

# BREVET EAUX INTÉRIEURES - COMPÉTITION

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider les 4 points du parcours en skiff, obtenir au moins 15 points sur son évaluation technique et obtenir 12 points au questionnaire.



**VALIDER UN NIVEAU PERMETTANT D'ABORDER LES PRINCIPALES RÈGLES, COMPORTEMENTS ET SAVOIR-FAIRE EN JEU SUR UNE RÉGATE**

NOM : ..... / PRÉNOM : ..... / N° LICENCE : .....

## HABILITÉS TECHNIQUES

1. À L'APPEL, REJOINDRE LE COULOIR DE COURSE
2. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DEMI-TOUR SUR PLACE
3. DÉNAGER ET VENIR SE PLACER EN POSITION DE DÉPART, DANS UN TEMPS LIMITÉ À 2 MINUTES
4. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DÉPART DE COURSE

## ÉVALUATION TECHNIQUE

PARCOURIR 200 M À CADENCE DE COURSE EN RESPECTANT LES CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUE

	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maîtrisé	Parfaitement maîtrisé	TOTAL
Points attribués	1	2	3	4	5	
Inversion avant						
Appui						
Inversion arrière						
Retour						
Aisance et relachement						
	TOTAL DES POINTS					

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	...../ 4
TECHNIQUE	...../ 20
QCM	...../ 20
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	