



<http://avironcd22.free.fr>

LIVRET DE SUIVI DU RAMEUR



SAISON 2009-2010

Notes aux rameurs, aux parents et à l'entraîneur du club

Pourquoi ce livret de suivi du rameur ?

La mise en place d'un tel outil s'avère indispensable si l'on veut se donner les moyens de réussir dans l'objectif que l'on s'est fixé : amener chacun des rameurs à se réaliser sur le plan scolaire et sportif, sans mettre en péril son intégrité physique.

Ce livret doit nous permettre :

1. d'améliorer le suivi des sportifs dans leur temps extra scolaire
2. d'améliorer la communication entre les différents partenaires

Cette communication sera la garantie indispensable pour une gestion optimale de la santé physique et psychologique de nos jeunes rameurs. Pour la réussite de notre action, il apparaît comme indispensable que nos sportifs conservent en permanence cet outil de communication.

Ce livret pourra être utilisé ou consulté à tout moment par :

- Le sportif
- Les parents
- Le Technicien du CDSA22
- L'entraîneur du club
- Le médecin traitant
- Le médecin référent du CDSA22
- Le professeur principal
- Le professeur d'Education Physique et Sportive

Dans un souci de confidentialité, ce document ne pourra être consulté que par les personnes nommées ci-dessus.

SIGNATURE

Le rameur

Le :

Le parents

Le :

Le Technicien du CDSA22

Le :

L'entraîneur du club

Le :

Le médecin traitant

Le :

Le médecin du CDSA22

Le :

Le professeur principal

Le :

Le professeur d'EPS

Le :

Présentation du livret de suivi du rameur

Ce document comporte cinq parties. La première comprend la charte des Droits et Devoirs de l'élève ainsi que des fiches de renseignements.

- L'élève et son environnement
- Les détections, les stages, les sélections
- Les activités sportives pratiquées pendant les vacances scolaires
- Le suivi médical
- Les présences (entraînement bateaux, musculation, PPG, autres..)

Les trois autres parties suivantes, identiques, correspondent aux cycles d'évaluation, aux périodes suivantes :

- Novembre
- Février
- Mai

Ces trois parties contiennent plusieurs fiches pour :

- L'évaluation du rameur par le responsable du CDSA22
- L'évaluation du rameur en équipe régionale

Une dernière partie contient des fiches de correspondances mensuelles entre les partenaires de la formation (le rameur, le Technicien du CDSA22, les parents, l'entraîneur du club, le responsable du suivi scolaire) et des fiches de suivi et soutien scolaires.

Remarque :

Chacune de ces parties doit être visée par le rameur, les parents, le Technicien du CDSA22 et l'entraîneur du club.



RENSEIGNEMENTS DIVERS



SAISON 2009-2010

CHARTRE DES DROITS ET DEVOIRS DE L' ELEVE

DROITS DE L' ELEVE

Le CDSA22 met en œuvre des moyens pour vous aider à mener de front votre scolarité et la pratique de l'aviron.

- ❑ Pour votre santé, deux visites médicales seront organisées dans l'année
- ❑ Le Docteurpourra vous recevoir pour diagnostiquer et soigner les blessures éventuelles. C'est lui qui décidera de votre participation aux entraînements après blessure.
- ❑ Les éducateurs et votre responsable du suivi scolaire sont à votre disposition pour traiter tout problème rencontré (scolaire, sportif ou autre) et les régler dans les plus brefs délais.
- ❑ Un allègement des entraînements, ainsi qu'un soutien scolaire peut être envisagé si la situation le demande.
- ❑ Toute décision sera prise après concertation avec la famille, l'éducateur de votre club, le responsable du suivi scolaire et le responsable du CDSA22.

DEVOIRS DE L' ELEVE

Vous êtes là pour réussir vos études et atteindre votre meilleur niveau sportif. La quantité de temps consacré à l'aviron impose obligatoirement une organisation rigoureuse de votre travail.

- ❑ Votre sport ne saurait être une excuse pour moins travailler en classe.
- ❑ Vous êtes représentatif de votre club et du CDSA22, vous devez donc faire preuve d'un bon état d'esprit avec les adultes qui vous encadrent, vos camarades de classes et vos équipiers d'entraînements. Veiller à avoir une attitude irréprochable pendant et en dehors des entraînements.
- ❑ Vous vous devez de participer à tous les entraînements.
- ❑ Ce livret est un outil indispensable à votre formation alors faites en sorte qu'il soit rempli correctement.

Le non-respect à vos devoirs pourra entraîner des sanctions qui pourront aller jusqu'à l'exclusion du Centre d'Entraînement.

Je soussigné M..... m'engage à faire valoir mes droits et à respecter mes devoirs cités précédemment dans la charte.

L'élève et ses parents
(Ou représentant légal)

Le responsable du suivi scolaire

Le responsable du CDSA22
club

L'entraîneur du

L'ELEVE ET SON ENVIRONNEMENT

L'ELEVE

NOM : _____

Prénom : _____

Né-le : _____

Nationalité : _____

N° de Sécu : _____

N° de Mutuelle : _____

PHOTO

CONTACTS PARENTS (OU REPRESENTANT LEGAL)

Nom et adresse de la mère :

N°Tél. :

Profession :

Nom et adresse du père :

N°Tél. :

Profession :

ETABLISSEMENT SCOLAIRE FREQUENTE

Etablissement :

Classe :

Adresse :

N°Tél. :

Nom du Proviseur :

Nom du professeur principal :

Nom du professeur d'EPS :

Créneaux horaires Aviron: *mercredi de 14h à 17h00*

Créneaux horaires PPG + Ergomètre : *lundi et mardi de 18h à 19h30*

L'ELEVE ET SON ENVIRONNEMENT

MEDICAUX

Médecin Traitant

Nom :

Adresse :

N°Tél. :

Médecin du CDSA22

Nom :

Adresse :

N°Tél. :

AVIRON

Club :

Catégorie :

Nom du président

N°Tél. :

Nom de l'entraîneur :

N°Tél. :

Adresse de l'entraîneur :

Numéro de licence :

Le rameur et les sélections
Année 2009/2010

Les Compétitions

Niveau			Nom de la manifestation	Catégorie	Lieu	Place	Temps réalisé
Dép.	Rég.	Nat.					

Les compétitions sélectives

Niveau			Nom de la manifestation	Date	Catégorie	Lieu	Place	Temps Réalisé
Dépit.	Rég.	Nat.						

Les stages

Niveau			Date	Catégorie	Lieu	Responsable du stage
Dép.	Rég.	Nat.				

Le rameur dans le Centre d'Entrainement Année 2009/2010

Les présences

PERIODES	ACTIVITES MISES EN PLACE PAR LE CDSA22		Rameur		NOMBRE D'ABSENCE JUSTIFIEE
			NOMBRE DE PRESENCES	NOMBRE D'ABSENCES	
OCTOBRE	AVIRON				
	PPG				
OCTOBRE	Ergomètre				
NOVEMBRE	AVIRON				
	PPG				
DECEMBRE	Ergomètre				
JANVIER	AVIRON				
	PPG				
FEVRIER	Ergomètre				
MARS	AVIRON				
	PPG				
AVRIL	Ergomètre				
MAI	AVIRON				
	PPG				
JUIN	Ergomètre				
BILAN	AVIRON				
	PPG				
ANNUEL	Ergomètre				

CLE22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : SEPTEMBRE



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE SEPTEMBRE

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : OCTOBRE



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS D'OCTOBRE

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total	
Temps		Temps		Temps		temps		Temps			

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : NOVEMBRE



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE NOVEMBRE

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : DECEMBRE



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE DECEMBRE

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total	
Temps		Temps		Temps		temps		Temps			

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : JANVIER



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE JANVIER

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : FEVRIER



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE FEVRIER

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total	
Temps		Temps		Temps		temps		Temps			

Musculation	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : MARS



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE MARS

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculation	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																		
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total		
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : AVRIL



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS D'AVRIL

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : MAI



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE MAI

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

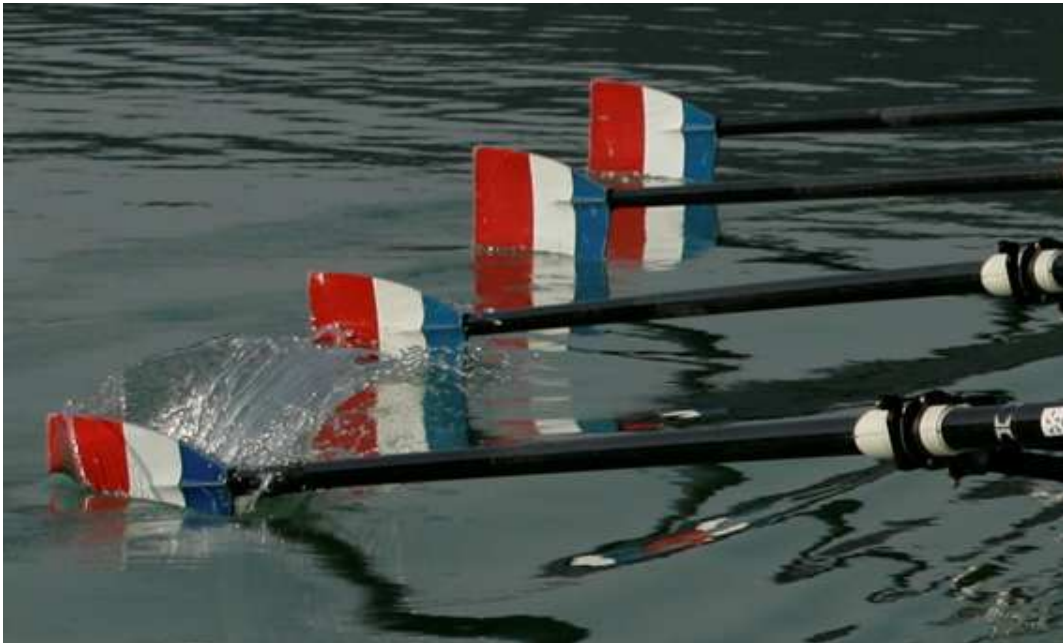
Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : JUIN



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE JUIN

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : JUILLET 2008



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS DE JUILLET

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : AOUT



SAISON 2009-2010

BILAN DU MOIS D'AOÛT

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail du mois :

CLE 22



SUIVI D'ENTRAINEMENT : BILAN 2009- 2010



SAISON 2009-2010

BILAN DE LA SAISON 2007-2008

PPG		Footing		Natation		Sports collectifs		Autres		Temps total
Temps		Temps		Temps		temps		Temps		

Musculature	
Nombre de C1	
Temps des C1	
Nombre de C2	
Temps des C2	
Temps total	

Ergomètre																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Bateaux																
B1		B2		B3		B4		B5		B6		B7		B8		Temps total
Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	Nbre	Temps	

Temps total de travail dans l'année :

BILAN SPORTIFS

Objectifs de la saison

Résultats sportifs de la saison

**CENTRE
D'ENTRAINEMENT
D'AVIRON
22**

***Evaluation Technique du
Rameur***

Novembre



SAISON 2009-2010

Evaluation Technique du Rameur

Réalisée par :

Le :

Observations Techniques

Educatifs Réalisés

Travail Physiologique

--

Comportement du rameur

--

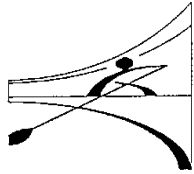
SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club



FICHE DE LIAISON EN STAGE DE LIGUE

Stage du : au

Réalisé à :

Entraîneur en stage :

Bateau	Place	Observations techniques	Educatifs réalisés	Travail physiologique	Comportement De l'athlète

INFOS GENERALES SUR L'EQUIPAGE

CLE 22



Evaluation Technique du Rameur

Février



SAISON 2009-2010

Evaluation Technique du Rameur

Réalisée par :

Le :

Observations Techniques

Educatifs Réalisés

Travail Physiologique

--

Comportement du rameur

--

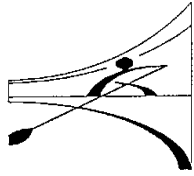
SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club



FICHE DE LIAISON EN STAGE DE LIGUE

Stage du : au

Réalisé à :

Entraîneur en stage :

Bateau	Place	Observations techniques	Educatifs réalisés	Travail physiologique	Comportement De l'athlète

INFOS GENERALES SUR L'EQUIPAGE

--

CLE 22



Evaluation Technique du Rameur

Mai



SAISON 2009-2010

Evaluation Technique du Rameur

Réalisée par :

Le :

Observations Techniques

Educatifs Réalisés

Travail Physiologique

Comportement du rameur

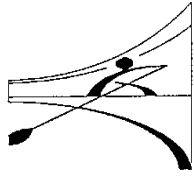
SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club



FICHE DE LIAISON EN STAGE DE LIGUE

Stage du : au

Réalisé à :

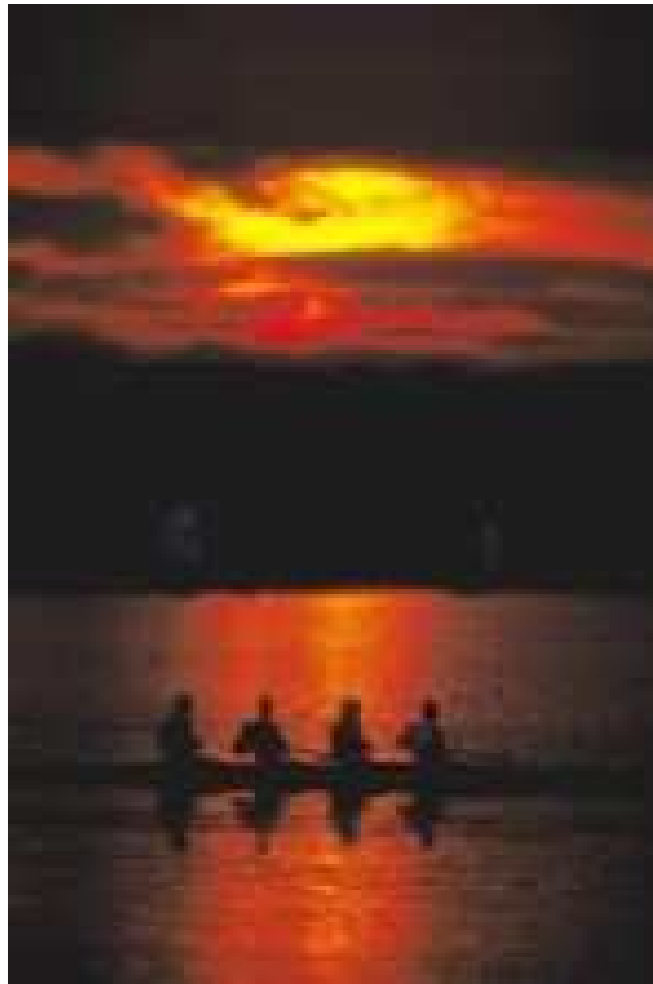
Entraîneur en stage :

Bateau	Place	Observations techniques	Educatifs réalisés	Travail physiologique	Comportement De l'athlète

INFOS GENERALES SUR L'EQUIPAGE

CLE 22

***FICHES DE
CORRESPONDANCES***



SAISON 2009-2010

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLES

Mois d'OCTOBRE

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLES

Mois de NOVEMBRE

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLES

Mois de DECEMBRE

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLES

Mois de JANVIER

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLES

Mois de FEVRIER

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLE

Mois de MARS

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLE

Mois d'AVRIL

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLES

Mois de MAI

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date:
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

FICHE DE CORRESPONDANCES MENSUELLES

Mois de JUIN

Scolaire	CDSA22
Par M. :	Par M. :
Date :	Date:
Club	Famille
Par M. :	Par M. :
Date :	Date :

SIGNATURES

Le Rameur

Les Parents

Le Technicien du CDSA22

L'entraîneur du club

CLE 22



INFOS SUR LA TECHNIQUE



SAISON 2009-2010

LA TECHNIQUE



Positions des mains sur les avirons

- en couple (avec deux avirons par rameur) : les mains se placent à l'extrémité de l'aviron avec les pouces au bout (le plus proche de l'index).



- en pointe (avec un aviron par rameur) : la main dite extérieure se place à l'extrémité de l'aviron (tous les doigts sont sur l'aviron) la main intérieure se place à environ 20 cm de la main extérieure.



Positions de la palette

- "à plat" : position horizontale de la palette avec la partie convexe face à l'eau.



- "au carré" : position verticale avec le creux de la palette tourné vers l'arrière du bateau.

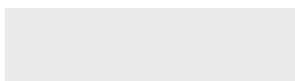


Positions du rameur

- "sur l'arrière" : la palette se trouve le plus près de la pointe arrière du bateau



- "sur l'avant" : la palette est en position la plus proche de la pointe avant du bateau



DÉFINITION

La technique est la clé, le moyen pour rentabiliser la capacité physique du rameur au profit de la vitesse d'un bateau.

HYDRODYNAMISME

- La résistance de l'eau augmente proportionnellement au carré de la vitesse.
- Une vitesse régulière du bateau permet un déplacement au moindre coût énergétique.
- Pour surmonter la résistance de l'eau sur la coque, il est nécessaire d'améliorer la performance technique et physique. C'est le véritable problème de l'entraînement pour que le rameur puisse à terme augmenter sa vitesse moyenne.

MÉCANIQUE

- Le geste du rameur est conditionné par les données mécaniques du bateau.
- Le rameur doit utiliser complètement son levier.
- On doit installer le rameur pour qu'il utilise le secteur angulaire le plus efficace pour la propulsion.

BIOMÉCANIQUE

- L'efficacité d'une chaîne musculaire est limitée par le maillon le plus faible.
- Le déplacement du bateau dépend de l'amplitude efficace. Plus la trajectoire de propulsion est longue, plus le bateau peut gagner de la vitesse.
- Il faut chercher l'appui très rapidement mais avec une force adaptée pour déplacer le bateau le plus tôt possible.
- L'accélération maximale est obtenue par l'addition des actions musculaires.

SYSTÈME BATEAU-RAMEUR

Il existe une interaction très étroite entre l'équipage et le bateau :

- La proportion entre la masse de l'équipage et celle du bateau détermine la valeur de cette interaction, notamment lors de la phase de glisse.
- Le déplacement vertical et horizontal du centre de gravité de l'équipage influence naturellement la vitesse du bateau.
- Lors de la phase de glisse, le rameur doit régler la vitesse du bateau par une préparation régulière jusqu'à l'inversion sur l'avant.

"Développement et rendement physique par une bonne technique, développement technique par une bonne préparation physique !"

Pour traiter de l'ensemble des différents aspects techniques de notre activité, nous vous proposons un découpage en 6 fiches résumant 6 articles de fond sur les thèmes suivants :

La Prise d'eau

En préambule, décrire un mouvement par écrit c'est en quelque sorte le figer. Or une technique gestuelle, c'est avant tout la vie. La décrire en une succession de positions ou d'attitudes, comme nous allons le faire présente le risque de l'aseptiser et donc passer à côté de l'essentiel. La prise d'eau est un mouvement qui demande beaucoup de qualité de coordination, de synchronisation et qui procède d'un engagement non seulement technique mais aussi psychologique et physiologique. Ce mouvement nécessite de la part de nos rameurs, souvent un peu lents dans cette phase, plus d'anticipation, plus d'engagement, plus d'investissement, plus d'agressivité...La prise d'eau est certainement la partie la plus discriminante dans le geste de l'aviron. La vitesse et la justesse de réalisation de cette inversion feront la différence entre les meilleurs rameurs et les moins bons.

DÉFINITION

C'est l'action simultanée de l'immersion de la ou des pelles et de la création de l'appui.

RÉFÉRENTIEL

- Au niveau de l'aviron
- la palette est en position verticale,
- le manche est au maximum de son amplitude
- Au niveau du corps
- le siège est au maximum de son roulement,
- les angles sont fermés (angles cuisses jambes et tronc cuisses),
- les tibias sont à la verticale,
- les cuisses viennent en contact du buste,
- la ligne des épaules est placée devant la ligne du bassin.

MISE EN ŒUVRE

- Au niveau de la palette
- immersion rapide et ajustée (vitesse et hauteur).
- Au niveau du rameur
- élévation des mains par l'ouverture de l'angle bras-tronc,
- ouverture simultanée des angles jambes-cuisses et cuisses-tronc,
- action du corps tout entier, poids et force du rameur transférés sur la palette.
- Au niveau du bateau
- réaccélération immédiate du bateau.

BIOMÉCANIQUE

Coordination des actions musculaires du rameur et synchronisation de l'ensemble avec la vitesse du bateau.

FAUTES COURANTES

Au niveau de la palette

- arrêt de la palette, la palette monte, la palette n'est pas verticale, la palette entre en retrait, etc.

Au niveau du rameur

- le corps s'écrase sur les cuisses, les jambes poussent avant l'immersion, les épaules partent avant les jambes, les mains ne tiennent pas correctement l'aviron, l'amplitude gestuelle est incomplète, etc.

Au niveau du bateau

- le bateau saute ou s'arrête au moment de l'inversion.

La propulsion

La technique de l'aviron est déterminée par un ensemble de principes physiques, mécaniques et biomécaniques. On retrouve l'application de ces mêmes principes dans tous les sports où l'on doit vaincre une inertie, propulser un engin (lancers, haltérophilie). En aviron, il faut propulser le bateau contre la résistance due à l'hydro-freinage. La propulsion du bateau ou "temps moteur" fait appel à la volonté, à la détermination, aux qualités physiques ainsi qu'aux qualités de coordination motrice.

DÉFINITION

Déplacer l'ensemble bateau, avirons, rameur par l'intermédiaire des avirons sur lesquels le rameur exerce une action motrice. C'est l'action qui consiste à donner au bateau la plus grande vitesse possible, à le lancer le plus loin et le plus vite possible sur l'eau.

RÉFÉRENTIEL ET MISE EN ŒUVRE

Au niveau de l'aviron

- immersion complète de la palette jusqu'au dernier moment (trajectoire horizontale du manche ou des poignées),
- chercher une vitesse régulière du déplacement du manche de l'aviron,
- bouillon compact présentant peu d'écume et envoyé loin vers l'arrière du bateau.

Au niveau du corps

- poussée des jambes dynamique et continue,
- position des jambes symétriques par rapport à l'axe du bateau (les deux jambes poussent de la même façon),
- transmission active du tronc qui reste dans l'axe du bateau,
- transmission en soutien puis active des bras,
- accélération par addition dynamique du tronc et des bras sur la poussée continue des jambes,
- trajectoire horizontale des mains par une action coordonnée des deux bras sur la fin de la poussée des jambes, les avants-bras restent parallèles à l'eau durant toute la traction. Les épaules restent basses pendant toute cette phase.

Au niveau du bateau

- accélération constante de la coque sans à-coups.

BIOMÉCANIQUE

- Action dynamique et coordonnée des jambes, du tronc des épaules et des bras.

FAUTES COURANTES

Au niveau de la palette

- palette qui se découvre progressivement,
- palette qui a tendance à sortir au milieu du coup,
- palette trop profonde, plus de trou derrière la pelle,
- en couple, immersion des pelles l'une après l'autre,

Au niveau du rameur

- corps trop incliné ou trop droit sur l'avant,
- poussée des jambes trop forte par rapport aux capacités de soutien et de transmission du dos,
- ouverture du tronc avant la poussée des jambes,
- contraction des épaules,
- ouverture dynamique du tronc insuffisante,
- action des bras prématurée ou trop tardive,
- mains qui descendent pendant la traction,
- accélération en deux temps.

Au niveau du bateau

- le bateau n'est pas lancé régulièrement pendant la propulsion,
- "tassement" du bateau en fin de propulsion,
- élévation brutale de la pointe arrière (qui correspond souvent à l'enfoncement de la pointe avant), / le bateau avance en "serpentant" par suite d'une traction dissymétrique sur les avirons, d'une différence d'amplitude ou de force.

Le Dégagé

Le dégagé est un moment important du coup d'aviron, il est le lien entre la fin de la phase de propulsion et le début de la phase de retour. Mais il ne faut pas oublier qu'il s'inscrit dans un mouvement global. Le dégagé ponctue la qualité de l'avancement du bateau. Le bateau est lâché, libéré...

DÉFINITION

Action qui consiste à sortir volontairement la pelle de l'eau. C'est l'inversion arrière du geste.

RÉFÉRENTIEL ET MISE EN ŒUVRE

Au niveau de l'aviron

- sortie verticale de la palette, et rotation.
- bouillon compact, l'eau ne reste pas dans la palette.

Au niveau du corps

- angle tronc-cuisses légèrement ouvert (115°),
- soutien des jambes et du tronc,
- action verticale des avant-bras (légère flexion des poignets).

Au niveau du bateau

- pas de temps d'arrêt de la coque,
- pas d'effet de «pilonnement» de la coque.

BIOMÉCANIQUE

- Action qui s'inscrit dans la logique de l'appui (forte interdépendance avec la fin de la propulsion) qui demande fluidité et précision gestuelle.
- La chaîne musculaire (jambiers antérieurs, psoas et abdominaux) prend le relais pour inverser le sens de déplacement de l'aviron.

FAUTES COURANTES

Au niveau de la palette

- palettes tirant de l'eau,
- palettes tournant dans l'eau,
- palettes sortant prématurément,
- dissymétrie de la sortie des palettes,
- hauteur de sortie de palette (trop haute ou trop basse).

Au niveau du rameur

- position du corps (inclinaison latérale et angle d'ouverture non correct),
- position des bras (non respect de l'alignement coude, poignet, manche),
- mauvaise trajectoire des mains,
- position des jambes (jambes non tenues, extension non complète),

Au niveau du bateau

- pilonnement, arrêt ou déséquilibre de la coque.

Le Retour

Si le rameur qui vient de terminer un coup d'aviron veut à nouveau propulser son bateau, il se trouve dans l'obligation de venir se replacer dans la position sur l'avant (c'est lorsque le rameur est sur la position dite "sur l'avant", qu'il est le plus proche de la pointe arrière du bateau). Cette phase est importante pour trois raisons essentielles :

- les rameurs passent plus de temps avec les pelles hors de l'eau qu'avec les pelles dans l'eau (à cadence 20, le rapport est de 1 temps dans l'eau pour 2 temps sur le retour), d'où la nécessité de soigner cette phase,
- elle est complètement dépendante des phases précédentes (accélération et dégagé) dont elle est l'expression de la réussite (gêner le moins possible le bateau dans sa glisse, lui faire perdre le moins de vitesse possible),
- elle conditionne complètement les phases suivantes (prise d'eau et accélération) par la qualité du remplacement du ou des rameurs, leur permettant un bon enchaînement gestuel.

Donc, durant cette phase, le rameur doit gérer différentes tâches extrêmement importantes :

- sa récupération physiologique (phase de moindre intensité),
- l'exploitation mécanique et hydrodynamique de la phase de propulsion,
- la préparation de la phase de propulsion suivante.

Ces trois points principaux déterminent la durée de la phase de retour et l'activité du rameur. Cette activité est la condition primordiale du rendement optimal du système «bateau-rameur».

DÉFINITION

C'est l'ensemble des mouvements qui permet au rameur de passer de la position dite «sur l'arrière», palette hors de l'eau, à la position dite "sur l'avant", position de force sur l'avant, tout en faisant passer le bateau sous lui.

RÉFÉRENTIEL ET MISE EN ŒUVRE

Au niveau de l'aviron

- palette en position horizontale au dessus de l'eau (sans toucher l'eau),
- palette au maximum de son déplacement sur l'arrière.

Au niveau du corps

- mains au bout des avirons en couple, en pointe main extérieure au bout de l'aviron,
- enchaînement gestuel contrôlé : bras-dos-jambes,
- trajectoire horizontale du manche,
- les jambes commencent leur flexion quand les mains sont au dessus des genoux,
- "fermeture des angles" cuisses-jambes, jambes-dos,
- gainage et relâchement,
- pas de temps d'arrêt,

Au niveau du bateau

- glisse en continu,
- pas d'enfoncement exagéré de la coque dans l'eau.

BIOMÉCANIQUE

- Limiter la perte de vitesse du bateau = coordination gestuelle et synchronisation avec la glisse du bateau.
- Limiter les forces de frottement = stabilité du bateau sur tous les plans.

FAUTES COURANTES

- Au niveau des avirons
 - variation de hauteur,
 - avirons touchent l'eau,
 - palette remise trop tard ou trop tôt au carré.
- Au niveau du rameur
 - placements pas régulier : arrêts ou accélérations,
 - placement pas fini devant, / retour trop rapide ou trop lent par rapport au bateau,
 - corps pas gainé, pas dans l'axe, / variation de hauteur des mains,
 - pas de relâchement au niveau du bateau
 - tangage,
 - pilonnement / arrêt

Rythme et Allure en Aviron

Pour ce qui concerne l'aviron, le rythme fait appel à un certain sens de l'eau. L'interaction est permanente entre le rameur, le bateau, l'aviron, les conditions extérieures. Il fait appel à une organisation gestuelle adaptée. Un bateau rythmé est un bateau dans lequel l'équipage aura réussi à intégrer un ensemble de paramètres, à les accommoder afin d'organiser au mieux son geste pour la glisse du bateau.

Cette approche nous conduit, afin de mieux l'étudier, à découper le rythme en différentes composantes : technique, physiologique et biomécanique.

DÉFINITION POUR L'AVIRON

Rythme d'ensemble d'un coup d'aviron : rapport de temps entre la propulsion et le retour. Rythme de la propulsion : différence de vitesse entre la prise d'eau et le dégagé (accélération). Rythme sur le retour : rapport entre la vitesse du bateau et le remplacement du rameur.

EFFETS ATTENDUS - RÉFÉRENCES

Un geste rythmé s'appuie sur un ensemble de paramètres comprenant les aspects techniques, physiologiques, mécaniques et biomécaniques.

Physiologique :

- équilibre entre la production d'énergie nécessaire à la propulsion du bateau et l'économie gestuelle obtenue par le relâchement lors de la phase de retour.
- fluidité, vélocité et détente sont autant d'ingrédients indispensables au rythme du bateau.
- la fatigue, rapidement présente en course (acidose) peut perturber l'exécution gestuelle. L'entraînement physique donnera les ressources au rameur pour maintenir une cohésion gestuelle malgré l'intensité de l'effort et malgré la fatigue qui va s'installer.
- alternance nécessaire entre les phases de contraction musculaire et les phases de relâchement.
- le rythme respiratoire (naturel) est aussi un élément important et variable, il s'établit en fonction de la cadence.

Technique et biomécanique

- le rythme varie en fonction de la cadence, de l'intensité de l'accélération et de la longueur du coup d'aviron.
- il existe une notion de moment opportun, et de temps disponible pour réaliser un coup d'aviron.
- le rythme est présent à tous les moments du coup, et chaque phase a un rythme particulier :
- Phase de propulsion : le levier va en s'accélération et donne l'impression de projeter le bateau vers l'avant sur des appuis solides et compacts
- Dégagé : synchronisme des gestes
- relation permanente entre le rameur (l'équipage) - le bateau (et sa vitesse) - l'eau et les conditions extérieures. C'est au rameur d'intégrer l'ensemble de ces "informations" afin d'en tirer le meilleur parti.
- le chef de nage aura un rôle prépondérant dans "l'organisation du timing" du bateau (à l'entraînement et en course). Au-delà de sa capacité à entraîner ses équipiers, c'est normalement lui qui devrait avoir les meilleures capacités d'intégration de ces différentes informations et de leur mise en "musique".

MOYENS D' OBSERVATION ET OBSERVABLES

Au niveau du bateau

- le bateau ne marque aucun temps d'arrêt lors de sa glisse en général (sur la propulsion, comme sur le retour),
- la synchronisation sur l'avant entre la vitesse d'inversion du geste, la vitesse d'immersion des palettes, la vitesse de reprise d'appui et la vitesse du bateau est délicate. Celle-ci doit être juste afin de laisser le bateau glisser sans l'arrêter, ni l'enfoncer.
- le bateau ne présente pas de sautillerment ou d'à-coups sur la surface de l'eau, la coque est toujours en mouvement de façon très fluide et régulière,
- sur l'arrière le bateau ne marque pas d'affaissement exagéré, qui se traduit par une vague importante au niveau de la pointe avant.

Au niveau du rameur

contraction / relâchement ; / amplitude efficace, / timing, accélération, etc.

Sur l'ensemble

- relation entre le temps de propulsion et le temps de retour,
- impression que le rameur rame doucement alors que sa cadence est élevée (et inversement).
- visuellement deux rameurs ont la même cadence mais semblent ramer à deux cadences différentes.

Au niveau des palettes

- elles entrent dans l'eau au maximum de l'amplitude de geste sur l'avant,
- pas de temps d'arrêt au dessus de l'eau,
- les palettes sont tout de suite actives dès leur immersion.

FAUTES COURANTES

Au niveau du rameur

- le rameur écrase son corps sur ses cuisses en fin de retour,
- le rameur imprime une pression négative dans la barre de pieds, le bateau «s'arrête»,
- le rameur «revient sur sa coulisse», et imprime une vitesse négative pendant son remplacement,
- le temps moteur est plus long que le temps glisseur, le rameur «rame à l'envers»,
- les mains ne replacent pas les avirons à la bonne vitesse sur le retour (trop vite ou trop lentement).

Au niveau des palettes

- les palettes passent plus de temps dans l'eau que en dehors de l'eau,
- les palettes «frappent l'eau» à la prise d'eau, et ne peuvent plus de ce fait imprimer une accélération efficace au bateau,
- les palettes s'arrêtent au-dessus de l'eau,
- variation importante de leur vitesse.