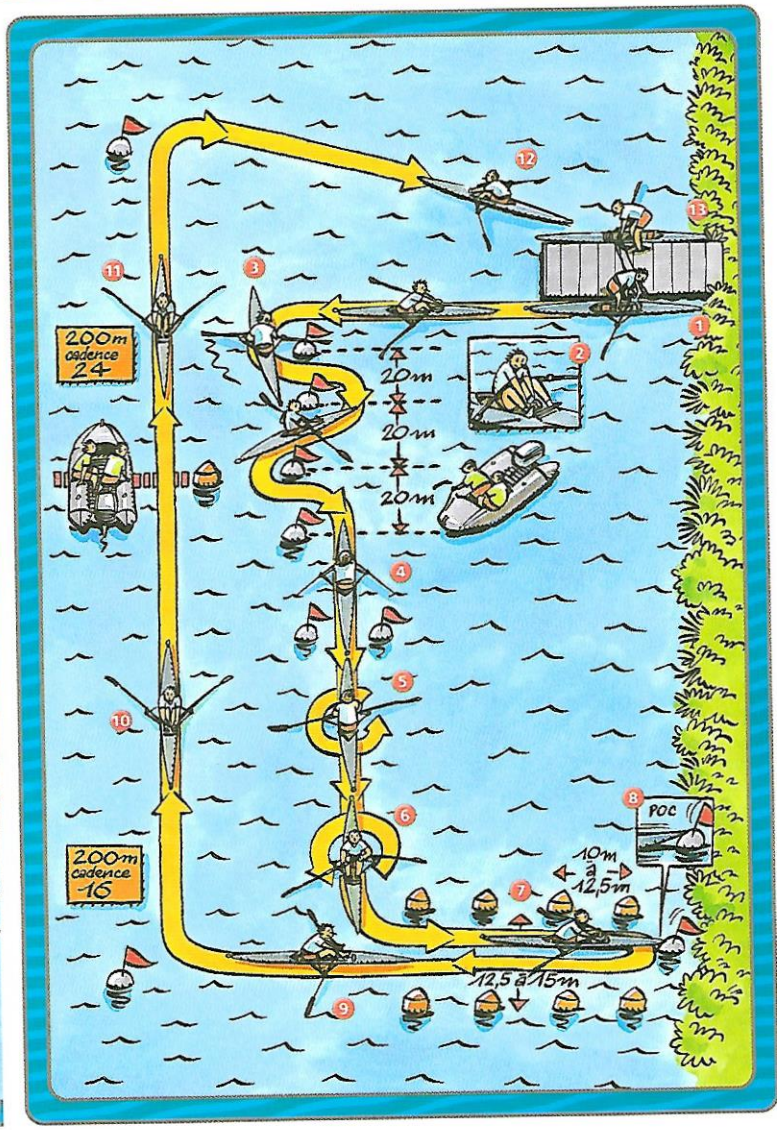
- Effectuer votre parcours en totalisant un minimum de 10 points, sans échec dans une épreuve éliminatoire (1, 2, 7, 10, 11 et 12).
- Obtenir à une épreuve d'évaluation technique une note supérieure ou égale à 22.

Le parcours

cochez ce que vous savez faire

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

L'obtention de ce brevet atteste de votre maîtrise technique individuelle en couple.
Vous êtes maintenant autonome en skiff.



Votre référentiel

La prise d'eau

1
- Sur l'avant, les tibias sont verticaux
- Le tronc est près des cuisses
- Les bras sont allongés

2
- Les palettes sont immergées par une ouverture de l'angle bras tronc

La propulsion

3
- Les palettes sont correctement immergées
- Les deux jambes poussent instantanément
- Le tronc a une ouverture limitée
- Les bras et avant bras sont alignés et proches de l'horizontale

4
- La poussée des jambes est dynamique et continue
- Le tronc s'ouvre régulièrement
- Les mains tiennent les avirons à l'extrémité des poignées

5
- Les bras interviennent dynamiquement dès que les mains passent les genoux
- Les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale

6
- Les jambes sont en extension
- La ligne des épaules est en arrière du bassin
- Les palettes sont encore immergées
- Le tronc reste en soutien

Le dégagé

7
- Les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des poignées
- Les palettes sortent de l'eau verticalement
- Le tronc reste en soutien

8
- Les palettes sont mises à plat

Le replacement

9
- Les bras sont replacés
- Le tronc se positionne progressivement après le replacement des bras

10
- Les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée
- Le croisement des mains s'effectue main gauche au dessus de la main droite
- Et main gauche devant la main droite.

11
- Le tronc atteint sa position optimale avant la fin du replacement
- Les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau

12
- Les palettes sont en position verticale avant la fin du replacement

Grille d'évaluation technique en couple

Cochez avec votre moniteur ce que vous réalisez correctement

Ampleur avant
- 1 • Les tibias sont verticaux
- 2 • Le tronc est près des cuisses
- 3 • Les bras sont allongés

Attaque
- 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

Appui
- 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

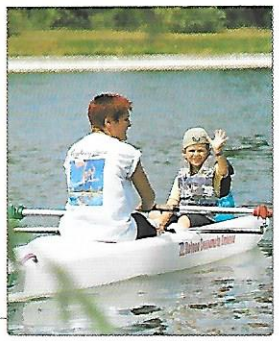
Ampleur arrière
- 14 • Les jambes sont en extension
- 15 • La ligne des épaules est en arrière du bassin
- 16 • Les avant-bras sont horizontaux
- 17 • Les palettes sont encore immergées
- 18 • Le tronc reste en soutien

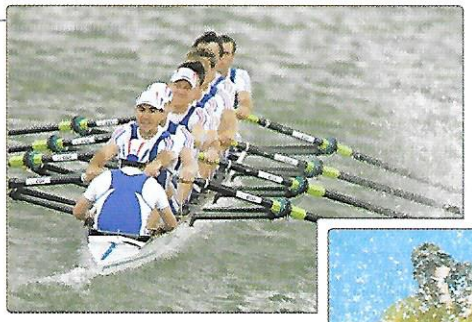
Dégagé
- 19 • Les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des poignées
- 20 • Les palettes sortent de l'eau verticalement

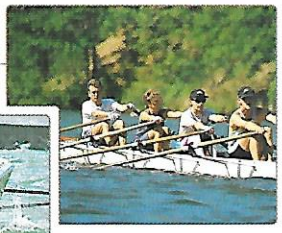
Replacement
- 21 • Les palettes sont mises à plat
- 22 • Les bras sont replacés
- 23 • Le tronc se positionne progressivement après le replacement des bras
- 24 • Les jambes fléchissent à vitesse régulière et contrôlée
- 25 • Le tronc atteint sa position optimale avant la fin du replacement
- 26 • Les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau
- 27 • Les palettes sont en position verticale avant la fin du replacement
- 28 • La vitesse de replacement est adaptée à la cadence

Tenue des avirons
- 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

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







Le matériel

1. Palette
2. boule
3. Manchon
4. Dame de nage
5. Hiloire
6. collier
7. Portant
8. Siège
9. Poignée
10. Rails
11. Cale-pieds
12. Rame ou Aviron
13. Pointe avant
14. Pointe arrière

Aviron d'Or option compétition

Cette épreuve est réservée prioritairement aux rameurs benjamins et minimes. Le passage de cette option est organisé exclusivement par les ligues. Pour passer cette épreuve vous devez être en possession de votre Aviron d'Or.

Le bateau

Le bateau que vous utilisez est un skiff.

L'épreuve

Pour obtenir ce brevet vous devez :

- Effectuer correctement toutes les étapes du parcours (de type compétition).
- Obtenir lors de l'évaluation technique une note supérieure ou égale à 15.
- Répondre à un questionnaire portant sur les droits et devoirs du rameur en compétition et obtenir une note supérieure ou égale à 10.

Le parcours

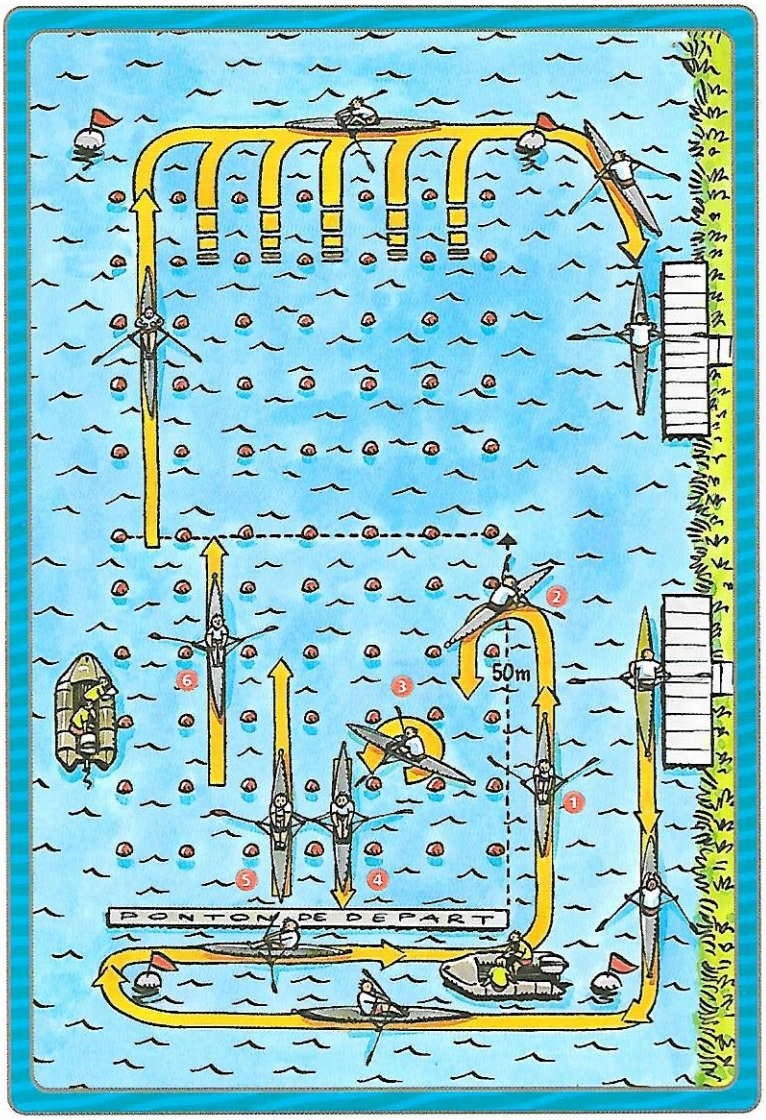
cochez ce que vous savez faire

1. A l'appel de votre nom, vous rejoignez votre couloir ☐
2. Vous dirigez la pointe avant de votre bateau vers la ligne de départ ☐
3. Au signal, vous effectuez un demi-tour sur place ☐
4. Vous dénager et venez vous placer en position de départ, dans un temps limité à 2 minutes ☐
5. Au signal, vous effectuez un départ de course ☐
6. Vous parcourez 200 m à cadence de course en respectant les critères d'évaluation technique ☐

Pendant ce parcours vous serez évalué techniquement sur les critères suivants :

- L'inversion avant
- L'appui
- L'inversion arrière
- Le replacement
- L'aisance et le relâchement

L'obtention de cette option atteste de votre aptitude à participer à des compétitions.
Elle est obligatoire pour l'inscription des rameurs minimes au championnat national.



Aviron d'Or option pointe

Pour passer cette épreuve, vous devez être en possession de votre Aviron d'Or

Le bateau

Le bateau que vous utilisez est :

Cochez l'embarcation que vous utilisez

- ◯ Un deux de pointe sans barreur
- ◯ Un deux de pointe avec barreur
- ◯ Un quatre de pointe sans barreur
- ◯ Un quatre de pointe avec barreur
- ◯ Un huit de pointe avec barreur

L'épreuve

Pour obtenir ce brevet vous devez :

- Effectuer un parcours libre de démonstration, à bâbord ou à tribord.
- Obtenir à l'épreuve d'évaluation technique en pointe une note supérieure ou égale à 22.

L'obtention de ce brevet atteste de votre maîtrise technique en pointe.

Grille d'évaluation technique en pointe

Cochez avec votre moniteur ce que vous réalisez correctement

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

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

Appui
10 • La palette est correctement immergée
11 • Les deux jambes poussent simultanément et de manière 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 poignée de l'aviron a une trajectoire horizontale
15 • Les jambes sont en extension

Amplitude arrière
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 et 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 une trajectoire horizontale et proche de l'eau
28 • La palette est en position verticale avant la fin du replacement
29 • La vitesse de replacement est adaptée à la cadence

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

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

Brevet d'aviron de mer

Pour passer cette épreuve, vous devez être en possession de votre Aviron d'Argent.

Le bateau

Le bateau que vous utilisez est un solo.

L'épreuve

Pour obtenir ce brevet vous devez :

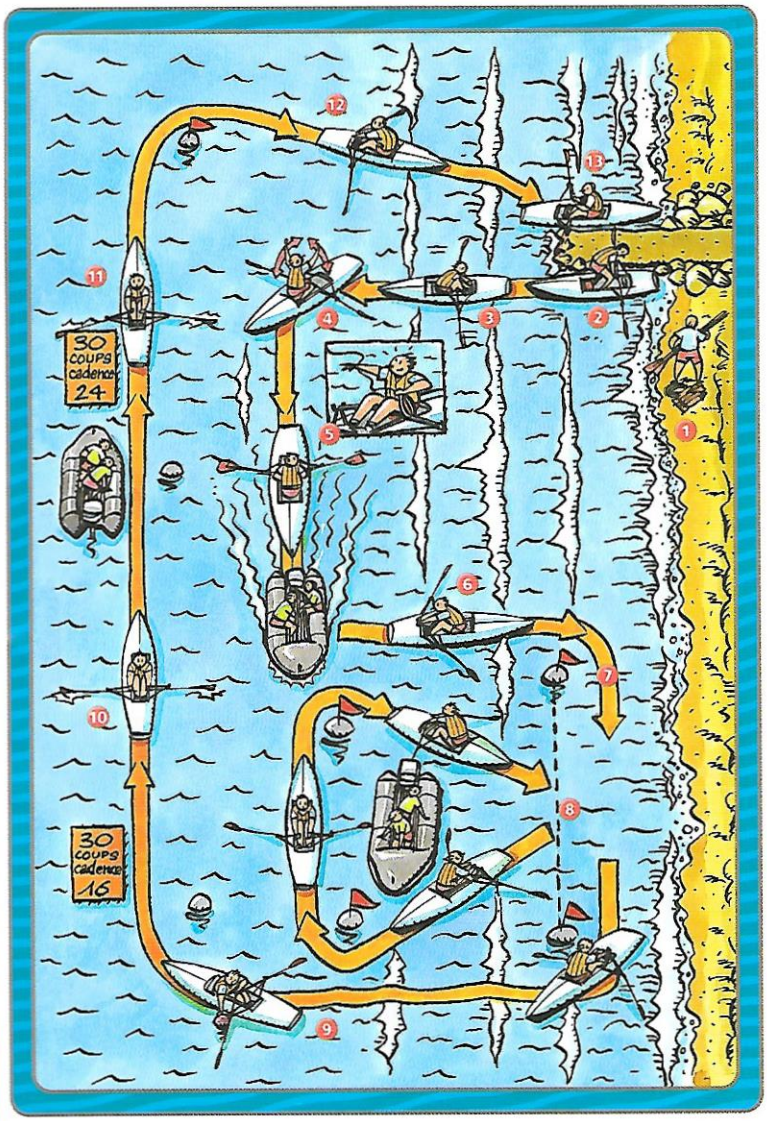
- Effectuer votre parcours en totalisant un minimum de 10 points, sans échec dans une épreuve éliminatoire (1, 3, 5, 9 et 12).
- Avoir à l'épreuve d'évaluation technique une note supérieure ou égale à 22 (la grille d'évaluation est identique à celle de l'Aviron d'Or).
- Répondre à un questionnaire portant sur vos connaissances de l'aviron de mer et obtenir une note supérieure ou égale à 12.

Le parcours

Cochez ce que vous savez faire

1 • Choisir le matériel à embarquer
2 • Embarquer et partir sans aide
3 • Régler votre barre de pieds
4 • Faire le signal de détresse
5 • Lancer un bout et vous faire remorquer
6 • Se positionner et effectuer un départ
7 • Aller virer une bouée
8 • Finir un parcours balisé
9 • Récupérer un objet flottant
10 • Ramer au moins 30 coups à cadence 16
11 • Ramer au moins 30 coups à cadence 24
12 • Revenir et accoster sans aide
13 • Débarquer de votre bateau sans aide

L'obtention de ce brevet atteste de votre maîtrise technique individuelle à l'aviron de mer et de votre connaissance des procédures simples de sécurité.



Brevets d'endurance

Pour passer ces épreuves, vous devez être en possession :

- de votre Aviron d'Argent pour les épreuves en bateau collectif.
- de votre Aviron d'Or pour les épreuves en skiff.
- de votre Brevet d'aviron de mer pour les épreuves en solo.

Le bateau

Ces épreuves peuvent se dérouler en bateau individuel (skiff ou solo) et en bateau long (couple ou pointe).

L'épreuve

Pour obtenir chacun de ces brevets, vous devez ramer pendant tout le parcours à allure régulière et sans arrêt.

cochez ce que vous pouvez faire

- **Brevets skiff**
  - 15 km ○
  - 25 Km ○
- **Brevets solo**
  - 15 km ○
  - 25 km ○
- **Brevets bateau long**
  - 15 km ○
  - 25 km ○

Vos objectifs à travers la préparation de ces brevets sont :

- L'amélioration de vos capacités d'endurance physique.
- L'amélioration de votre niveau technique pour obtenir un meilleur rendement.

Dès que vous pensez être prêt à réussir une épreuve, demandez à un moniteur de vous la faire passer et de la valider.

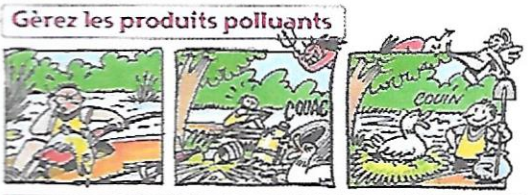
Préservez l'environnement

Ramassez vos détritus

Participez au nettoyage des plans d'eau

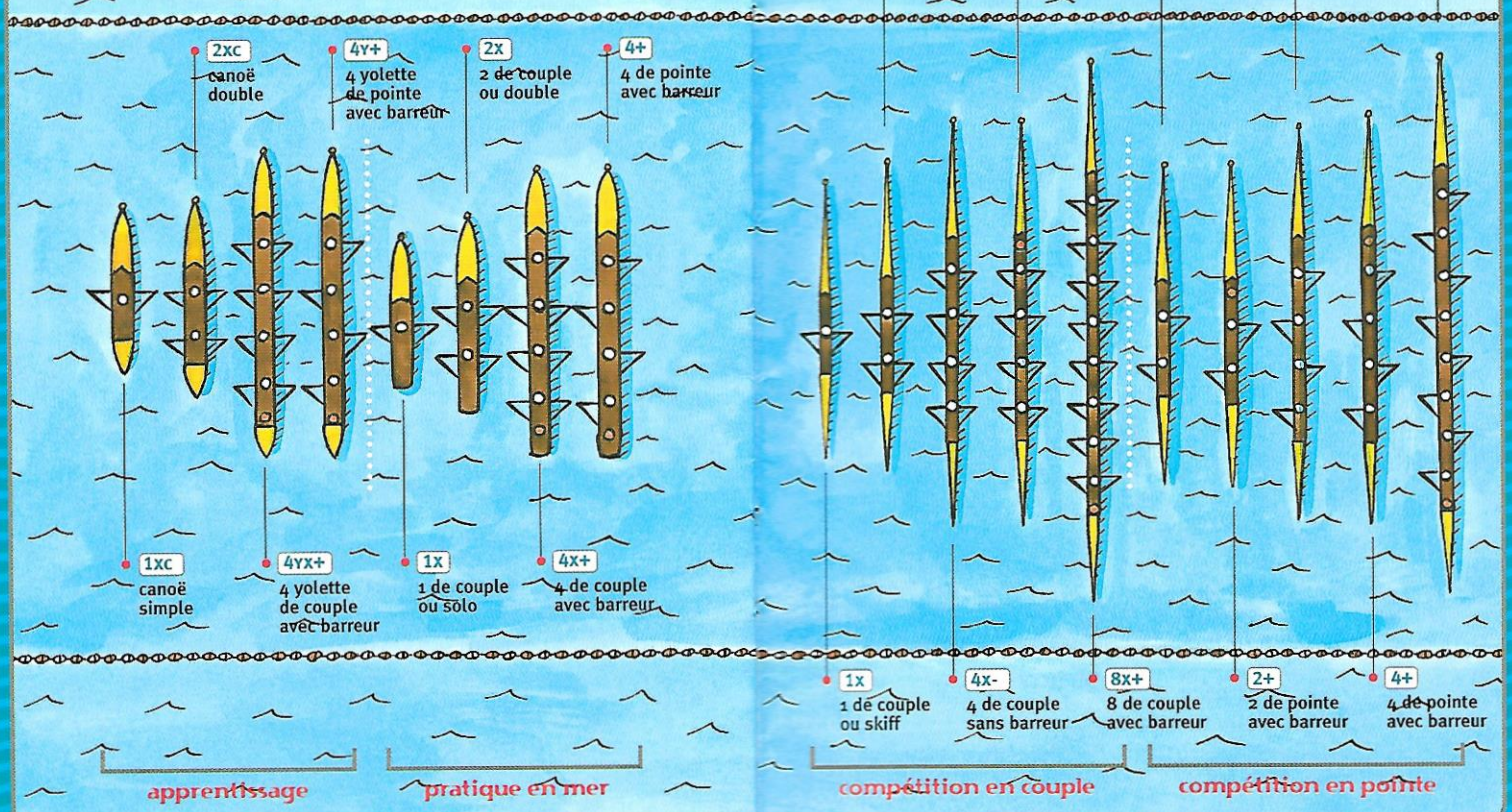
Économisez l'eau et l'énergie

Gérez les produits polluants



Observez et appréciez votre environnement

Les catégories de bateaux



La sécurité

La sécurité dans un club

Chaque structure doit vous informer des risques liés à la pratique de l'aviron et des comportements à adopter pour assurer votre sécurité.

Vous devez trouver dans chaque structure qui vous accueille les éléments suivants :

- Le règlement de sécurité.
- Le tableau du plan d'eau.
- Le tableau d'organisation des secours.
- Un téléphone accessible.
- Une trousse à pharmacie.
- Le registre des sorties.
- Une embarcation de sécurité.

Le cadre responsable peut à tout moment suspendre l'activité en fonction des conditions météorologiques et hydrologiques.

Soyez acteur de votre propre sécurité

Pour ramer en toute sécurité, vous devez :

- Être capable de nager 25 mètres et de vous immerger.
- Ramer exclusivement sous la responsabilité d'un cadre, si vous êtes benjamin ou minime (même si vous êtes titulaire d'un brevet de rameur).

Lors de chaque sortie :

- Vous remplissez le cahier de sorties (au départ et au retour).
- Vous vérifiez votre matériel (état général, lacets de sécurité, boule de protection, fermeture des trappes et des dames de nage...).
- Vous respectez les règles de navigation et le règlement de sécurité de la FFSA.
- Vous vous limitez à la zone d'évolution préconisée pour votre niveau.
- Vous faites attention aux autres utilisateurs du plan d'eau.

En cas de chavirage :

- Vous vous accrochez à votre bateau retourné, buste hors de l'eau.
- Vous attirez l'attention des secours.
- Vous ne quittez votre bateau qu'en cas d'absolue nécessité.

En aviron de mer :

- C'est le chef de bord embarqué, pratiquant expérimenté, qui est responsable de la sortie.

Votre licence ou votre titre initiation comporte une assurance couvrant les risques liés à la pratique de l'activité.

La signalisation

Quand vous naviguez sur un plan d'eau, vous devez respecter la réglementation en vigueur.

Interdiction

Interdiction de naviguer aux bâtiments à rames

Interdiction de passer

Interdiction de tout dépassement

Interdiction de dépasser

Obligation

Obligation de prendre la direction indiquée par la flèche

Obligation de tenir le côté du chenal se trouvant à tribord

Obligation de se diriger vers le côté du chenal se trouvant à babord

Obligation de croiser le chenal vers bâbord

Indication

Parcours de ski nautique

Fin d'une obligation

Autorisation de circuler pour les embarcations à rames

Autorisation de passer

Recommandation

Recommandation de se diriger dans le sens de la flèche

Passe recommandée dans le seul sens indiqué, le passage en sens inverse est interdit

Passe recommandée dans les deux sens

Recommandation de se tenir dans l'espace indiqué

Pour plus d'information, consultez un code de navigation fluviale ou maritime.

Un peu d'histoire

Le canotage apparaît à Paris sur la Seine dans les années 1830-1840. Cette pratique, considérée comme l'un des premiers loisirs populaires, devient rapidement un phénomène de mode.
Deux tendances se dessinent très vite : le « **canotage de balade** » pratiqué par les romantiques, amoureux de la nature et de grand air que l'on associe aux guinguettes des bords de Marne et le « **canotage sérieux** », celui des rameurs issus de l'aristocratie et des classes libérales qui donne naissance à la pratique sportive de compétition et s'inspire du modèle anglais : **le Rowing**.

Les premiers clubs sont fondés en France à partir de 1838.
Ils organisent les premières régates et deviennent les modèles d'organisation des clubs tels que nous les connaissons aujourd'hui avec le club-house et les garages à bateaux.
Sport de base du mouvement olympique, l'aviron acquiert très vite ses lettres de noblesse avec des compétitions prestigieuses comme les régates d'Henley et le match Oxford Cambridge.

Aujourd'hui, l'esprit d'équipe et l'amateurisme constituent encore les valeurs fondamentales de notre discipline. Les équipes nationales se défient chaque année aux championnats du monde et tous les quatre ans aux Jeux Olympiques. Depuis 1993, la France se classe parmi les meilleures nations et remporte régulièrement des médailles et des titres lors de ces championnats.

La FFSA

Forte de 27 ligues régionales et d'environ 360 clubs, la Fédération Française des Sociétés d'Aviron organise les manifestations nationales, la formation des cadres et la préparation des athlètes pour les compétitions internationales.
Elle œuvre également au développement de l'aviron et de toutes ses pratiques, de loisirs ou de compétition, en rivière et en mer.

« L'aviron, c'est mieux dans un club »

Les clubs

Ils vous accueillent et mettent à votre disposition leurs locaux et du matériel adapté.
Grâce à leur encadrement qualifié, bénévole ou professionnel, vous pourrez ramer et progresser à votre rythme et selon vos envies.

Ils vous proposent des pratiques variées :

- Aviron de loisir, de tourisme et de randonnée.
- Aviron de mer.
- Entraînement sportif.
- Compétition, du niveau régional au niveau olympique.

Les clubs sont également des lieux d'échanges où vous pourrez participer à la vie associative et partager les valeurs de notre sport : esprit d'équipe, convivialité, rigueur, effort collectif ...

L'École Française d'Aviron

C'est un label créé par la FFSA.
Il est décerné aux clubs qui en font la demande et qui s'engagent dans une démarche de qualité de l'accueil et de la pédagogie.

Les labels une, deux et trois étoiles, ainsi que le label saisonnier sont attribués selon le respect de critères rigoureux en matière d'encadrement, de matériel, d'infrastructure, de période d'ouverture et de capacité d'accueil.