

BREVET BANC FIXE - NIVEAU 3

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 11 ateliers du parcours dont obligatoirement les 6 ateliers éliminatoires (en rouge), obtenir 12 points au questionnaire portant sur les règles de compétitions et cocher 15 points de la grille technique.



VALIDER LA MAÎTRISE TECHNIQUE DU RAMEUR ET LES COMPÉTENCES À MOBILISER SUR UN PARCOURS DE TYPE RÉGATES

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- RENSEIGNER LE REGISTRE DE SORTIE (AVANT ET APRÈS LA SORTIE)
- S'INSTALLER À BORD ET VÉRIFIER LE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ (GILET, DISPOSITIF DE REMORQUAGE, DISPOSITIF DE SIGNALLEMENT LUMINEUX)
- RÉALISER UN NOEUD DE CHAISE (INSTALLATION DU BOUT DE REMORQUAGE PAR EXEMPLE)
- FAIRE ÉQUIPER/RÉGLER LE MATÉRIEL (BARRES DE PIEDS, BANC, RAMES)
- RÉALISER UN NOEUD D'AMARRAGE AVEC UN TOUR DE MORT ET DEUX DEMI-CLEFS

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- AVANCER EN LIGNE DROITE EN UTILISANT UN ALIGNEMENT PAR L'ARRIÈRE
- RAMER 30 COUPS À CADENCE 16 COUPS MINUTE
- RAMER 30 COUPS À CADENCE 24 COUPS MINUTE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- RAMASSER ET RENVOYER UN OBJET FLOTTANT
- RÉALISER UN DÉPART SELON PROCÉDURE «LOCALE»
- RAMER 30 COUPS À CADENCE DE COURSE (SUPÉRIEURE À 26) AVEC UN VIREMENT DE MARQUE (SANS ARRÊT DE LA COQUE)
- GÉRER LE RETOUR ET ORGANISER LE DÉBARQUEMENT

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- FAIRE EMBARQUER ET PARTIR SANS AIDE

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS/ 13
QCM/ 20
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	