BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 3

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 6 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir au moins 22 points sur l'évaluation technique.

VALIDER L'ENTRÉE EN PHASE DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE EN SKIFF

MATERIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- RÉGLER VOTRE BARRE DE PIEDS

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- EMBARQUER SANS AIDE
- DESCENDRE DE VOTRE BATEAU SANS AIDE

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- AVANCER EN LIGNE DROITE
- RAMER 200 M À CADENCE 16 EN EFFECTUANT AU MOINS 10 COUPS CONSCUTIFS SANS PLUMER
- RAMER 200 M À CADENCE 24 EN EFFECTUANT AU MOINS 10 COUPS CONSCUTIFS SANS PLUMER

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- EFFECTUER UN SLALOM
- SCIER
- FAIRE UN DEMI-TOUR SUR BÂBORD, SUR PLACE
- FAIRE UN DEMI-TOUR SUR TRIBORD, SUR PLACE
- RECULER EN LIGNE DROITE
- TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE ARRIÈRE
- ACCOSTER SANS AIDE

COPIE