

BREVET DE RAMEUR INDOOR - NIVEAU 1



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Valider les 13 ateliers du brevet, avec une tolérance de +/- 1 pour les cadences. Tous les items en vert peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM.



**AVOIR LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES ÉLÉMENTAIRES EN AVIRON INDOOR.
CONNAITRE ET SAVOIR UTILISER LES POSSIBILITÉS DU RAMEUR CONCEPT 2.**

NOM : / PRÉNOM :

N° LICENCE : / ID LOGBOOK :

TECHNIQUE

- RAMER 5 MIN EN CONTINU À 18 DE CADENCE
- RÉUSSIR LE PARCOURS SUIVANT, 30 SECONDES SUR CHAQUE EXERCICE :
 - INSTALLER / SAngLER / DÉTACHER ET POSER LES PIEDS AU SOL (3x)
 - BRAS SEULS
 - BRAS CORPS
 - DEMI-COULISSE

PERFORMANCE / OBJECTIFS

- JEU DU POISSON : / 1000 POINTS MINIMUM
- ANNONCER UN TEMPS OBJECTIF SUR 1000M :
- PROGRAMMER CE TEMPS ET RÉALISER UNE DISTANCE COMPRISE ENTRE 990 ET 1010 M

MAÎTRISE & RÉGULARITÉ

- RAMER 3x1MIN SUCCESSIVEMENT À CADENCE 18/22/26 (EN LONGUEUR)
- JEU DES FLÉCHETTES : / 10 000 POINTS MINIMUM
- PROGRAMMER UNE DISTANCE DE 500 M AVEC UN PACE BOAT ET LA RÉALISER À CADENCE 24.

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- AVOIR UN COMPTE LOGBOOK CONCEPT2 ET NOTER SON IDENTIFIANT EN HAUT DE LA PAGE >> LOG.CONCEPT2.COM
- AVOIR UN COMPTE SUR LE CHALLENGE DES 7 DÉFIS CAPITAUX >> C7DC.FFAVIRON.FR

MATÉRIEL ET RÉGLAGES

- AFFICHER LES DIFFÉRENTS ÉCRANS DE DONNÉES ET LES EXPLIQUER (PUISSANCE ET DISTANCE INSTANTANÉE, CADENCE, TEMPS AU 500, TEMPS MOYEN AU 500, FRÉQUENCE CARDIAQUE, CHRONO, COURBE DE FORCE)
- SAVOIR RÉGLER ET AJUSTER LA HAUTEUR DU CALE-PIEDS
- CONNAÎTRE LES RÉFLEXES DE NETTOYAGE ET D'ENTRETIEN QUOTIDIEN (RAIL, COULISSE, POIGNÉE)

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