



# Formation « Pastille bleue »

## Règlement et programme

### 1. Définition

Statut d'un membre ayant atteint l'expérience et les compétences techniques l'autorisant à utiliser des bateaux fins signalés par une pastille bleue et exerçant un rôle actif dans les activités de la section « Loisir ».

### 2. Responsabilités

Le club attend d'un rameur « Pastille bleue » :

- qu'il s'engage régulièrement dans les activités associatives du club
- qu'il soit en mesure de garantir une présence régulière aux sorties officielles
- qu'il soutienne les moniteurs dans l'intégration des débutants
- qu'il respecte et encourage les membres à observer les règles du club.

### 3. Critères d'admission du candidat

- Être membre du CAV depuis au moins deux saisons et avoir ramé 400 km l'année précédent la candidature. Si cette condition n'est pas remplie, être membre du CAV depuis au moins 4 saisons et avoir ramé en moyenne 200 km par année.
- Avoir participé au moins une fois par mois à une sortie officielle l'année précédent la candidature.
- Présenter sa candidature à la « Commission Loisir » via la grille d'auto-évaluation.
- Être admis par la « Commission Loisir ».

### 4. Objectifs à atteindre

- Connaître le club, ses structures, ses valeurs, son fonctionnement, son règlement ainsi que ses principaux responsables et coachs.
- Connaître le matériel, son entretien et la procédure à suivre en cas de problèmes.
- Être capable de juger si une sortie peut être effectuée ou non en fonction de la météo et selon les conditions du lac.
- Être capable d'effectuer une sortie en bateau fin (skiff, 2x, 4x) en toute sécurité, de sa sortie du hangar jusqu'à son rangement au retour, avec un mouvement efficace et correct.
- Être capable de diriger une sortie avec un 4x et une yolette barrée :
  - diriger l'équipage pour la sortie, le transport, la mise à l'eau et le rangement du bateau
  - mener le bateau et l'équipage sur l'eau en étant à la nage (rythme, mouvement et sécurité).
- Être capable de soutenir une sortie officielle de manière organisée.
- Être capable de maîtriser une sortie en double avec un débutant.

### 5. Déroulement de la formation

- Maximum 6 participants par année.
- La formation est répartie sur une période de 2 saisons par volée. Elle doit permettre au candidat de progresser de manière continue, selon un calendrier conçu pour répondre au mieux à l'emploi du temps de chacun.
- Le candidat recevra une fiche personnelle au début de sa formation avec les différents modules du programme et les dates des séances, qu'il pourra effectuer dans un ordre variable sur les 2 saisons. Chaque passage de séance devra être validé par son responsable.

### 6. Programme de formation

<b>Module 1</b>	<b>Connaissances techniques pratiques</b>	
a)	Ramer sur un skiff fin et double fin : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Portage, vérification et mise à l'eau du bateau</li> <li>○ Embarquement / débarquement</li> <li>○ Slalom en nageant et dénageant</li> <li>○ Rotation sur place dans les deux sens (synchronisation)</li> <li>○ Rotation de la tête</li> <li>○ Appontage</li> <li>○ Technique du coup d'aviron (attaque, phase d'appui, dégagé, replacement)</li> </ul>	15 séances
b)	Exercices de chavirage/sauvetage en skiff fin	1 séance
c)	Nage sur un 4x	3 SO
d)	Nage sur une yolette	2 SO
e)	Barre + rôle du barreur sur une yolette	2 SO
<b>Module 2</b>	<b>Connaissances techniques théoriques</b>	
a)	Théorie de rame	1 séance (CI refresh moniteur)
b)	Théorie de barre + rôle du barreur	
c)	Glossaire des termes du coup d'aviron	
d)	Glossaire des termes utilisés couramment en aviron	
<b>Module 3</b>	<b>Connaissances du matériel</b>	
a)	Glossaire du matériel (aide-mémoire)	1 séance (CI Introduction)
b)	Entretien, manutention, rangement, positionnement des chevalets	
c)	Comportement à adopter en cas de dommages et réparations	
d)	Montage et démontage des bateaux	
e)	Connaissances de base de chargement des bateaux sur la remorque et déchargement	1 séance (CI WE Schiffenen)
<b>Module 4</b>	<b>Connaissances en sécurité</b>	
a)	Règles de navigation, distances de sécurité, inscription au livre de bord électronique (EFA), informations à transmettre en cas de dommages et avaries	1 séance
b)	Météo (vents, vagues, feux)	
c)	Recommandations en cas de chavirage, en skiff comme en équipe	
d)	Connaissance et reconnaissance du lac et des points de mise à l'abri ainsi que la manière d'y laisser les bateaux	1 sortie
<b>Module 5</b>	<b>Connaissances en encadrement</b>	
a)	Participation aux sorties officielles en tant qu'aide à l'encadrement	10 SO
b)	Participation aux sorties découverte ou aviron scolaire en tant qu'aide à l'encadrement	4 SD
c)	Participation au cours d'initiation en tant qu'aide aux moniteurs	4 modules

## 7. Déroulement de l'examen

- Durée : une demi-journée

- Lieu : CAV
- Évaluation du niveau technique pratique et théorique en présence des experts désignés par la « Commission Loisir ».

Pour faciliter la lecture de ce document, le masculin générique est utilisé tant pour désigner les femmes que les hommes.



CAV\_CL/CV\_12.2025