

# BREVET BANC FIXE - NIVEAU 3

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 11 ateliers du parcours dont obligatoirement les 6 ateliers éliminatoires (en rouge), obtenir 12 points au questionnaire portant sur les règles de compétitions et cocher 15 points de la grille technique.



## VALIDER LA MAÎTRISE TECHNIQUE DU RAMEUR ET LES COMPÉTENCES À MOBILISER SUR UN PARCOURS DE TYPE RÉGATES

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

### MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- RENSEIGNER LE REGISTRE DE SORTIE (AVANT ET APRÈS LA SORTIE)
- S'INSTALLER À BORD ET VÉRIFIER LE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ (GILET, DISPOSITIF DE REMORQUAGE, DISPOSITIF DE SIGNALLEMENT LUMINEUX)
- RÉALISER UN NOEUD DE CHAISE (INSTALLATION DU BOUT DE REMORQUAGE PAR EXEMPLE)
- FAIRE ÉQUIPER/RÉGLER LE MATÉRIEL (BARRES DE PIEDS, BANC, RAMES)
- RÉALISER UN NOEUD D'AMARRAGE AVEC UN TOUR DE MORT ET DEUX DEMI-CLEFS

### MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- AVANCER EN LIGNE DROITE EN UTILISANT UN ALIGNEMENT PAR L'ARRIÈRE
- RAMER 30 COUPS À CADENCE 16 COUPS MINUTE
- RAMER 30 COUPS À CADENCE 24 COUPS MINUTE

### MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- RAMASSER ET RENVOYER UN OBJET FLOTTANT
- RÉALISER UN DÉPART SELN PROCÉDURE «LOCALE»
- RAMER 30 COUPS À CADENCE DE COURSE (SUPÉRIEURE À 26) AVEC UN VIREMENT DE MARQUE (SANS ARRÊT DE LA COQUE)
- GÉRER LE RETOUR ET ORGANISER LE DÉBARQUEMENT

### MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- FAIRE EMBARQUER ET PARTIR SANS AIDE

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	...../ 13
QCM	...../ 20
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	