

BREVET MER - NIVEAU 3

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 12 ateliers du parcours dont obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires (en rouge), obtenir 12 points au questionnaire écrit et 22 points sur la grille technique.



VALIDER LA MAÎTRISE TECHNIQUE DU RAMEUR ET LES COMPÉTENCES À MOBILISER SUR UN PARCOURS DE TYPE RÉGATE EN MER

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- RENSEIGNER LE REGISTRE DE SORTIE (AVANT ET APRÈS LA SORTIE)
- INSTALLER À BORD ET VÉRIFIER LE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- RÉGLER SA BARRE DE PIEDS
- AVANCER EN LIGNE DROITE EN UTILISANT UN ALIGNEMENT PAR L'ARRIÈRE
- RAMER 30 COUPS À CADENCE 16
- RAMER 30 COUPS À CADENCE 24
- RÉALISER UN DÉPART SELON PROCÉDURE «MER»
- RAMER 30 COUPS À CADENCE DE COURSE (SUPÉRIEURE À 26) AVEC UN VIREMENT DE MARQUE (SANS ARRÊT DE LA COQUE)

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- EMBARQUER ET PARTIR SANS AIDE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE AVANT
- RAMASSER ET RENVOYER UN OBJET FLOTTANT
- RÉALISER UN SLALOM ENTRE 4 BOUÉES SANS LES TOUCHER (NI AVEC LA COQUE, NI AVEC LES AVIRONS)
- DÉNAGER POUR TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE ARRIÈRE
- RETOUR À TERRE ET DÉBARQUEMENT

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS/ 14
QCM/ 20
TECHNIQUE/ 22
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	