Guide d'utilisation des
BREVETS D'AVIRON INDOOR

Sommaire

I. Les brevets de rameurs : nouvelle version 3

1) La famille des brevets « TECHNIQUES » 3

2) La famille des brevets « PHYSIQUES » 3

3) Les pratiquants et les brevets de rameur 3

4) Quelques repères d'autonomie 4

II. Les brevets d'aviron indoor 5

1) Brevet d'aviron indoor niveau 1 6

2) Brevet d'aviron indoor niveau 2 7

3) Les brevets d'endurance indoor individuel 8

4) Les brevets d'endurance indoor en équipe 9

III. Grilles d'évaluation des brevets d'aviron indoor 10

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. Pour la partie Indoor, ils sont organisés en deux familles :

- « TECHNIQUE »
- « PHYSIQUE »

Retrouvez tous les brevets d'aviron indoor sur le site internet de la FFAviron

1) La famille des brevets « TECHNIQUES »

Brevets d' « aviron indoor »

- le brevet d'aviron indoor niveau 1
- le brevet d'aviron indoor niveau 2

2) La famille des brevets « PHYSIQUES »

Brevet d'endurance « aviron indoor » en individuel et en équipe

- le brevet d'endurance 10 km
- le brevet semi-marathon (21097 m)
- le brevet marathon (42195 m)

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.

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 ou physiques permettent de proposer des objectifs adaptés à tous les 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 indoor : fin de période de découverte.
Le pratiquant ne peut pas être considéré comme autonome dans sa pratique.

2ème niveau de brevet technique indoor : fin de période d'initiation/début du perfectionnement.
Le pratiquant peut utiliser le matériel en autonomie et programmer ses entraînements.

10 km en équipe : premier niveau d'endurance.
Il s'agit davantage d'un brevet pour donner envie au pratiquant d'aller plus loin et de réaliser qu'il franchit une étape. Le brevet des 10 km en équipe doit faire partie de la période d'initiation.

10 km individuel : premier niveau des brevets d'endurance.
Il s'agit davantage d'un brevet validant une démarche d'entraînement qu'un niveau à lui seul. Il atteste une capacité "normale" d'endurance du rameur. Cependant, le temps réalisé sur les 10 km est un bon indicateur de 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 de réaliser un entraînement « classique » (45' à 90').

Semi-marathon en équipe : motiver en équipe.
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 par exemple.

Semi-marathon individuel : très bon niveau d'endurance.
En bateau comme sur ergomètre, le fait de réaliser les 21097 m en solitaire démontre une bonne capacité d'endurance. Ce type de brevet en complément des brevets techniques et des brevets de navigation (pour l'aviron de mer) peuvent permettre de délivrer des niveaux d'autonomie au sein des clubs d'aviron.

Marathon en équipe : 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 et par la même, de compléter une épreuve du Challenge des 7 Défis Capitaux de la FFAviron.

Marathon individuel : un défi personnel.
Quel que soit le support utilisé, "avaler" les 42195 m 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.

BREVETS DE RAMEUR AVIRON INDOOR

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'AUTONOMIE EN AVIRON INDOOR

Technique ~ Endurance

TECHNIQUE

- **BREVET AVIRON INDOOR NIVEAU 1**
- **BREVET AVIRON INDOOR NIVEAU 2**

ENDURANCE

INDIVIDUEL OU ÉQUIPE

- **10 000 M**
- *Semi-Marathon* **21 097 M**
- *Marathon* **42 195 M**

FFAVIRON INDOOR | MAIF | CNR

ffaviron.fr/brevets-indoor

1) *Brevet d'aviron indoor niveau 1*

Niveau : L'obtention du brevet d'aviron indoor niveau 1 valide la capacité du rameur à utiliser en autonomie un ergomètre et son écran (PM) (bases d'exécution gestuelle, fonctionnalités du PM) ainsi qu'une connaissance de l'environnement de pratique en aviron indoor.
Il est possible de passer ce diplôme à la suite d'une pratique régulière de 3 à 4 semaines.

Matériel utilisé : Rameur Concept2 (ergomètre).
Plateformes en ligne "Logbook" de Concept2 (*https://log.concept2.com/login*) et site internet du challenge en ligne des 7 Défis Capitaux (7DC) (*https://c7dc.ffaviron.fr/*).

Évaluateur : Toute personne titulaire de l'Initiateur d'Aviron Indoor.

Organisation de l'évaluation :
L'évaluation est composée de 13 points nécessitant ou non la présence de l'évaluateur.
Les points peuvent être validés tout au long de la formation du rameur.

Conditions de réussite :
Le rameur doit **valider les 13 items du brevet**. Tous les items en bleu peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM. Tolérance de +1/-1 pour les cadences.

Compétences évaluées sur le parcours technique :

1. Ramer en continu 5 minutes à cadence 18
2. Réussir le parcours suivant, 30 secondes sur chaque exercice :
   - Installer / sangler / détacher et poser les pieds au sol (3 fois)
   - Bras seuls
   - Bras corps
   - Demi-coulisse
3. Ramer 3 fois 1 minutes à cadence 18/22/26 (en longueur)
4. Obtenir au moins 10 000 points sur une partie de Fléchettes
5. Programmer son écran sur une distance de 500m à effectuer avec un paceboat, le réaliser à cadence 24
6. Afficher les écrans suivants sur le PM :
   - puissance instantanée et distance
   - 5 données : cadence / temps au 500m / temps moyen au 500 / fréquence cardiaque / chrono
   - courbe de force en utilisant la touche de raccourci
7. Régler et ajuster son cale-pieds
8. Nettoyer et entretenir le matériel
9. Obtenir au moins 1000 points sur une partie du Jeu du Poisson
10. Estimer une durée pour réaliser 1000m
11. Programmer et réaliser un 1000m en terminant à +/- 10m
12. Créer son compte utilisateur LogBook C2
13. Créer son compte utilisateur 7DC

Connexion avec :
L'obtention du brevet indoor niveau 1 :
- est obligatoire pour passer le brevet d'aviron indoor niveau 2
- permet d'entrer en formation d'Initiateur Fédéral d'Aviron Indoor
- peut être complétée par les brevets d'endurance indoor

⇨ Grille d'évaluation du brevet d'aviron indoor niveau 1

2) Brevet d'aviron indoor niveau 2

Niveau : L'obtention du brevet d'aviron indoor niveau 2 valide une maîtrise technique sur ergomètre, atteste de la capacité du rameur à s'inscrire dans un environnement indoor par le biais du Logbook Concept2 et du challenge des 7 Défis Capitaux (7DC), ainsi que d'une connaissance poussée des fonctionnalités de l'écran (PM).
Il est possible de passer ce diplôme à la suite d'une pratique régulière de 8 à 10 semaines. Pour présenter ce brevet, le rameur doit être en possession de son brevet d'aviron indoor niveau 1.

Matériel utilisé : Rameur Concept2 (ergomètre).
Plateformes en ligne "Logbook" de Concept2 (https://log.concept2.com/login) et site internet du challenge en ligne des 7 Défis Capitaux (7DC) (https://c7dc.ffaviron.fr/).

Évaluateur : Pour la grille "Technique" : toute personne titulaire d'Éducateur Fédéral d'Aviron
Pour les autres épreuves : toute personne titulaire de l'Initiateur d'Aviron Indoor.

Organisation de l'évaluation :
L'évaluation est composée de 10 items nécessitant ou non la présence de l'évaluateur.
Les items peuvent être validés tout au long de la formation du rameur.
L'évaluation technique doit être réalisée par un Éducateur fédéral d'aviron (eaux intérieures, mer ou indoor).

Conditions de réussite :
Le rameur doit valider les 11 items du brevet. Tous les items en bleu peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM. Tolérance de +1/-1 pour les cadences.

Compétences évaluées sur le parcours technique :

1. Valider 12/14 points de la grille technique
2. Ramer 30 secondes (pour chaque atelier) :
   - en alternant 1 bras seuls / 1 bras corps
   - en alternant 1 longueur / 1 demi-coulisse
   - en jambes seules
   - en longueur pieds détachés
3. Programmer et réaliser un entraînement d'intervalles variables avec :
   - 350 m à cadence 16
   - 250 m à cadence 24
   - 150 m à cadence 32.
4. Obtenir au moins 13500 points sur une partie de Fléchettes
5. Récupérer des données dans la mémoire
6. Régler le drag factor à 80 et ramer 100 m, puis recommencer avec un drag factor à 125
7. Obtenir au moins 2000 pts sur une partie du Jeu du Poisson
8. Estimer une durée pour réaliser 2000m
9. Programmer et réaliser un 2000m en terminant à +/- 10m
10. Présenter un diplôme de finisher pour un challenge en ligne sur le LogBook C2
11. Avoir complété 2 défis sur le Challenge des 7 Défis Capitaux.

Connexion avec :
L'obtention du brevet d'aviron indoor niveau 2 :
- permet d'entrer en formation Éducateur Fédéral d'Aviron Indoor
- peut être complétée par les brevets d'endurance indoor

⇨ Grille d'évaluation du brevet d'aviron indoor niveau 2
⇨ Grille d'évaluation technique du brevet d'aviron indoor niveau 2

3) *Les brevets d'endurance indoor individuel*

Niveaux :
Le brevet d'endurance 10 km individuel est accessible à tous les niveaux de rameurs.
Les brevets d'endurance semi-marathon et marathon sont d'un niveau supérieur et non sans risque pour le pratiquant débutant ou même confirmé. Il est donc recommandé de les réaliser progressivement, en passant par le 10 km puis le semi-marathon et marathon pour tester et valider ses capacités.

Matériel utilisé : Rameur Concept2

Évaluateur : Toute personne titulaire de l'Initiateur d'Aviron Indoor, de l'Éducateur Indoor ou d'un diplôme professionnel d'encadrement des activités de l'aviron.

Organisation de l'évaluation :
La validation des brevets d'endurance est soumise à la réalisation d'une distance par un rameur. Le temps effectué ne constitue pas 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'un entraînement spécifique ou d'une épreuve sportive (compétition).

La distance doit être programmée pour être exacte et tenir compte des temps de pause.
Des pauses peuvent être aménagées sur le parcours sans limite de durée (tolérance de 30min par pause).
Le rameur doit avoir ramé sur l'intégralité du parcours sans relais possible.

Conditions de réussite :
Le rameur doit avoir **réalisé exactement la distance prévue par le brevet**.

- Pour le brevet d'endurance 10 km individuel = 10000 m
- Pour le brevet du "semi-marathon" = 21097 m
- Pour le brevet du "marathon" = 42195 m

⇨ Grille d'évaluation des brevets d'endurance individuel d'aviron indoor

4) *Les brevets d'endurance indoor en équipe*

Niveau :
Le brevet d'endurance 10 km en équipe est accessible à tous les niveaux de rameurs.
Les brevets d'endurance semi-marathon et marathon sont d'un niveau supérieur et non sans risque pour les pratiquants débutants ou même confirmés. Il est donc recommandé de les réaliser progressivement, en passant par le 10 km puis le semi-marathon et marathon pour tester et valider leurs capacités.

Matériel utilisé : Rameur Concept2

Évaluateur : Toute personne titulaire de l'Initiateur d'Aviron Indoor, de l'Éducateur Indoor ou d'un diplôme professionnel d'encadrement des activités de l'aviron.

Organisation de l'évaluation :
La validation des brevets d'endurance en équipe est soumise à la réalisation d'une distance en "tandem" (2 personnes) ou en "Small team" (équipe de 3 à 10 personnes), sans autre arrêt que ceux nécessaires aux transitions.
La durée de l'épreuve ne constitue pas un motif de validation ou d'invalidation du brevet.
Les équipes peuvent être mixtes de genre et de catégorie d'âge.

L'évaluation peut être organisée dans le cadre des entraînements "habituels" du club ou être l'occasion d'un entraînement spécifique ou d'une épreuve sportive (compétition).

La distance doit être programmée pour être exacte et tenir compte des temps de transition.

Les rameurs doivent se partager équitablement en terme de temps ou de distance la totalité des mètres à parcourir.

Conditions de réussite :
Les rameurs doivent avoir **réalisé exactement la distance prévue par le brevet**.

- Pour le brevet d'endurance 10 km en équipe = 10000 m
- Pour le brevet du "semi-marathon" en équipe = 21097 m
- Pour le brevet du "marathon" en équipe = 42195 m

⇨ Grille d'évaluation des brevets d'endurance par équipe d'aviron indoor

GRILLES D'EVALUATION DES BREVETS D'AVIRON INDOOR

BREVET DE RAMEUR INDOOR - NIVEAU 1

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
Le rameur doit valider les 13 ateliers du brevet, avec une tolérance de +/_ 1 pour les cadences. Tous les items en bleu peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM.

VALIDER UN PREMIER NIVEAU DE MAÎTRISE EN AVIRON INDOOR
CONNAITRE ET SAVOIR UTILISER LES POSSIBILITÉS DU RAMEUR CONCEPT 2.

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

TECHNIQUE

- ☐ Ramer en continu 5 min à 18 de cadence
- ☐ Réussir le parcours suivant, 30 secondes sur chaque exercice :
  - installer / sangler / détacher et poser les pieds au sol (3x)
  - bras seuls
  - bras corps
  - demi-coulisse

PERFORMANCE & OBJECTIFS

- ☐ Jeu du poisson : ..... / 1000 points minimum
- ☐ Annoncer un temps objectif sur 1000m : .....
- ☐ Programmer sur le PM le temps annoncé ci-dessus, et réaliser 1000m (à + ou - 10m) dans le tremps imparti

MAÎTRISE & RÉGULARITÉ

- ☐ Ramer 3x1min successivement à cadence 18/22/26 (en longueur)
- ☐ Jeu des Fléchettes : ..... / 10 000 points minimum
- ☐ Programmer une distance de 500 m avec un pace boat et la réaliser à cadence 24.

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ Avoir un compte logbook Concept2 et noter son identifiant en haut de la page
  >> log.concept2.com
- ☐ Avoir un compte sur le Challenge des 7 Défis Capitaux
  >> c7dc.ffaviron.fr

MATÉRIEL & RÉGLAGES

- ☐ Afficher les différents écrans de données et les expliquer (puissance et distance instantanée, cadence, temps au 500, temps moyen au 500, fréquence cardiaque, chrono, courbe de force)
- ☐ Savoir régler et ajuster la hauteur du cale-pieds
- ☐ Connaître les réflexes de nettoyage et d'entretien quotidien (rail, coulisse, poignée)

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

BREVET DE RAMEUR INDOOR - NIVEAU 2

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
Le rameur doit valider les 11 ateliers du brevet, avec une tolérance de +/_ pour les cadences. Tous les items en bleu peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM.

AVOIR DES COMPÉTENCES ET DES CONNAISSANCES APPROFONDIES EN AVIRON INDOOR.
CONNAITRE ET SAVOIR UTILISER LES POSSIBILITÉS DU RAMEUR CONCEPT 2.

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

TECHNIQUE

- ☐ Valider 12/14 points de la grille technique
- ☐ Réussir le parcours suivant, 30 secondes sur chaque exercice :
  - alternance 1 coup bras seul / 1 coup bras corps
  - alternance 1 coup longueur / 1 coup demi coulisse
  - jambes seules
  - longueur pieds détachés

MATÉRIEL

- ☐ Régler le drag factor sur 80 puis ramer 100m et recommencer avec un drag factor à 125.
- ☐ Utiliser la fonction mémoire du PM pour récupérer les données des entrainements réalisés au cours du passage de ce brevet

MAÎTRISE & RÉGULARITÉ

- ☐ Programmer et réaliser un entraînement à 3 intervalles :
  - 350 m à cadence 16
  - 250 m à cadence 24
  - 150 m à cadence 32

  avec 30 sec de récupération entre chaque intervalle.

  Le + : Relever sa fréquence cardiaque à la fin de chaque distance
- ☐ Jeu des Fléchettes : ..... / 13 500 points minimum

PERFORMANCE & OBJECTIFS

- ☐ Jeu du Poisson : ..... / 2000 points minimum
- ☐ Annoncer un temps objectif sur 2 000 m : .....
- ☐ Programmer sur le PM le temps annoncé ci-dessus, et réaliser 1000m (à + ou - 10m) dans le tremps imparti.

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ☐ Avoir participé à un challenge sur le Logbook C2 (diplôme finisher)
  >> log.concept2.com
- ☐ Avoir complété au minimum 2 défis sur le challenge des 7DC
  >> c7dc.ffaviron.fr

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	...../ 11
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	

GRILLE TECHNIQUE INDOOR

OBJECTIFS

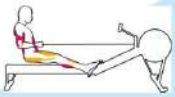
Identifier les différentes phases du geste
Maîtriser les différentes phases et leur enchainement

Identifier et maîtriser le geste technique des différentes phases et leurs enchaînements lors du coup d'aviron

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

DÉGAGÉ (POSITION)

- ( ) Les jambes sont tendues,
- ( ) Le buste est droit et légèrement incliné vers l'arrière,
- ( ) La poignée, tenue de façon symétrique, est amenée jusqu'au corps (en haut des abdominaux).



ATTAQUE (POSITION)

- ( ) Les bras sont en extension et les épaules relâchées
- ( ) Les genoux ne dépassent pas les chevilles, les tibias sont verticaux.
- ( ) Le dos est droit, engagé vers l'avant

REPLACEMENT (DÉPLACEMENT)

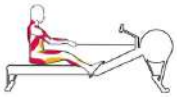
- ( ) Les mains viennent se placer au-dessus des cuisses,
- ( ) Puis le dos, toujours droit, s'incline vers l'avant.
- ( ) Une fois les mains au-delà des genoux, les jambes fléchissent,
- ( ) Et la vitesse de flexion des jambes est contrôlée jusqu'à la position sur l'avant, l'attaque.

Tout au long du replacement, la chaîne reste horizontale.
Pendant la flexion des jambes, la position du dos et des bras reste inchangée.

PROPULSION (DÉPLACEMENT)

- ( ) 1. poussée des jambes : avec le dos droit et gainé et les bras tendus.
- ( ) 2. ouverture du tronc : le dos s'incline légèrement vers l'arrière
- ( ) 3. traction des bras : les bras finissent le geste jusqu'au corps
- ( ) Le geste est fluide, dynamique et accéléré

Tout au long de la propulsion, la chaîne reste horizontale



BREVETS D'ENDURANCE INDOOR

10
21
42

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Être capable de ramer de longues distances en aviron indoor.
Démontrer des qualités d'endurance en individuel ou en relais 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 : ..... / ID LOGBOOK : .....

10 KILOMÈTRES

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

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

PAR ÉQUIPE

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

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

SEMI-MARATHON 21097 MÈTRES

( ) **J'ai réussi à parcourir la distance de 21097 mètres en individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.**

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

PAR ÉQUIPE

( ) **J'ai réussi à parcourir la distance de 21097 mètres en équipe en ramant à allure régulière et sans arrêt.**

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

MARATHON 42195 MÈTRES

( ) **J'ai réussi à parcourir la distance de 42195 mètres en individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.**

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

PAR ÉQUIPE

( ) **J'ai réussi à parcourir la distance de 42195 mètres en équipe en ramant à allure régulière et sans arrêt.**

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