

BREVET DE RAMEUR INDOOR - NIVEAU 2



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Valider les 11 ateliers du brevet, avec une tolérance de +/- 1 pour les cadences. Tous les items en vert peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM.



**AVOIR LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES APPROFONDIES EN AVIRON INDOOR.
CONNAITRE ET SAVOIR UTILISER LES POSSIBILITÉS DU RAMEUR CONCEPT 2.**

NOM : / PRÉNOM :

N° LICENCE : / ID LOGBOOK :

TECHNIQUE

- VALIDER 12/14 POINTS DE LA GRILLE TECHNIQUE
- RÉUSSIR LE PARCOURS SUIVANT, 30 SECONDES SUR CHAQUE EXERCICE :
 - ALTERNANCE 1 COUP BRAS SEUL / 1 COUP BRAS CORPS
 - ALTERNANCE 1 COUP LONGUEUR / 1 COUP DEMI-COULISSE
 - JAMBES SEULES
 - LONGUEUR PIEDS DÉTACHÉS

MATÉRIEL

- RÉGLER LE DRAG FACTOR SUR 80 PUIS RAMER 100M ET RECOMMENCER AVEC UN DRAG FACTOR À 125
- UTILISER LA FONCTION MÉMOIRE DU PM POUR RÉCUPÉRER LES DONNÉES DES ENTRAÎNEMENTS RÉALISÉS AU COURS DU PASSAGE DE CE BREVET

MAÎTRISE & RÉGULARITÉ

- PROGRAMMER ET RÉALISER UN ENTRAÎNEMENT À 3 INTERVALLES :
 - 350 M À CADENCE 16
 - 250 M À CADENCE 24
 - 150 M À CADENCE 32AVEC 30 SEC DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE INTERVALLE.
- JEU DES FLÉCHETTES : / 13 500 POINTS MINIMUM

LE + : RELEVER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE
À LA FIN DE CHAQUE DISTANCE

PERFORMANCE / OBJECTIFS

- JEU DU POISSON : / 2000 POINTS MINIMUM
- ANNONCER UN TEMPS OBJECTIF SUR 2 000 M :
- PROGRAMMER CE TEMPS ET RÉALISER UNE DISTANCE COMPRISE ENTRE 1990 ET 2010 M

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- AVOIR PARTICIPÉ À UN CHALLENGE SUR LE LOGBOOK C2 (DIPLÔME FINISHER)
>> LOG.CONCEPT2.COM
- AVOIR COMPLÉTÉ AU MINIMUM 2 DÉFIS SUR LE CHALLENGE DES 7DC
>> C7DC.FFAVIRON.FR

TOTAL DES POINTS

PARCOURS/ 11
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	