



## Compétences requises pour être membre du CAT

(mise à jour le 2023-01-26)

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 moniteur.trice.s du Club d'aviron Terrebonne sont formé.e.s pour répondre aux besoins des différents types de rameur.se.s.

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 de voir parfois des membres récréatifs d'expérience ramer avec des membres moins expérimentés.

Avant chaque session, les responsables de la sécurité demanderont qui est en mode « entraînement », en mode « nouveaux apprentissages » ou en mode « contemplatif ». Dans tous les cas, le but sera 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 pratiqué l'aviron. Mais soyez sans crainte, vous vous surprendrez à apprendre une grande quantité de nouvelles compétences en très peu de temps. Dès votre premier cours, vous verrez pratiquement toutes les compétences B... 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 (Les membres illimités en skiff et les Jeunes d'été doivent posséder une preuve de niveau Nageur 3 (anciennement junior 5) ou encore prouver cette compétence devant un bénévole ou un.e moniteur.trice du CAT);
- Capable de prendre un objet au sol et le monter au-dessus de sa tête;
- Capable de marcher sans arrêt pendant 15 minutes.



### **Compétences B – Requises pour :**

Devenir un membre du CAT

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

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



**Compétences A – Requisites pour :**

Devenir un membre pouvant ramer à plus de 100 mètres d'une chaloupe de sécurité avec VFI à bord

*Maîtriser toutes les compétences B*

8- Comportement sécuritaire sur l'eau :	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ Comprendre et rapidement respecter les consignes des moniteur.trice.s quand ils pointent une pagaie pour indiquer la direction à suivre</li> <li>○ En skiff d'initiation ou au siège numéro un d'un double ou d'un quad, respecter les bouées et corridors de sécurité sur tout le parcours</li> <li>○ 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</li> <li>○ Si possible, avoir déjà suivi des bateaux à bord d'une chaloupe de sécurité pour comprendre les mouvements d'une flotte de bateaux</li> </ul>
9- Compétences techniques :	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ 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</li> <li>○ 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</li> <li>○ 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</li> <li>○ Réussir l'exercice « pauses aux genoux »</li> <li>○ Ramer « pelles au carré » en double ou en quad</li> </ul>
10- Capacités physiques :	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ramer sans arrêt pendant 2000 mètres à une cadence de 20 coups par minute en couple et en pointe</li> <li>○ Ramer sans arrêt pendant 30 coups à une cadence de 26 coups par minute en couple et en pointe</li> </ul>

**Compétences Skiff autonome – Requisites pour :**

Devenir membre autonome en skiff et pour participer aux régates de la Coupe du Québec

*Maîtriser toutes les compétences A*

11- Compétences techniques :	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ En skiff, corriger immédiatement sa direction quand le moniteur indique une direction avec sa pagaie</li> <li>○ En skiff, dénager pleines coulisses d'un côté et ramer pleines coulisses de l'autre pour faire pivoter son bateau</li> <li>○ En skiff, chavirer et remonter à bord de son bateau en moins de trois minutes</li> </ul>
------------------------------	--



**Compétences Régates – Requises pour :**

Participer à une régates sanctionnée en skiff

*Maîtriser toutes les compétences Skiff autonome*

12- Compétences techniques :	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ 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)</li> <li>○ Savoir armer et désarmer un bateau</li> <li>○ Savoir mettre un bateau sur la remorque</li> <li>○ Connaître les règles de course de RCA</li> </ul>
13- Capacités physiques :	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ramer 2000 mètres à une cadence de 24 coups par minute en skiff</li> <li>○ S'entraîner sérieusement au moins trois fois par semaine</li> </ul>

**Compétences Régates nationales – Requises pour :**

Participer aux régates nationales CSSRA et Royal Canadian Henley)

*Maîtriser toutes les compétences Régates*

14- Capacités physiques :	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Respecter les standards du CAT sur ergomètres Concept2</li> <li>○ Accumuler au moins 275 kilomètres sur l'eau et/ou ergo avant le CSSRA ou au moins 600 kilomètres (72km/sem.) sur l'eau et/ou ergo avant le Henley en plus d'avoir de bons résultats à la régates ERA (cette consigne peut être négociée en cas de blessure ou autre situation empêchant l'entraînement sur l'eau)</li> <li>○ Deux entraînements de course à pied par semaine sont suggérés</li> <li>○ Deux entraînements de musculation (force musculaire) par semaine sont suggérés</li> <li>○ Quatre séances de flexibilité par semaine sont suggérées</li> <li>○ 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.</li> </ul>
---------------------------	--