

BREVET COMPÉTITION HANDI-AVIRON

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Valider 15 ateliers du parcours dont obligatoirement les 7 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir 12 points au questionnaire.



VALIDER LA CAPACITÉ À ABORDER DES ÉPREUVES SPORTIVES RÉGIONALES ET NATIONALES

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- EMBARQUER RAPIDEMENT, AVEC AIDE SI LE HANDICAP LE NÉCESSITE
- EMBARQUER AVEC LE PONTON À DROITE ET LE PONTON À GAUCHE
- FIXER LE FLOTTEUR, SI UTILISÉS
- AVOIR RAMER AU MOINS UNE FOIS SUR UN AUTRE BASSIN QUE CELUI DE SON CLUB (COMPÉTITION OU ENTRAÎNEMENT)

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- RAMER 10 MINUTES À BASSE CADENCE SANS S'ARRÊTER
- AU SIGNAL, EFFECTUER UN DÉPART DE COURSE
- RAMER 2 MINUTES À CADENCE ÉLEVÉE EN LIGNE DROITE, SANS S'ARRÊTER
- SE DIRIGER DANS LA DIRECTION INDIQUÉE PAR LE BRAS LEVÉ D'UNE TIERCE PERSONNE
- RAMER 2 MINUTES SANS TOURNER LA TÊTE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- RÉCUPÉRER UN OBJET FLOTTANT
- SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR BÂBORD
- SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR TRIBORD
- REJOINDRE SON COULOIR À L'APPEL DE SON NOM (ET NOM DU CLUB)
- DÉNAGER ET VENIR SE PLACER EN POSITION DE DÉPART, EN MOINS DE 2 MINUTES
- S'ALIGNER DANS SON COULOIR
- ACCOSTER SANS AIDE
- SAVOIR DÉBARQUER RAPIDEMENT, AVEC AIDE SI LE HANDICAP LE NÉCESSITE

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS/ 17
QCM/ 20
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	