



CAV - Grille d'auto-évaluation



Cours d'initiation A / B / C / D



Candidature « Pastille bleue (PB) »

Nom :	Prénom :	Date :
-------	----------	--------

Degré d'apprentissage		Basique	Moyen	PB	Avancé	-	±	+
Attaque = ma prise d'eau	1.	Je prépare mes pelles à l'avance, dès que mes mains passent les genoux.						
	2.	Je tourne mes rames sans casser mes poignets.						
	3.	Je regarde droit devant moi et non au fond du bateau.						
	4.	Je ne marque pas de temps d'arrêt entre l'attaque et le coup d'aviron (la passée dans l'eau).						
	5.	J'attaque parfaitement ensemble avec la nage.						
	6.	Mes pelles sont verticales quand elles rentrent dans l'eau.						
	7.	Mes pelles sont juste au-dessus du niveau de l'eau au moment de l'attaque, mes mains ne sont pas au fond du bateau.						
	8.	Mes deux mains sont à la même hauteur au moment de l'attaque (équilibre).						
	9.	Mon dos est droit, légèrement incliné vers l'avant, mes épaules relâchées, bras écartés et allongés.						
	10.	Je n'affaisse pas le bas du dos (tronc fort et stable) au moment de l'attaque.						
	11.	Je ne « décroche » pas les épaules vers l'avant pour aller chercher 5 cm de plus au moment de l'attaque.						
	12.	Je laisse tomber mes rames dans l'eau au moment de l'attaque par une ouverture de l'angle bras/tronc, bras écartés.						
	13.	Je vais chercher loin l'attaque (tibiaux verticaux) malgré le déséquilibre.						
	14.	En début de passée, je suis en équilibre, mes pelles sont juste sous la surface de l'eau.						
Phase d'appui = ma passée dans l'eau	15.	Mes pouces maintiennent correctement les rames bordées (=contre la dame de nage).						
	16.	Pendant la traction, ma main, mon poignet et mon avant-bras sont sur un même plan horizontal.						
	17.	Mes pelles sont juste recouvertes, je ne les plonge pas trop profond sous l'eau.						
	18.	Je ne plie mes bras qu'à la fin de la passée.						
	19.	Je ne bascule mon buste vers l'arrière qu'après avoir tendu les jambes.						
	20.	Je ne lâche pas les lombaires (« chasser » du cul). Mon tronc est fort et stable.						
	21.	Je ne redresse pas trop tôt mon buste et mes épaules restent basses.						

	22.	Pendant toute la poussée sur les jambes, mon système « dos/épaules/bras » reste verrouillé (sans être rigide).			
	23.	Mes rames restent dans l'eau jusqu'à la fin du coup et je maintiens la pression horizontale sur les rames jusqu'à ce moment-là.			
Dégagé = ma sortie de l'eau (finish)	24.	Je sors mes pelles de l'eau au carré et proprement par un abaissement des poignées (mouvement des avant-bras).			
	25.	Ma sortie est fluide et souple (je ne donne pas d'à-coup qui déséquilibre le bateau).			
	26.	Je sors mes pelles de l'eau parfaitement ensemble avec la nage.			
	27.	Mes épaules sont en arrière du bassin, mon tronc reste en soutien.			
Remplacement = mon retour	28.	Je renvoie mes bras après le dégagé.			
	29.	Je regarde droit devant moi.			
	30.	Je maîtrise la vitesse de coulisse qui doit être constante en respectant la règle de 1/3 (passée) et 2/3 (retour).			
	31.	Je bascule le buste après avoir renvoyé les bras et avant de plier les jambes.			
	32.	Mes pelles ont une trajectoire horizontale et proche de l'eau, je ne plume pas.			

Compétences bateaux et matériel	-	±	+
J'ai barré une yolette.			
J'ai ramé à la nage sur une yolette.			
J'ai ramé sur une planche à ramer.			
J'ai ramé sur un skiff large.			
J'ai ramé sur un double large.			
J'ai ramé sur un double fin.			
J'ai ramé sur un 4x.			
Je sais porter un bateau fin en tête.			
J'embarque et je débarque d'un bateau avec aisance.			
Je connais l'aide-mémoire matériel.			
Je connais le vocabulaire propre à l'aviron.			

Présence au cours d'initiation		
Les 10 modules	oui / non	Il me manque le module n°
WE-Schiffen	Samedi / Dimanche	

Critères d'admission « Pastille bleue »

- ☐ Je suis membre du CAV depuis au moins 2 saisons, j'ai ramé 400 km l'année écoulée.
- ☐ Je suis membre du CAV depuis au moins 4 saisons, j'ai ramé en moyenne 200 km/an.
- ☐ J'ai participé régulièrement aux sorties officielles durant l'année écoulée.