



BREVET BANC FIXE - NIVEAU 1

CONDITIONS DE RÉUSITE :

Le rameur doit valider au moins 12 ateliers du parcours dont obligatoirement les 3 ateliers éliminatoires (en rouge).



VALIDER LA PÉRIODE DE DÉCOUVERTE DE L'AVIRON À BANC FIXE

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- PRÉPARER LE MATÉRIEL (AVIRONS ET ÉQUIPEMENTS DE SON EMBARCATION)
- METTRE L'EMBARCATION À L'EAU AVEC AIDE
- INSTALLER LES AVIRONS DANS LES TOLETS
- RENTRER ET RANGER LE MATÉRIEL AVEC AIDE

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- AVANCER EN LIGNE DROITE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- RECULER EN LIGNE DROITE
- VIRER AUTOUR D'UNE BOUÉE AUX ORDRES DU BARREUR
- REVENIR À TERRE (QUAI, CALE, PLAGE OU PONTON)

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- EMBARQUER DANS LE BATEAU AVEC AIDE
- SE METTRE EN POSITION DE SÉCURITÉ
- FAIRE GÎTER LE BATEAU
- STABILISER LE BATEAU
- DESCENDRE DU BATEAU SANS AIDE

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