

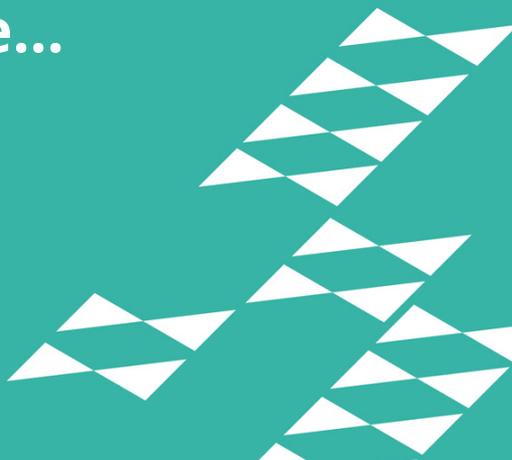
# Carnet de PROgression LFA

Vers l'autonomie...

V2.0



Ligue  
Francophone  
d'Aviron



# Coordonnées

## Ligue Francophone d'Aviron

Royal sport Nautique de la Meuse

📍 Liège - Matricule 1

Royal Club Nautique Sambre et Meuse

📍 Wépion - Matricule 2

Royal Sport Nautique de Bruxelles

📍 Bruxelles - Matricule 3

Union Nautique de Liège

📍 Liège - Matricule 7

Union Nautique de Bruxelles

📍 Bruxelles - Matricule 8

Cercles des Régates de Bruxelles

📍 Bruxelles - Matricule 10

Royal Cercle Nautique Dinantais

📍 Anhée - Matricule 13

Royal Club Nautique de Tournai

📍 Maubray - Matricule 15

Société Nautique Universitaire de Bruxelles

📍 Bruxelles - Matricule 16

Royal Cercle Athlétisme des Etudiants de Liège

📍 Liège - Matricule 27

Club d'Aviron les 3Y

📍 Seneffe - Matricule 32

Royal Centre Nautique de Visé

📍 Visé - Matricule 43

**aviron.be**

**info@aviron.be**

**rsnm.info@gmail.com**

**secretariat-aviron@rcnsm.be**

**secretariataviron@hotmail.com**

**secretariat@srnl.com**

**info@aviron-unb.be**

**info@aviron-crb.be**

**info@rcnd.be**

**info@rcnt.be**

**comite@snuvaviron.be**

**info@rcaeaviron.be**

**clubavironles3y@gmail.com**

**rcnv@skynet.be**



Ligue  
Francophone  
d'Aviron

# Informations de l'initié(e)

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Adresse :**

**GSM :**

**Mail :**

**Club de l'initiation :**

**Date de la première séance d'initiation :**

**Certifie savoir nager au moins 100m :**

**Personne de contact en cas d'urgence :**

# Le cycle d'initiation

L'objectif de l'initiation est de devenir un rameur ou une rameuse autonome. Être autonome c'est :

- Savoir si on peut ou non effectuer la sortie.
- Être maître de son embarcation.
- Respecter les consignes de sécurité.

Le cycle d'initiation est séquencé en plusieurs modules avec pour but l'autonomie et ce, quel que soit le niveau de pratique.

La filière de progression est la suivante : Niveau bronze commun. Orientation à partir du niveau argent.

## Niveau Bronze

*(commun à tous les pratiquants)*



## Niveau loisirs

*(bateaux stables)*

**Argent**

## Niveaux skiff

**Argent**

**Or**

**Or+**



Ligue  
Francophone  
d'Aviron

# Bronze

## Apprendre

Pour valider le niveau bronze, synonyme d'initiation, le (la) rameur(se) doit être capable de :

- Connaitre les éléments du bateau, de l'aviron et du matériel ainsi que son vocabulaire spécifique.\*
- Porter correctement son matériel, avec de l'aide supplémentaire des moniteurs ou de rameurs confirmés.
- Effectuer minimum 5 sorties en canoë, yolettes ou skiff d'initiation.  
*(en fonction du matériel disponible dans votre club).*
- Connaitre la décomposition du mouvement
  - La prise d'eau*
  - La propulsion*
  - Le dégagé*
  - Le remplacement*
- Ranger et nettoyer correctement son matériel.
- Remplir correctement le carnet de sortie.
- Quitter le ponton et y revenir en toute sécurité.
- Effectuer à la fin de l'initiation une sortie de 8 kms en Yolette.

\*Vous trouverez toutes les informations sur le vocabulaire spécifique et sur le matériel dans le "guide du bon rameur" de la LFA. Ce guide est disponible dans votre club et en PDF sur le site de la LFA.

Date	Heure début	Heure fin	Commentaires	initiateur

# Bronze Validation

**Après avoir effectué au minimum les 5 séances du niveau Argent (filière loisir), l'initiateur estime que vous avez atteint le niveau d'exigence fixé par la LFA.**

**Vous êtes désormais détenteur du niveau Bronze.**

**Date :**

**Tampon / Signature de l'initiateur :**

# Loisirs : Argent Pratiquer

Pour valider le niveau argent (filière loisir), le (la) rameur(se) doit être capable de :

- Maîtriser les compétences du niveau Bronze
- Porter son bateau, en toute sécurité, uniquement avec les membres de son équipage (avec aide d'une personne si bateau individuel).

*Critère non éliminatoire si non réussi mais vivement conseillé par la LFA.*

- Nager et dénager (5 coups maximum).
- Régler seul sa planche pied.
- Vérifier son matériel.
- Changer de place dans la Yolette sans revenir à terre (échanger le barreur).
- Diriger l'embarcation avec la barre, qu'elle soit au pied ou à la main.
- Réaliser un slalom simple et un demi-tour. (Mis en place par mon club avec les éléments se trouvant sur son bassin. Ex : un pont).

*Ce niveau permet de participer, dans des bateaux stables et en toute sécurité, à des randonnées ainsi qu'au challenge longue distance de la LFA.*

Date	Heure début	Heure fin	Commentaires	initiateur

# Loisir : Argent Validation

**Après avoir effectué au minimum les 5 séances du niveau Argent (filière loisir), l'initiateur estime que vous avez atteint le niveau d'exigence fixé par la LFA.**

**Vous êtes désormais détenteur du niveau Argent - loisir.**

**Date :**

**Tampon / Signature de l'initiateur :**

# Skiff : Argent Pratiquer

Pour valider le niveau argent (filière skiff), le (la) rameur(se) doit être capable de :

- Porter correctement son matériel. (Avec aide pour le skiff).
- Connaître les limites de gîtes et l'équilibre du bateau en trouvant sa position idéale pour ramer.
- Nettoyer correctement son matériel.
- Vérifier son matériel et savoir régler sa planche de pieds avant de sortir sur l'eau.
- Remplir correctement le carnet de sortie.
- Embarquer et débarquer seul.
- Ramer plusieurs coups, sans accros (sans mouvements parasites stoppant le bateau).
- Se repérer sur le bassin et se placer au bon endroit lors de ses sorties.
- Stopper son embarcation de manière volontaire.
- Ramer une sortie de 10 kms seul.

Date	Heure début	Heure fin	Commentaires	initiateur

# Skiff : Argent Validation

**Après avoir effectué au minimum 5 séances du niveau Argent (filière skiff), l'initiateur estime que vous avez atteint le niveau d'exigence fixé par la LFA.**

**Vous êtes désormais détenteur du niveau Argent - skiff.**

**Date :**

**Tampon / Signature de l'initiateur :**

# Skiff : Or - Autonomie

Pour valider le niveau Or, filière skiff, le (la) rameur(se) doit être capable de : (*réussite 8/10 – pas d'épreuves éliminatoires*)

- Nager et dénager (10 coups) avec arrêt volontaire.
- D'aller rechercher une balle de tennis lancée sur l'eau.
- Mettre son bateau seul sur l'eau.
- D'embarquer, débarquer, quitter et revenir au ponton seul (sur l'eau – partir et revenir seul du ponton - manœuvre d'approche du ponton).
- D'effectuer une sortie de 14kms seul.
- De monter et démonter les portes-nages de son bateau
- D'effectuer des réglages simples (planche pieds, rails).
- Ramer à 18 et 24 de cadence (20 coups chacune)
- D'attacher mes chaussures et vérifier si mes dames de nage sont fermées tout en étant sur l'eau.
- D'effectuer des exercices simples
- Ramer pelles carrées 10 coups
- D'effectuer les 4 arrêts lors de la phase du retour
  - Arrêt 1 : Sur l'arrière, jambes tendues et bras fléchis*
  - Arrêt 2 : Jambes tendues et bras tendus*
  - Arrêt 3 : Jambes tendues, bras tendus et dos replacé*
  - Arrêt 4 : Jambes fléchies en demi-coulisse, bras tendus et dos replacé.*
- Ramer uniquement avec les jambes (dos en position avant - bras suspendu).



Date	Heure début	Heure fin	Commentaires	initiateur

# Skiff : Or Validation

**Après avoir effectué au minimum 5 séances du niveau Or (filière skiff), l'initiateur estime que vous avez atteint le niveau d'exigence fixé par la LFA.**

**Vous êtes désormais détenteur du niveau Or - skiff.**

**Date :**

**Tampon / Signature de l'initiateur :**

# Skiff : Or+ - Compétition

Pour valider le niveau Or+, filière skiff, le (la) rameur(se) doit être capable de : *(réussite 12/14 – pas d'épreuves éliminatoires)*

- Porter et embarquer sans aide *(dans la mesure du possible. Il est au moins nécessaire de savoir effectuer la distance "portants - eau" seul.)*
- D'effectuer un tour sur soi-même sur bâbord
- D'effectuer un tour sur soi-même sur tribord
- Dénager sur 20 coups après un arrêt volontaire.
- Ramer carré 10 coups.
- S'aligner à un départ en suivant les indications venues du bord.
- Ramer 20 coups à 18 de cadence
- Ramer 20 coups à 24 de cadence
- Ramer 20 coups à 28 de cadence
- Mettre et enlever un t-shirt sur l'eau
- Mettre et enlever un collant sur l'eau
- Débarquer sans aide, en avant **et** en arrière.
- Descendre et sortir du bateau sans aide.
- Ranger mon matériel sans aide *(dans la mesure du possible. Il est au moins nécessaire de savoir effectuer la distance "portants - eau" seul. N'hésitez pas à changer la disposition des bateaux afin de réaliser cette épreuve).*



Date	Heure début	Heure fin	Commentaires	initiateur

# Skiff : Or+

## Validation

**Après avoir effectué au minimum 5 séances du niveau Or+ (filière skiff), l'initiateur estime que vous avez atteint le niveau d'exigence fixé par la LFA.**

**Vous êtes désormais détenteur du niveau Or+ - skiff.**

**Date :**

**Tampon / Signature de l'initiateur :**



Ligue  
Francophone  
d'Aviron

