

# BREVETS D'ENDURANCE BANC FIXE

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Être capable de ramer sur de longues distances en bateau collectif à banc fixe.



LA PRÉPARATION DE CES BREVETS PERMET D'AMÉLIORER LES CAPACITÉS D'ENDURANCE PHYSIQUE ET LE NIVEAU TECHNIQUE POUR OBTENIR UN MEILLEUR RENDEMENT.

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



### 10 KILOMÈTRES

J'ai réussi à parcourir la distance de 10 kilomètres en bateau collectif à banc fixe en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....



### SEMI-MARATHON 21 KILOMÈTRES

J'ai réussi à parcourir la distance de 21 kilomètres en bateau collectif à banc fixe en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....



### MARATHON 42 KILOMÈTRES

J'ai réussi à parcourir la distance de 42 kilomètres en bateau collectif à banc fixe en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....

PAR ÉQUIPAGE