

BREVET D'AUTONOMIE HANDI-AVIRO

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Valider 15 ateliers du parcours dont obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires (en rouge).



**VALIDER UN PREMIER NIVEAU D'AISANCE TECHNIQUE DANS DES
CONDITIONS DE PRATIQUE AMÉNAGÉES**

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- PORTER SES AVIRONS
- PORTER SON BATEAU AVEC AIDE POUR LES RAMEURS DONT LE HANDICAP LE PERMET
- INSTALLER SES AVIRONS SANS AIDE, AVEC CONSEILS SI NÉCESSAIRE

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- EMBARQUER, AVEC AIDE SI LE HANDICAP LE NÉCESSITE
- POSITIONNER LES SANGLES POUR LES RAMEURS PR1 ET PR2
- CONNAÎTRE LA HAUTEUR DES FLOTTEURS, SI UTILISÉS
- SE METTRE EN POSITION DE SÉCURITÉ
- FAIRE GÎTER SON BATEAU

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- RAMER 5 MINUTES À BASSE CADENCE SANS S'ARRÊTER

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- PASSER ENTRE DEUX BOUÉES SANS LES TOUCHER
- SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR BÂBORD (EN RAMANT AVEC LA RAME TRIBORD)
- SAVOIR FAIRE UN DEMI-TOUR SUR TRIBORD (EN RAMANT AVEC LA RAME BÂBORD)
- DÉNAGER EN LIGNE DROITE (RECULER)
- TOUCHER UNE BOUÉE AVEC SA POINTE AVANT
- TOUCHER UNE BOUÉE AVEC SA POINTE ARRIÈRE
- ACCOSTER AVEC AIDE
- DÉBARQUER AVEC AIDE

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