

# BREVET BANC FIXE - NIVEAU 2

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 14 ateliers du parcours dont obligatoirement les 5 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir 12 points au questionnaire.



## VALIDER LA PÉRIODE D'INITIATION À L'AVIRON À BANC FIXE

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

### MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- RENSEIGNER LE REGISTRE DE SORTIE (AVANT ET APRÈS LA SORTIE)
- PRÉPARER LE MATÉRIEL
- S'INSTALLER À BORD ET VÉRIFIER LE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ (GILET, DISPOSITIF DE REMORQUAGE, DISPOSITIF DE SIGNALLEMENT LUMINEUX)
- EMBARQUER SANS AIDE
- ÉQUIPER/RÉGLER SON MATÉRIEL (BARRES DE PIEDS, BANC, RAMES)
- S'ARRÊTER ET S'ÉQUIPER DE L'AIDE INDIVIDUELLE DE FLOTTABILITÉ
- RÉALISER LE SIGNAL DE DÉTRESSE
- RECEVOIR UN BOUT POUR SE FAIRE REMORQUER

### MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- SE METTRE EN POSITION DE SÉCURITÉ PENDANT LE REMORQUAGE
- DESCENDRE DU BATEAU SANS AIDE

### MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- NAVIGUER AU MOINS 200 M EN SUIVANT LA CADENCE IMPOSÉE PAR LE MENEUR (CHEF DE NAGE)

### MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- SCIER ET ARRÊTER SON EMBARCATION AUX ORDRES DU BARREUR
- DÉNAGER (SUR UNE DIZAINE DE COUPS D'AVIRON)
- CONTOURNER UNE MARQUE SUR BÂBORD (1/2 TOUR)
- CONTOURNER UNE MARQUE SUR TRIBORD (1/2 TOUR)
- REVENIR À TERRE (QUAI, CALE, PLAGE OU PONTON)

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	...../ 16
QCM	...../ 20
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	