

Description des niveaux

Niveaux 1-3 Formation et loisir

- 1. Initiation
- 2. Perfectionnement
- 3. Loisir

Niveaux 4-5 Pratique Sportive

- 4. Maitrise
- 5. Avancé

Niveaux 6-8 Compétition

- 6. Compétition I
- 7. Compétition II
- 8. Compétition III

Niveaux 9-10 Haut-niveau

- 9. Top Sport
- 10. Equipe belge



Formation et loisir

Niveau 1 : Initiation

- J'effectue mon cycle d'initiation

Niveau 2 : Perfectionnement

- J'ai terminé mon cycle d'initiation et suis en perfectionnement
- Je ne suis pas encore autonome sur l'eau
- Je suis capable de ramer en skiff sans m'éloigner
- Je navigue en sécurité sur l'eau et respecte les règles de navigation

Niveau 3 : Loisir – aviron récréatif et post-perfectionnement – Niveau Bronze et Argent LFA

- Je suis capable d'effectuer toutes les manœuvres en bateau (demi-tour, dénager, embarquer, débarquer, aller chercher des ballons, enlever un vêtement, boire dans une bouteille)
- Je connais les éléments du bateau et du matériel, ainsi que le vocabulaire inhérent à la pratique de l'aviron
- Je sais manipuler et entretenir correctement mon matériel
- J'ai reçu le feu vert pour venir au club en dehors des heures d'encadrement
- Je fais des sorties d'une dérivation ou 2 Ourthe
- Je suis un rameur loisir et ne participe pas à des compétitions [Label_C1_Internal](#)



Maîtrise

Niveau 4 : Maîtrise – pratique sportive et/ou découverte de la compétition – Niveau Or LFA

- Je suis à l'aise en skiff, je sais embarquer et débarquer seul
- J'ai une pratique assidue du sport et de l'aviron, je rame au moins une fois par semaine
- Je fais des sorties d'une dizaine de kilomètres
- J'ai l'objectif de participer à des randonnées et/ou à quelques handicaps régionaux
- Je suis capable d'apporter les réglages basiques (planche de pied, rails, etc...) au bateau que j'utilise
- En skiff, je parcours la Dérivation selon le tableau suivant (tournant en dessous d'Atlas):

		U17	U19	U23 et PL	SA	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG
H	Niv4	00:49:04	00:47:54	00:46:50	00:46:22	00:46:47	00:47:27	00:48:15	00:49:07	00:50:01	00:51:11	00:52:49
F	Niv4	00:54:31	00:53:13	00:52:02	00:51:31	00:51:59	00:52:44	00:53:37	00:54:34	00:55:35	00:56:52	00:58:41



Avancé

Niveau 5 : Avancé – pratique sportive régulière et/ou compétiteur occasionnel – Niveau Or+ LFA

- Je pratique l'aviron de manière sportive et régulière,
- Je maîtrise l'ensemble des aspects techniques relatifs à l'aviron:
 - => A l'aise dans toutes les conditions: vent, vague, courant
 - => Technique maîtrisée: capable de ramer sans toucher l'eau, ramer carré, monter en cadence, coordination jambe-dos-bras maîtrisée, ensemble en équipe, propulsion dans l'eau et retour contrôlé, etc...
 - => Maîtrise de la barre au pied
 - => Capable de ramer en pointe et en couple
- Je connais le matériel et suis capable de l'entretenir, le démonter, vérifier les réglages
- Je fais des sorties de +/- 15km
- En skiff, je parcours la dérivation selon le tableau suivant (tournant en dessous d'Atlas):

		U17	U19	U23 et PL	SA	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG
H	Niv5	00:43:54	00:42:51	00:41:54	00:41:29	00:41:52	00:42:28	00:43:10	00:43:57	00:44:45	00:45:47	00:47:15
F	Niv5	00:48:47	00:47:37	00:46:33	00:46:06	00:46:31	00:47:11	00:47:58	00:48:50	00:49:43	00:50:52	00:52:30



Compétition I

Niveau 6: Compétitions I

Je remplis au moins deux des critères suivants:

- Je participe au moins à 3 compétitions par an
- Je participe aux championnats de Belgique
- J'ai obtenu une place dans le premier quart du classement d'une course d'au moins 4 bateaux
- En skiff, je parcours la dérivation selon le tableau suivant (tournant en dessous d'Atlas):

		U17	U19	U23 et PL	SA	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG
H	Niv6	00:37:27	00:36:33	00:35:44	00:35:23	00:35:42	00:36:13	00:36:49	00:37:29	00:38:10	00:39:03	00:40:18
F	Niv6	00:41:36	00:40:37	00:39:43	00:39:19	00:39:40	00:40:14	00:40:55	00:41:39	00:42:25	00:43:24	00:44:47

- Je remplis au moins un des critères suivants sur ergomètre:

		U17	U19	U23 et PL	SA	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG
H	2000m	00:07:40	00:07:29	00:07:19	00:07:15	00:07:19	00:07:25	00:07:33	00:07:41	00:07:49	00:08:00	00:08:15
H	6000m	00:24:58	00:24:23	00:23:50	00:23:36	00:23:49	00:24:09	00:24:33	00:25:00	00:25:28	00:26:03	00:26:53
H	10000m	00:43:44	00:42:42	00:41:45	00:41:20	00:41:43	00:42:18	00:43:01	00:43:47	00:44:35	00:45:37	00:47:05
F	2000m	00:08:09	00:07:57	00:07:47	00:07:42	00:07:46	00:07:53	00:08:01	00:08:09	00:08:18	00:08:30	00:08:46
F	6000m	00:26:15	00:25:37	00:25:03	00:24:48	00:25:02	00:25:23	00:25:48	00:26:16	00:26:45	00:27:22	00:28:15
F	10000m	00:44:27	00:43:23	00:42:25	00:42:00	00:42:23	00:42:59	00:43:42	00:44:29	00:45:18	00:46:21	00:47:50

Compétition II

Niveau 7: Compétitions II

Je remplis au moins deux des critères suivants:

- Je suis dans la première moitié de classement aux championnats de Belgique
- Je participe à 5 compétitions par an
- J'ai gagné 1 course d'au moins 4 bateaux
- J'ai été dans les 5 premiers d'un handicap
- Je participe à la régata mondiale Master
- Je remplis les critères de temps sur ergomètre

		U17	U19	U23 et PL	SA	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG
H	2000m	00:07:20	00:07:10	00:07:00	00:06:56	00:07:00	00:07:06	00:07:13	00:07:21	00:07:29	00:07:39	00:07:54
H	6000m	00:23:55	00:23:21	00:22:50	00:22:36	00:22:48	00:23:08	00:23:31	00:23:56	00:24:23	00:24:57	00:25:44
H	10000m	00:40:34	00:39:36	00:38:43	00:38:20	00:38:41	00:39:14	00:39:53	00:40:36	00:41:21	00:42:19	00:43:40
F	2000m	00:08:09	00:07:57	00:07:47	00:07:42	00:07:46	00:07:53	00:08:01	00:08:09	00:08:18	00:08:30	00:08:46
F	6000m	00:26:15	00:25:37	00:25:03	00:24:48	00:25:02	00:25:23	00:25:48	00:26:16	00:26:45	00:27:22	00:28:15
F	10000m	00:44:27	00:43:23	00:42:25	00:42:00	00:42:23	00:42:59	00:43:42	00:44:29	00:45:18	00:46:21	00:47:50



Label_C1_Internal



Compétition III et Top Sport

Niveau 8: Compétitions III

Je remplis au moins deux des critères suivants:

- 6 entraînements par semaine
- Médaille aux championnats de Belgique Senior
- J'ai gagné plus de 5 courses sur l'année
- Je remplis les critères de temps sur ergomètre:

	8H	U17	U19	U23 et PL	SA	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG
H	2000m	00:07:03	00:06:53	00:06:44	00:06:40	00:06:44	00:06:49	00:06:56	00:07:04	00:07:11	00:07:22	00:07:36
H	6000m	00:23:04	00:22:31	00:22:01	00:21:48	00:22:00	00:22:19	00:22:41	00:23:06	00:23:31	00:24:04	00:24:50
H	10000m	00:38:48	00:37:53	00:37:02	00:36:40	00:37:00	00:37:32	00:38:09	00:38:51	00:39:33	00:40:28	00:41:46
F	2000m	00:07:51	00:07:40	00:07:29	00:07:25	00:07:29	00:07:35	00:07:43	00:07:51	00:08:00	00:08:11	00:08:27
F	6000m	00:25:24	00:24:48	00:24:15	00:24:00	00:24:13	00:24:34	00:24:58	00:25:25	00:25:53	00:26:29	00:27:20
F	10000m	00:42:41	00:41:40	00:40:44	00:40:20	00:40:42	00:41:17	00:41:58	00:42:44	00:43:31	00:44:31	00:45:56

Niveau 9: Haut-niveau

- Je fais partie de la sélection de la LFA
- 8 entraînements/semaine

Niveau 10: Equipe Belge

Je fais partie de l'équipe Belge d'aviron
(Coupe de la Jeunesse, championnats Europe/Monde, Coupe du Monde)



Label_C1_Internal

