

# BREVET EAUX INTÉRIEURES - POINTE

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider 22 points de la grille technique «aviron de pointe».



## VALIDER UN NIVEAU TECHNIQUE SPÉCIFIQUE EN AVIRON DE POINTE

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

### AMPLITUDE AVANT

- LES TIBIAS SONT VERTICAUX
- LE BRAS EXTÉRIEUR EST ALLONGÉ
- LES DEUX MAINS TIENNENT LA POIGNÉE
- LE COUP RESTE DANS L'AXE DU BATEAU

### ATTAQUE

- LA PALETTE EST TOUJOURS EN MOUVEMENT
- LA PALETTE EST IMMERGÉE PAR UNE OUVERTURE DE L'ANGLE TRONC-BRAS
- LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT
- LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE
- LES BRAS RESTENT ALLONGÉS
- LA PALETTE EST CORRECTEMENT IMMERGÉE

### APPUI

- LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET EN CONTINUE
- LE TRONC S'OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D'APPUI
- LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX
- LA PALETTE A UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE

### AMPLITUDE ARRIÈRE

- LES JAMBES SONT EN EXTENSION
- LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN
- LES AVANTS-BRAS SONT HORIZONTAUX
- LA PALETTE EST ENCORE IMMERGÉE
- LE TRONC RESTE EN SOUTIEN ET DANS L'AXE DU BATEAU

### DÉGAGÉ

- LA PALETTE EST SORTIE DE L'EAU PAR UN ABAISSEMENT DE LA POIGNÉE
- LA PALETTE SORT DE L'EAU VERTICALEMENT

### REPLACEMENT

- LA PALETTE EST MISE À PLAT
- LES BRAS SONT REPLACÉS
- LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS
- LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE
- LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- LA PALETTE A UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L'EAU
- LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE
- LA PALETTE EST EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT

### TENUE DES AVIRONS

- LA MAIN EXTÉRIEURE EST PLACÉE À L'EXTRÉMITÉ DE LA POIGNÉE
- L'ÉCART ENTRE LES DEUX MAINS EST ENVIRON 20 À 25 CM

### TOTAL DES POINTS

TECHNIQUE	...../ 31
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	