

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

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL 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

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS / 13
ÉVALUATION TECHNIQUE / 32
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	