



## LS-AVIRON (Lausanne) – Grille d’auto évaluation

Date : .....

Nom – prénom : .....

Particularités		Degré d’apprentissage :	Basique	Moyen	Avancé	+	0	-
Mon attaque	1.	Je prépare à l’avance mes rames (dès que les mains passent les genoux)						
	2.	Mes rames sont juste au-dessus du niveau de l’eau au moment de l’attaque (les mains ne sont pas au fond du bateau)						
	3.	Mes 2 mains sont à la même hauteur au moment de l’attaque (équilibre)						
	4.	Je regarde droit devant moi (et pas le fond du bateau)						
	5.	Mon dos est droit, légèrement incliné en avant, épaules basses						
	6.	Je n’affaisse pas le bas du dos (lombaires) au moment de l’attaque						
	7.	Je ne « décroche » pas les épaules vers l’avant pour aller chercher 5 cm de plus au moment de l’attaque						
	8.	Je vais chercher loin l’attaque malgré le déséquilibre						
	9.	Je laisse tomber mes rames dans l’eau au moment de l’attaque (détente des bras et épaules)						
	10.	Je ne marque pas d’arrêt entre l’attaque et le coup d’aviron						
	11.	J’attaque parfaitement ensemble avec la nage						
	12.	En début de passée, je suis en équilibre malgré la pression sur les rames						
Mon coup d’aviron / La passée	13.	Mes pouces maintiennent correctement les rames						
	14.	Mes rames sont juste recouvertes (Je ne les plonge pas trop sous l’eau)						
	15.	Pendant toute la poussée sur les jambes, mon système « Dos / Epaule / Bras » reste verrouillé (sans être rigide)						
	16.	Je ne lâche pas les lombaires (« chasser » du cul)						
	17.	Je ne redresse pas trop tôt mon buste et mes épaules restent basses						
	18.	Je ne bascule mon buste vers l’arrière qu’après avoir tendu les jambes						

	19.	Je ne plie mes bras qu'à la fin de la passée			
	20.	Mes rames ne sortent pas de l'eau à la fin de la passée. Je maintiens la pression sur les rames jusqu'à la fin du coup			
	21.	Je n'arrache pas la fin du coup d'aviron avec les bras			
Ma sortie de l'eau	22.	Je sors de l'eau carré et proprement			
	23.	Ma sortie est fluide et souple (je ne donne pas un à-coup qui déséquilibre le bateau)			
	24.	Je sors parfaitement ensemble avec la nage			
Mon retour	25.	Je renvoie immédiatement mes bras sans marquer d'arrêt au dégagé			
	26.	Je bascule le buste après avoir renvoyé les bras et avant de plier les jambes			
	27.	Je maîtrise la vitesse du siège qui doit être constante en respectant la règle : 1/3 (coup d'aviron) et 2/3 (retour). Je ne pousse pas la nage			
	28.	Je regarde droit devant moi			

Niveau	Généralités	Oui
F	Je suis capable de ramer en yolette	<input type="checkbox"/>
E	Je suis capable de ramer en skiff large / double large	<input type="checkbox"/>
D	Je suis capable de ramer en skiff fin	<input type="checkbox"/>
C	Je suis capable de ramer en bateau fin (2 ou 4)	<input type="checkbox"/>
B	Je suis à l'aise en bateau fin (2 ou 4) (ex : cadence basse et élevée, pelles carrées...)	<input type="checkbox"/>
A	Je suis à l'aise en skiff fin (ex : cadence basse et élevée, pelles carrées...)	<input type="checkbox"/>

**Merci de remplir votre niveau sur le lien suivant :**

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/17lw9OxsNTqaPuouxTjYIFaxFau3MpjpalpkGJ6XjOvA/edit#gid=1829566677>