



TOUT SAVOIR SUR LE PARA AVIRON

FEVRIER 2024

→ Version accessible



© Naomi Baker/Getty Images

Le Para aviron a fait son entrée aux Jeux Paralympiques de Pékin 2008, où il se pratiquait alors sur une distance de 1 000 m. À compter des Jeux de Tokyo 2020, les épreuves de Para aviron se disputent désormais sur une distance de 2 000 m, la même qu'aux Jeux Olympiques.

CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Endurance
- Technique
- Rythme
- Puissance
- Coordination

HANDICAPS DES PARTICIPANTS

Aux Jeux Paralympiques, les handicaps concernés par le Para aviron sont principalement les handicaps visuels, les amputations et ceux de membres inférieurs ainsi que supérieurs (perte de force musculaire ou de mobilité articulaire). Ce sport ne s'adresse pas, en compétition paralympique, aux personnes atteintes de handicaps mentaux ou de petite taille.

Les personnes sourdes et malentendantes sont concernées par les Deaflympics.

670
LICENCIÉS

280
COMPÉTITEURS

390
PRATIQUANTS
LOISIRS

168
CLUBS ACCUEILLANT
AU MOINS UN ATHLÈTE

PRATIQUE & RÈGLEMENT

Le Para aviron est un sport qui allie exigence physique, technique et plaisir de la glisse. En compétition, la distance de 2 000 m sollicite, de façon très exigeante, les capacités physiques des athlètes. L'effort peut durer jusqu'à 12 minutes à intensité et fréquence cardiaque maximale.

IL EXISTE TROIS TYPES D'EMBARCATION

- **En individuel** (skiff), avec deux rames, en catégorie PR1;
- **À deux** (en double) en équipage mixte avec deux rames chacun, en catégories PR2 et PR3;
- **À quatre**, avec une rame chacun et un barreur, en catégorie PR3.

Un certain nombre d'aménagements est possible afin d'adapter l'embarcation pour permettre de stabiliser le corps de l'athlète, faciliter la prise d'appuis, protéger le corps de l'athlète par rapport aux frottements ou encore de faciliter la tenue de la rame.

Dans les embarcations en équipage, l'athlète situé en arrière (par rapport au sens de déplacement) assure le rôle de chef de nage. Il a la responsabilité d'imprimer le rythme pour l'ensemble des équipiers, notamment durant les phases cruciales de départ et de sprint final.



RÈGLES DE CLASSIFICATION

Pour participer aux compétitions, il est nécessaire d'obtenir une classification en fonction de son handicap. C'est le rôle des classificateurs composés en binôme (un médical et un technicien). La classification est établie sur les capacités fonctionnelles du rameur : ce qu'il peut ou ne peut pas faire physiquement dans la pratique de l'activité. Il y a donc des critères minimums d'éligibilité ou un handicap minimum à déclarer.

ÉPREUVES ET CATÉGORIES

Aux Jeux Paralympiques, il existe cinq épreuves (deux épreuves individuelles masculine et féminine et trois épreuves collectives mixtes). Le type de bateau et la classification des rameurs déterminent ensuite la catégorie officielle :

PR1 M1X/PR1 W1X

(skiff : bateau individuel avec usage de deux rames par rameur)

PR1 : catégorie regroupant les personnes ne pouvant utiliser ni leurs jambes (siège fixe) ni leur tronc (sanglage) et se servent donc des bras et de leurs épaules. Chacun est seul dans son embarcation et utilise deux rames. Des flotteurs sont disposés de part et d'autre de l'embarcation afin de renforcer la stabilité de l'embarcation, par sécurité. En PR1, il existe une catégorie homme et une catégorie femme.

PR2 MIX2X

(deux de couple, aussi appelé double, avec usage de deux rames par rameur)

PR2 : catégorie regroupant les personnes ne pouvant utiliser que le haut du corps pour ramer, bras et tronc jusqu'au bassin. Leur siège est fixe donc les jambes restent tendues. L'équipage est mixte et donc composé d'un homme et d'une femme.

PR3 MIX2X

(deux de couple, aussi appelé double, avec usage de deux rames par rameur)

PR3 : catégorie regroupant les personnes utilisant leurs bras, tronc et jambes. L'équipage est mixte et donc composé d'un homme et d'une femme.

PR3 MIX4+

(Quatre de pointe avec barreur- mixte avec usage d'une seule rame par rameur, à tribord et à bâbord)

PR3 : catégorie regroupant les personnes utilisant leurs bras, tronc et jambes, dont deux déficients visuels maximum dans le bateau. L'équipage est mixte et composé de deux hommes, deux femmes et un barreur.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Les flotteurs sont obligatoires pour les rameurs PR1. Ils sont facultatifs pour les autres catégories.
- Les sièges/assises sont fixes pour les rameurs PR1 et PR2.
- Une sangle au niveau du tronc est obligatoire pour la sécurité des rameurs PR1. Cette sangle doit être fixée des deux côtés du dossier. S'il y a deux sangles, elles doivent être positionnées dans le même sens pour une ouverture plus rapide.
- Les coques utilisées par les rameurs PR1 et PR2 sont des bateaux Para aviron (type canoë) homologués par World Rowing (Swift, Wintech, Flippi, Empacher,). Celles utilisées par les rameurs PR3 sont des coques standards.

PERFORMANCES

LES PARA ATHLÈTES FÉMININES FRANÇAISES À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Perle Bouge**, médaille d'argent à Londres 2012, médaille de bronze à Rio 2016 & médaille de bronze aux Championnats du monde 2022 en PR2 Mix2x.
- **Nathalie Benoit**, médaillée de bronze à Tokyo 2020, vice-championne du monde en 2022 et 2023 en PR1 W1x.
- **Margot Boulet**, médaille de bronze à Tokyo 2020 & médaille de bronze aux Championnats du monde 2022 en PR3 Mix4+.
- **Erika Sauzeau**, médaille de bronze à Tokyo 2020 & médaille de bronze aux Championnats du monde 2022 en PR3 Mix4+.
- **Elur Alberdi**, championne du monde 2023 en PR3 Mix 2x et médaillée de bronze aux Championnats du monde 2022 dans cette même catégorie.

LES PARA ATHLÈTES MASCULINS FRANÇAIS À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Antoine Jesel**, médaille de bronze à Tokyo 2020 en PR3 Mix4+.
- **Rémy Taranto**, médaille de bronze à Tokyo 2020 & médaille de bronze aux Championnats du monde 2022 en PR3 Mix4+.
- **Laurent Cadot**, champion du monde 2023 en PR3 Mix2x, médaillé de bronze en PR3 Mix4+ aux Championnats du monde 2022 et aux Championnats du monde 2023 en PR3 Mix 2x.
- **Stéphane Tardieu**, médaille d'argent à Londres 2012, médaille de bronze à Rio 2016 & médaille de bronze aux Championnats du monde 2022 en PR2 Mix2x
- **Jérôme Hamelin**, médaille d'argent aux Championnats d'Europe en PR3Mix4+

QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Birgit Skarstein (NOR)**, multimédaillée aux Jeux Paralympiques, Championnats du monde et d'Europe. Elle est médaillée d'or à Tokyo 2020 en PR1 W1x.
- **Roman Polianskyi (UKR)**, multimédaillé aux Jeux paralympiques, Championnats du monde et d'Europe. Il décroche l'or en PR1 à Tokyo 2020 et plus récemment aux Championnats du monde 2022.



LIENS UTILES

- **Fédération Française d’Aviron**
<https://www.ffaviron.fr/competitions/informations-generales/aviron-et-handicaps>
- **World Rowing**
<https://www.worldrowing.com/>
- **Comité Paralympique et Sportif Français : Para aviron**
<https://france-paralympique.fr/sport/para-aviron/>
- **Vidéo Para aviron**
https://www.youtube.com/watch?v=qWMeXOaTX_s
- **Site de Compétition Paris 2024 - Stade nautique de Vaires-sur-Marne**
<https://www.paris2024.org/fr/site/stade-nautique-de-vaire-sur-marne/>



Partenaires Mondiaux



Partenaires Premium



Partenaires Officiels



Supporteurs Officiels

