

# BREVET D'AVIRON NIVEAU 3

## GRILLE D'ÉVALUATION TECHNIQUE

### EN COUPLE



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 tronc est près des cuisses
- Les bras sont allongés
- Les palettes sont toujours en mouvement

#### Attaque

- Les palettes sont immergées par une ouverture de l'angle bras-tronc
- Les deux jambes poussent instantanément
- Le tronc a une ouverture limitée
- La chaîne bras, avant-bras, main est alignée et proche de l'horizontale
- Les palettes sont correctement immergées

#### Appui

- 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
- Les poignées des avirons ont une trajectoire horizontale
- Les jambes sont en extension

#### Amplitude arrière

- La ligne des épaules est en arrière du bassin
- Les avant-bras sont horizontaux
- Les palettes sont encore immergées
- Le tronc reste en soutien
- Les palettes sont sorties de l'eau par un abaissement des poignées

#### Dégagé

- Les palettes sortent de l'eau verticalement
- Les palettes sont mises à plat

#### Remplacement

- 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
- Les palettes ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau
- Les palettes sont en position verticale avant la fin du remplacement
- La vitesse de remplacement est adaptée à la cadence
- Les mains tiennent les avirons à l'extrémité des poignées

#### Tenue des avirons

- Le pouce de chaque main est positionné en bout de poignée
- Le croisement des mains s'effectue la main gauche au dessus de la main droite
- Le croisement des mains s'effectue la main gauche devant la main droite

**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