



Compétences requises pour être membre du CAT

Afin de rendre agréable une sortie d'aviron, il est important d'être jumelé avec des personnes possédant les mêmes compétences que soi, peu importe l'âge ou le sexe de celles-ci. Les entraîneurs et moniteurs du Club d'aviron Terrebonne sont formés pour répondre aux besoins des différents types de rameurs(ses).

Les athlètes expérimentés se concentreront sur des aspects bien différents de ceux sur lesquels des novices travailleront. Également, des adeptes récréatifs de type sportif seront traités de façon différente des adeptes récréatifs de type contemplatif. Et il est tout à fait permis de se sentir sportif un soir et plutôt contemplatif un autre soir. Il est également tout à fait normal que des membres récréatifs A rament avec des récréatifs B et que des récréatifs B rament avec des récréatifs C.

Avant chaque session pour membres récréatifs, les moniteurs demanderont qui est en mode « entraînement », en mode « nouveaux apprentissages » ou en mode « contemplatif ». Dans tous les cas, les moniteurs tenteront toujours de regrouper les membres en fonction de leurs compétences et de leurs objectifs du jour.

À sa première lecture, le document présent semblera terriblement compliqué pour les personnes n'ayant jamais partiqué l'aviron. Mais soyez sans crainte, vous vous surprendrez à apprendre une grande quantité de nouvelles compétences en peu de temps... Et en ayant beaucoup de plaisir !

Compétences de base – Requises pour :

Suivre un *cours d'initiation à l'aviron sur l'eau*; devenir *Jeunes d'été A et B* ou *Récréatif scolaire*

- Capable de nager 50 mètres;
- Capable de prendre un objet au sol et le monter au-dessus de sa tête;
- Capable de marcher sans arrêt pendant 15 minutes.



Compétences C – Requises pour :

Devenir un *membre récréatif-C*

Toutes ces compétences sont enseignées durant les cours d'initiation à l'aviron et aux nouveaux membres s'inscrivant aux programmes Jeunes d'été A et B; Ados-parents et Récréatif scolaire.

| | |
|---|---|
| 1- Sur un ergomètre, comprendre : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Les phases attaque-passée-fin du coup-retour en respectant le principe jambes-dos-bras et bras-dos-jambes |
| 2- Connaître les équipements utilisés en aviron : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Les ergomètres ○ Les bateaux (skiff d'initiation, skiff, double, quad, huit) ○ Les parties du bateau (coque, dérive, gouvernail, plats-bords, cale-pieds, siège, coulisses, portant, dame de nage, tolet, planchette, etc.) ○ Les rames (de pointe, de couple, hatchet, mâcon) ○ Les parties de la rame (manche, collet, pelle, ruban rouge ou vert) |
| 3- Connaître le langage utilisé en aviron : | <ul style="list-style-type: none"> ○ L'attaque (genoux pliés, dos droit vers l'avant, bras en extension) ○ La passée dans l'eau (mouvement de l'attaque vers la fin du coup) ○ La fin du coup (genoux en extension, dos droit vers l'arrière, coudes pliés) ○ Le dégagé (sortir la pelle de l'eau et la tourner) |
| 4- Connaître et comprendre les règles de sécurité : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Enregistrement des sorties dans Rowgister ○ La carte géographique et le sens de la circulation ○ Le contenu des chaloupes de sécurité ○ Se répéter qu'en cas de chavirement, ON DEMEURE AVEC SON BATEAU – ON NE NAGE PAS |
| 5- Connaître les ajustements de base : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Reculer / avancer les cale-pieds pour avoir un poing entre les deux poings ○ Comprendre que certaines rames ont un levier intérieur plus court pour les gens aux jambes plus courtes ○ Monter ou descendre les dames de nage |
| 6- Connaître les bonnes façons de transporter les équipements : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Transporter les rames pelles devant et bien déposer sur le quai ○ Rappporter les rames et les entreposer de façon à rendre le nom visible ○ Sortir les bateaux des supports en angle pour le ne pas endommager son bateau ni celui en-dessous du nôtre ○ Transporter les skiffs et doubles portants à la verticale ○ Transporter les quads et huit à l'horizontale |
| 7- Connaître et mettre en pratique la technique de base : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Connaître la position de sécurité sur l'eau ○ Comprendre l'équilibre du bateau avec la hauteur des mains ○ Comprendre la bonne utilisation des dames de nage ○ Se rendre à l'attaque en laissant les pelles à plat sur l'eau ○ Mettre les pelles au carré à l'attaque ○ Ramer les pelles dans l'eau à l'horizontale sans mouiller les rubans rouges et verts ○ Bien sortir les pelles au dégagé et les remettre à plat ○ Respecter les cycles bras-dos-jambes et jambes-dos-bras ○ Savoir faire un arrêt d'urgence en plaçant les pelles au carré dans l'eau graduellement, mais fermement ○ Savoir tourner un bateau en ramant d'un côté et en dénageant de l'autre |



Compétences B – Requises pour :

Devenir un membre récréatif-B ou un Jeune d'été-A (Coupe du Québec Jeunesse)

Toutes ces compétences sont enseignées pendant les sorties sur l'eau des membres récréatifs-C et des Jeunes d'été-B

Maîtriser toutes les compétences C

| | |
|---|---|
| 8- Comportement sécuritaire sur l'eau : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Sortir du chenal en skiff d'initiation ou au siège numéro un d'un double ou d'un quad sans accrocher les rames dans les berges ○ Comprendre les consignes des moniteurs quand ils pointent une pagaie pour indiquer la direction à suivre ○ Respecter la direction indiquée par les moniteurs |
| 9- Compétences techniques : | <ul style="list-style-type: none"> ○ En skiff d'initiation, en double, ou en quad, dénager pleines coulisses dix coups de suite, les deux pelles synchronisées et flottant face vers l'eau au retour ○ En skiff d'initiation, en double, ou en quad, dénager pleines coulisses d'un côté et ramer pleines coulisses de l'autre pour faire pivoter un bateau ○ En skiff d'initiation, en double, ou en quad, dénager d'un côté et ramer de l'autre bras seulement en simultané pour faire pivoter un bateau |
| 10- Capacités physiques : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ramer sans arrêt pendant cinq minutes à une cadence de 16 coups par minute en couple et en pointe |

Compétences A – Requises pour :

Devenir un membre récréatif-A ou un Jeune d'été-A (Coupe du Québec Jeunesse)

*** Toutes ces compétences sont enseignées pendant les sorties sur l'eau des membres récréatifs-B et des Jeunes d'été-B*

Maîtriser toutes les compétences B

| | |
|--|--|
| 11- Comportement sécuritaire sur l'eau : | <ul style="list-style-type: none"> ○ En skiff, ou au siège #1 en double ou en quad, rapidement respecter les consignes des moniteurs quand ils pointent une pagaie pour indiquer la direction à suivre ○ En skiff, respecter les bouées et corridors de sécurité sur tout le parcours ○ S'assurer que son bateau suive la bonne direction (monter ou descendre le courant) en suivant du coin de l'œil la direction du bateau le plus rapide ○ Avoir déjà suivi des bateaux à bord d'une chaloupe de sécurité pour comprendre les mouvements d'une flotte de bateaux |
| 12- Compétences techniques : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Bien effectuer l'exercice « retour en séquence » qui consiste à demeurer immobile à la fin du coup; demeurer immobile après l'extension des bras; demeurer immobile après avoir avancé les épaules devant les hanches en gardant le dos droit; plier les genoux doucement vers l'attaque en gardant dos et bras immobiles ○ Réussir l'exercice « pauses aux genoux » ○ Ramer « pelles au carré » en double ou en quad |
| 13- Capacités physiques : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ramer sans arrêt pendant 2000 mètres à une cadence de 20 coups par minute en couple et en pointe ○ Ramer sans arrêt pendant 30 coups à une cadence de 26 coups par minute en couple et en pointe |



Compétences requises pour :

Devenir un membre compétitif civil-B (régates québécoises)

Toutes ces compétences sont enseignées aux membres récréatifs-A et aux Jeunes d'été-A désireux de participer à des régates.

Maîtriser toutes les compétences A

| | |
|------------------------------|--|
| 14- Compétences techniques : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Se préparer pour un départ de course (dénager de façon parfaitement alignée vers une bouée; demeurer immobile en position demi-coullisse pelles au carré dans l'eau; effectuer un départ de course ○ Ramer sans arrêt pendant 30 coups à une cadence de 30 coups par minutes dans des conditions imparfaites (vagues ou en montant dans les tourbillons) ○ Savoir armer et désarmer un bateau ○ Savoir mettre un bateau sur la remorque |
| 15- Capacités physiques : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ramer 2000 mètres à une cadence de 24 coups par minute en skiff ○ S'entraîner sérieusement au moins trois fois par semaine ○ Connaître les règles de course de RCA |

Compétences requises pour :

Devenir un membre compétitif-A (régates CSSRA, Henley et Saratoga)

Maîtriser toutes les compétences des compétitifs civils B

| | |
|-----------------------|--|
| Capacités physiques : | <ul style="list-style-type: none"> ○ Respecter les standards du CAT sur ergomètres Concept2 ○ Accumuler au moins 275 kilomètres dans Rowgister avant le CSSRA ou au moins 800 kilomètres dans Rowgister avant le Henley ou au moins 500 km dans Rowgister avant Saratoga (cette consigne peut être négociée en cas de blessure, déménagement ou autre situation empêchant l'entraînement sur l'eau) ○ Deux entraînements de course à pied par semaine sont suggérés ○ Deux entraînements de musculation (force musculaire) par semaine sont suggérés ○ Quatre séances de flexibilité par semaine sont suggérées ○ Si soit le standard sur ergomètre Concept2 ou soit le minimum de kilométrage n'est pas respecté, un temps à la course à pied pourrait être considéré. Homme 18-25 ans, 5 km en moins de 22 minutes; hommes 15-17 ans, 3 km en moins de 13 minutes; Femmes 18-25 ans, 5 km en moins de 24 minutes et femmes 15-17 ans, 3 km en moins de 14 minutes. |
|-----------------------|--|