

CHAMPIONNATS DE FRANCE 2025

AVIRON DE MER AIX-LES-BAINS



AQUALAC

8 AU 11 MAI 2025



ffaviron.fr

AVIRON

CHAMPIONNATS
DE FRANCE

Aviron de mer & Beach Rowing Sprint

AIX-LES-BAINS 2025

« LE PARTENARIAT EST UN ÉLÉMENT ESSENTIEL DE LA RÉUSSITE »



PARTENAIRES NATIONAUX



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



AIX-LES-BAINS ACCUEILLE L'AVIRON FRANÇAIS

Première historique pour la Savoie, le lac du Bourget sera le théâtre des Championnats de France 2025 d'aviron de mer & Beach Rowing Sprint.

Alors que le lac d'Aiguebelette a déjà accueilli de nombreux Championnats de France « rivière », Aix-les-Bains s'apprête à organiser une épreuve traditionnellement réservée aux bassins côtiers. C'est le caractère aléatoire du plus grand lac naturel de France qui a décidé la Fédération Française d'Aviron à attribuer cette organisation à l'Entente Nautique d'Aix-les-Bains.

L'unique rendez-vous annuel de l'élite « de mer »

Contrairement aux précédentes éditions, les quatre jours de compétition (du 8 au 11 mai) verront les deux disciplines « de mer » réunies sur un seul championnat. En effet, initialement les titres nationaux de l'aviron de mer Endurance et du Beach Rowing Sprint étaient attribués sur deux week-end différents (en 2024, Dunkerque organisait les championnats de France d'aviron de mer Endurance et Ajaccio les championnats de France Beach Rowing Sprint).

Dates : **du 8 au 11 mai 2025**

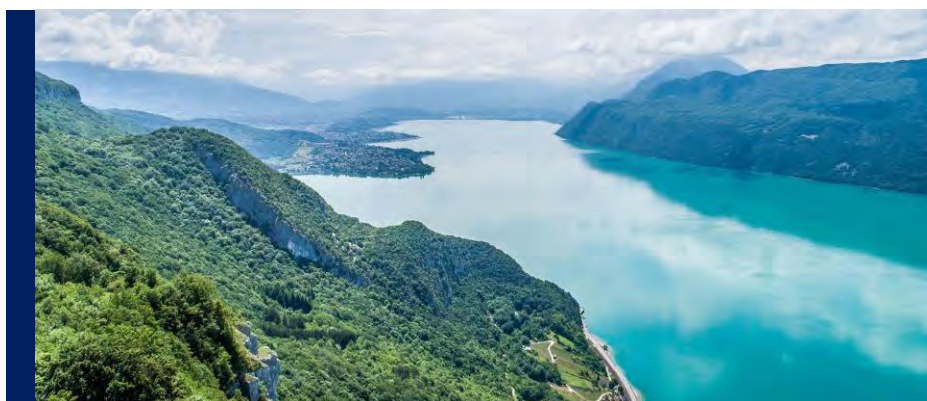
Site de compétition : **Plage Aqualac**

Boulevard Daniel Rops 73100 AIX-LES-BAINS

Athlètes attendus : **+ 800**

Organisateur : **Entente Nautique d'Aix-les-Bains Aviron**

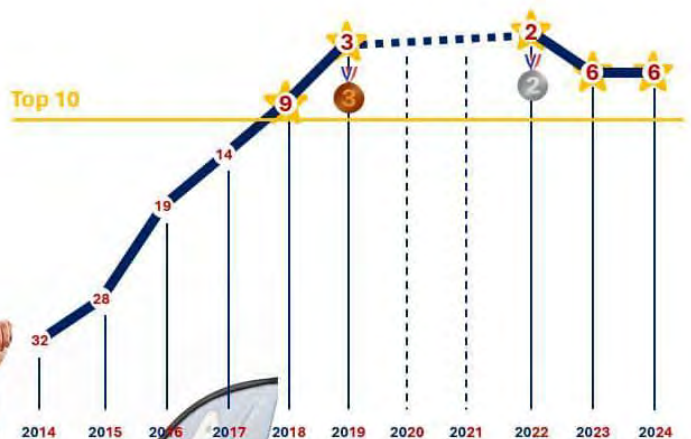
Bénévoles mobilisés : **+ 85 personnes**



L'ORGANISATEUR

L'ENTENTE NAUTIQUE D'AIX-LES-BAINS

Depuis 1882 les rameuses et rameurs aixois font vivre cette tradition de l'aviron sur le plus grand lac naturel de France. Fort de plus de 500 licenciés, l'Entente Nautique d'Aix-les-Bains Aviron propose la pratique de ce sport historique de la cité thermale à l'ensemble des amoureux de pleine nature. De la compétition en rivière et en mer, au loisir en passant par l'aviron handicap, l'Avifit, les scolaires ou les universitaires, c'est toutes les pratiques de l'aviron qui sont offertes aux habitants de l'agglomération.



Aix-les-Bains,
depuis 2018
dans le **top 10 français**

Fédération Française d'Aviron
Classement général performance des clubs français



A photograph of three rowers in a boat on a lake, with mountains in the background. The rowers are in the foreground, and the mountains are in the background. The text is overlaid on the right side of the image.

DECOUVRIR
L'AVIRON
EN SAVOIE
PAR BAPTISTE SAVAETE



PROGRAMME

Championnats de France Beach Rowing Sprint

Jeudi 8 et vendredi 9 mai

Les horaires et l'ordre des courses sont établis en fonction du nombre d'engagés.

Les horaires et les distances de parcours peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou des contraintes d'organisation.

- **Jeudi 08 mai**
 - matin : parcours contre la montre SF1x et SH1x
 - repêchages et/ou huitième de finales SF1x et SH1x
 - après-midi : phases finales SF1x et SH1x
- **Vendredi 09 mai**
 - matin : parcours contre la montre SM2x
 - parcours contre la montre J18F1x et J18H1x
 - repêchages et/ou huitième de finales J18F1x et J18H1x
 - repêchages et/ou huitième de finales SM2x
 - après-midi : phases finales J18F1x et J18H1x
 - phases finales SM2x

Championnats de France Aviron de mer Endurance

Samedi 10 et dimanche 11 mai

Horaires	Samedi	
	Séries - Finales A - Critérium	Épreuves
9h00	Finale A	J16/J18F4X+
9h30	Finale A	M40/SF1X
10h00	Finale A	SF4X+
10h30	Finale A	M40SF2X
11:00	Finale A	M40SF4X+
11:30	Finale A	SF2X
12h00	Finale A	SMix2XPR3 / SMix 2X PR3
12h40	PAUSE	
14h00	Finale A	J16H4X+
14h20	Finale A	SH1X
14h40	Finale A	SH2X
15h00	Finale A	SH4X+
15h20	Finale A	M40SH1X
15h40	Finale A	M40SH2X
16h00	Finale A	M40H4X+
16h20	Critérium Handi/Santé	SMix4X+
17h00	Finale A	J18H4X+
17h30	Remise des médailles	

Horaires	Dimanche	
	Finales A	Épreuves
8h00	Finale A	SMix4+
8h40	Finale A	J18Mix2X
9h20	Finale A	J16Mix4X+
9h40	Finale A	SMix2X
10h20	Finale A	J18Mix4X+
10h40	Finale A	M40SMix2X
11h00	Finale A	SMix4X+
11h20	Finale A	M40SMix4X+
12h00	Remise des récompenses	

SITE DE COMPÉTITION

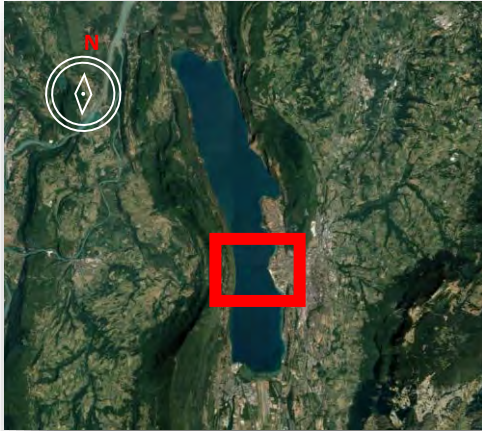
■ Championnats de France Beach Rowing Sprint

■ Championnats de France d'aviron de mer Endurance



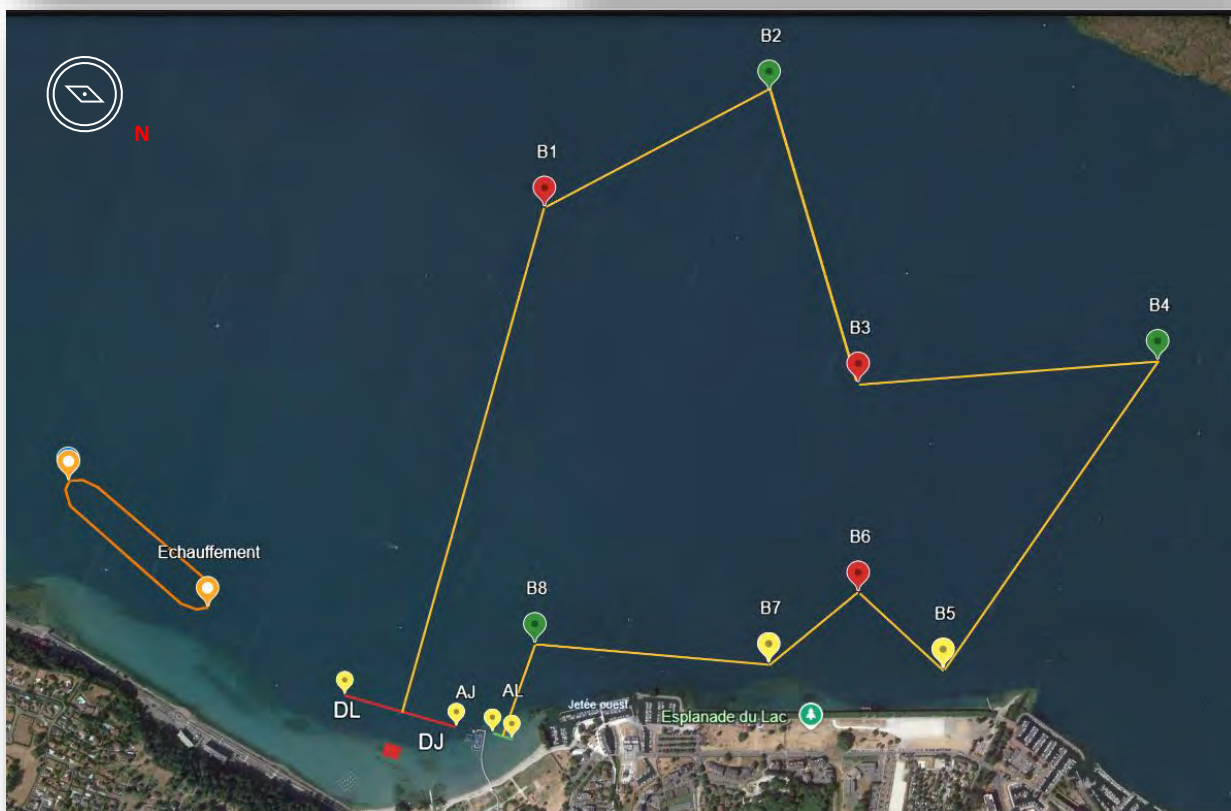
BASSIN DE COMPÉTITION

Championnats de France Beach Rowing Sprint



BASSIN DE COMPÉTITION

Championnats de France d'aviron de mer Endurance



L'AVIRON DE MER

L'aviron de mer est une pratique ancestrale, qui a permis à l'homme d'explorer le monde qui l'entoure, de guerroyer dans les galères. Il s'est également développé pour des raisons économiques à travers la pêche dans une grande variété de bateaux traditionnels à la rame (individuels ou collectifs) sur tout le littoral. Et aussi pour assurer la sécurité en mer avec les bateaux armés d'avirons des sauveteurs en mer, les plus aptes à se jouer des tempêtes et des mers déchaînées.

Au siècle dernier, à la disparition des pratiques commerciales ou professionnelles faisant appel à l'aviron, des pratiques compétitives ont pris le relais dans un grand nombre d'embarcations traditionnelles : courses de traînieres, de doris, de llaguts, de yoles Et dans de nombreuses autres embarcations en France et dans différents pays européens. Cette pratique est la pratique de la rame ou du banc fixe qui perdure et continue de se développer.



Les types d'épreuves

Les compétitions peuvent être organisées sous de nombreuses formes dont les plus courantes sont :

Les courses avec départ groupé : Ces sont des courses dans lesquelles un départ commun est donné aux équipages qui s'élancent depuis une ligne de départ virtuelle située entre deux bouées. Ils effectuent un parcours entre plusieurs bouées (2 au minimum pour les épreuves nationales

avec la première bouée à virer située à plus de 2 km du départ. Ces courses se déroulent le plus souvent sur un parcours triangulaire avec virement de bouées.

Les courses contre la montre : Une course contre la montre est une course dans laquelle un départ séparé est donné à chaque équipage.

Les catégories d'âge

Les rameurs sont répartis en trois grandes catégories d'âge :
Jeune / Junior / Senior

Ces catégories comprennent elles-mêmes des sous catégories d'âge (tous les âges indiqués sont ceux atteints par le licencié dans le courant de l'année figurant sur sa licence).

> Catégorie jeune : tout rameur âgé de 14 ans ou moins

Les rameurs de la catégorie jeune ne peuvent pas concourir dans les catégories junior et senior.

> Catégorie junior: tout rameur âgé de 15 à 18 ans

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes :

J15 : tout rameur âgé de 15 ans

J16 : tout rameur âgé de 16 ans

J17 : tout rameur âgé de 17 ans

J18 : tout rameur âgé de 18 ans

Les J15, J16, J17 et J18 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie junior sous réserve de respecter la notion d'âge maximum. Ils peuvent également participer aux compétitions de la catégorie senior, sous réserve de la possession d'un certificat médical spécifique d'aptitude pour les J15 et J16 pour participer aux championnats et critères nationaux.

> Catégorie senior : tout rameur âgé de 19 ans et plus

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes :

Senior : tout rameur âgé de plus de 19 ans

Vétéran : tout rameur âgé d'au moins 40 ans

Les épreuves par genre

Trois types d'épreuves peuvent être organisées :

des épreuves femmes

des épreuves hommes, dans lesquelles les femmes peuvent participer

des épreuves mixtes dans lesquelles les équipages sont constitués à parité d'hommes et de femmes.

Les distances de courses

Distances maximales en course avec départ groupé par rameur et par jour, hors épreuves de longue distance

Pour les championnats de France, la longueur du parcours de compétition est de 6 km pour toutes les catégories.

L'aviron de mer sportif "moderne"

Au début des années quatre-vingt, la traversée très médiatisée de l'Atlantique Nord à la rame par Gérard d'ABOVILLE donne un nouvel élan à l'aviron de mer sur le littoral, notamment breton. À côté de l'activité à la rame qui s'effectue sur des coques traditionnelles, quelques passionnés s'investissent dans la création d'embarcations plus modernes. Des constructeurs leur emboîtent le pas, les premiers clubs dits "d'aviron de mer" se développent, des compétitions spécifiques voient le jour et, après des débuts confidentiels, l'aviron de mer dit "moderne" prend sa place au sein de la FFA comme une discipline à part entière.

Depuis, sous l'impulsion de la France, de l'Italie et de la Grande Bretagne, cette activité s'est également développée à l'international sous l'appellation Coastal Rowing avec la création du premier championnat du monde en 2006.

L'aviron de mer est assez facile d'accès, avec des embarcations plus robustes et surtout plus stables que les embarcations utilisées en rivière. Par contre, la maîtrise technique de la pratique ne suffit pas à faire un bon rameur en mer. Pour cela, il est important de maîtriser également tous les aspects de la navigation : la connaissance des courants, des marées et des vents, la navigation dans la vague, la cartographie du milieu, la connaissance du trafic maritime...

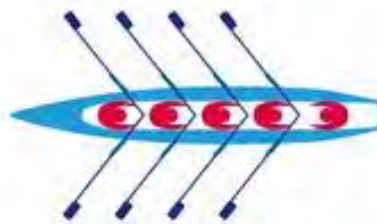
Les embarcations

La construction des embarcations d'aviron en mer répond à des jauges précises ainsi qu'à des obligations (décrites dans le règlement de sécurité en mer) pour naviguer en sécurité :

• Bateaux de couple



Solo mer : 1 rameur en couple (1x mer)



Quatre mer : 4 rameurs en couple avec barreur (4x+ mer)

• Bateaux de pointe



Double mer : 2 rameurs en couple (2x mer)



Quatre mer : 4 rameurs en pointe avec barreur (4+ mer)

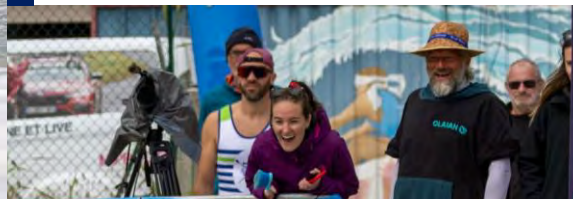
LE BEACH ROWING SPRINT

En août 2015, le monde de l'aviron découvre les épreuves de Beach Rowing, lors des premiers Jeux Méditerranéens de Plage (JMP) qui ont eu lieu à Pescara, en Italie. Cette nouvelle pratique de l'aviron voulue par la FISA, a pour objectif de rendre notre activité plus attractive, plus ludique et donc de susciter un intérêt plus important des médias et sponsors.

L'épreuve est une addition de deux parcours, l'un à terre, effectué par l'un des membres de l'équipe sur une longueur de 50 mètres, et l'autre, sur l'eau en bateau dans un couloir de 250 mètres environ en slalomant autour de 3 bouées à l'aller et au retour. Le parcours se fait en mode duel, face à un seul adversaire. La progression est semblable aux tournois de sport collectif avec un système d'éliminatoires, de 1/4 de finales, de 1/2 finales et de finales.

Les catégories engagées sont :

- > le solo, le double et le quatre-barré féminin ;
- > le solo, le double et le quatre-barré masculin ;
- > le relais avec les solos (F/M) et les doubles (F/M).



Quelles sont les particularités de ce nouveau mode de compétition ?

> La course à pied

Les athlètes les plus à l'aise sur cette partie de l'épreuve sont des rameurs fins, élancés et très toniques avec de longs membres inférieurs capables de courir très vite à terre et étant capable de courir dans l'eau en dégageant facilement leurs jambes de l'eau à chaque pas. Un bon sens de l'équilibre et une excellente coordination sont également très importants. En effet lors de l'embarquement et du débarquement les changements de position et de milieu nécessitent une adaptation rapide (saut de l'embarcation en marche pour débarquer par exemple).

> Les transitions

Ce type de parcours avec une course sur le sable, une course dans l'eau et une navigation sprint incluant slalom et virages mobilise des compétences différentes de celles recherchées habituellement chez les rameurs et les barreurs. En effet, comme au triathlon il faut être capable de gérer plusieurs transitions. La première, sur l'épreuve de sprint au sol, se situe entre le parcours sur la terre ferme et le parcours de course dans l'eau. Le frein occasionné par l'eau sur les coureurs en plein sprint en a fait tomber plus d'un. La seconde est l'installation du « runner » dans son bateau. Il faut minimiser au maximum la perte de temps liée à l'embarquement, à l'installation des pieds dans les cale-pieds et la prise en main des avirons. Enfin, la troisième se situe au niveau du débarquement du « runner » pour le sprint final. Il faut s'extirper le plus vite possible de sa coque afin d'entamer la dernière partie du parcours aussi rapidement que possible. Ces trois transitions caractérisent vraiment ce nouveau type d'épreuve qu'est le Beach Rowing Sprint.



> La navigation

La partie en bateau est également un sprint. Cependant plusieurs paramètres entrent en considération.

- la vitesse d'installation et de débarquement de l'équipier « runner » ;
- l'efficacité des trajectoires et demi-tour ;
- la force pour résister au freinage du bateau ;
- l'explosivité et la puissance de l'équipage.

La navigation nécessite beaucoup d'énergie (les équipages sont rarement en deçà de la cadence 32) et les manœuvres sont tout aussi déterminantes. En effet, il faut à tout prix éviter les chocs aux bouées et être capable de réaliser le virement à 180° le plus rapidement possible.

> Le virement à 180°

En quatre barré comme en double, la technique la plus efficace pour le virement à 180° consiste à faire scier côté bouée le ou les deux rameur(s) situé(s) à l'arrière du bateau (l'autre aviron ne touche pas l'eau) et faire nager en quart de coulisse avant le ou les deux rameur(s) installé(s) à l'avant (l'autre rame ne touche pas l'eau). Les appuis placés aux extrémités du bateau font levier sur la coque qui tourne rapidement.

En solo, il faut d'abord scier d'un côté et nager de l'autre en quelques secondes puis reprendre progressivement pleine coulisse pour redresser le bateau.

Il est bien sûr préférable de s'entraîner longuement avant d'adopter ces techniques.





CONTACTS

Fédération Française d’Aviron

Romain GAULTIER, Communication
romain.gauthier@ffaviron.fr
+33 (0)7 80 91 49 06

Manon COTTREL, Relations Presse
manon.cottrel@ffaviron.fr
+33 (0)6 73 39 24 27

Comité d’organisation

Stéphane BICHET, Président
bichet.stephane@gmail.com
+33 (0)6 10 89 63 01

Thibaut PAULIN, Communication
tpaulin.avironaix@gmail.com
+33 (0)6 10 11 90 81

AVIRON

CHAMPIONNATS
DE FRANCE

Aviron de mer & Beach Rowing Sprint

AIX-LES-BAINS 2025

