

BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 1

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

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



VALIDER LES FONDAMENTAUX DE L'AVIRON EN EAUX INTÉRIEURES SUR UN BATEAU DÉCOUVERTE

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- PORTER LES AVIRONS
- PORTER LE BATEAU AVEC AIDE
- METTRE LE BATEAU À L'EAU AVEC AIDE
- INSTALLER LES AVIRONS
- RENTRER ET RANGER LE MATÉRIEL AVEC AIDE

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

- AVANCER EN LIGNE DROITE
- RECULER EN LIGNE DROITE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

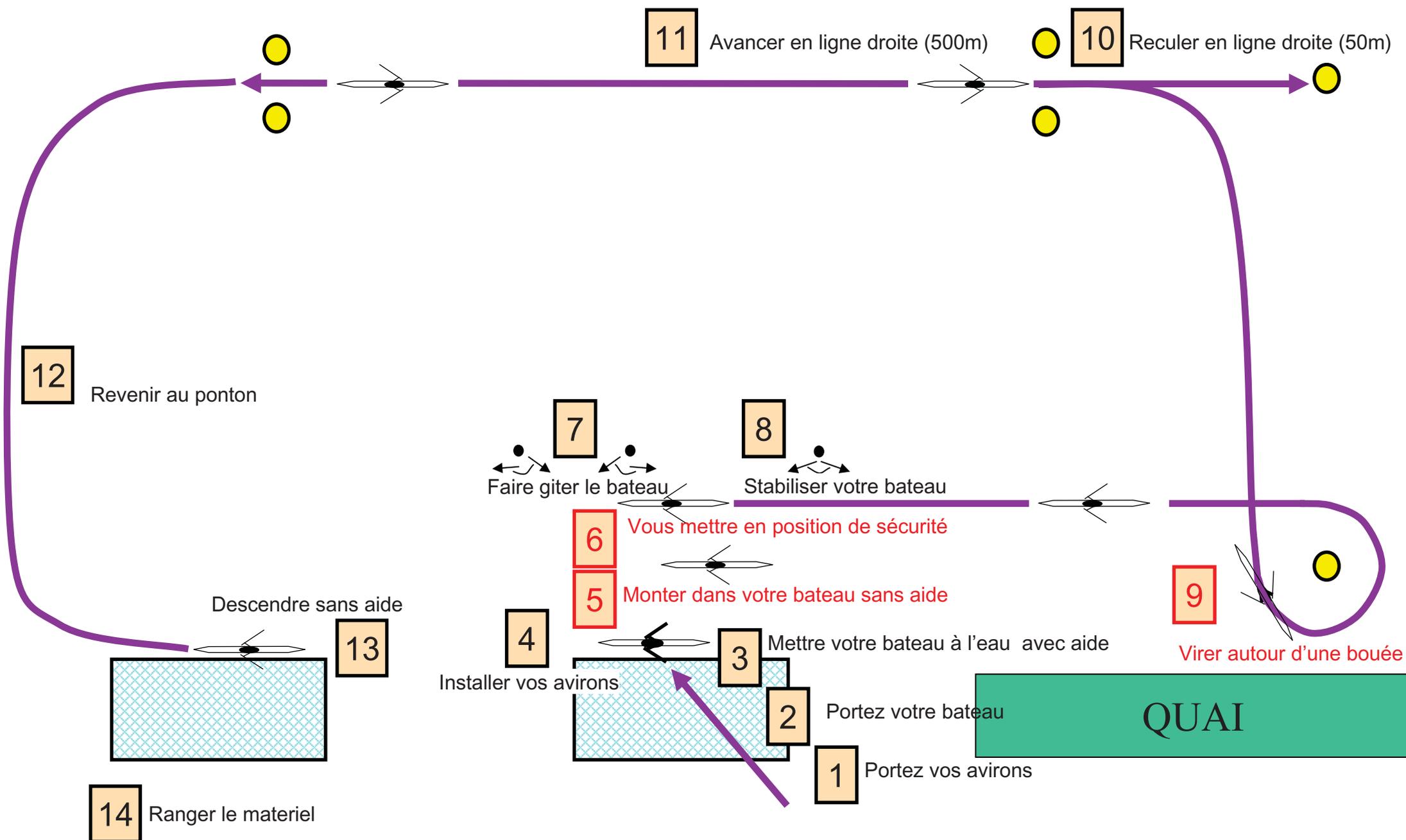
- VIRER AUTOUR D'UNE BOUÉE
- REVENIR AU PONTON

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- MONTER SUR LE BATEAU SANS AIDE
- SE METTRE EN POSITION DE SÉCURITÉ
- FAIRE GÎTER LE BATEAU
- STABILISER LE BATEAU
- DESCENDRE DU BATEAU SANS AIDE

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS / 14
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	

Brevet de rameur eaux intérieures niveau 1



BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 2

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir au moins 12 points au questionnaire.



VALIDER LA PÉRIODE D'INITIATION EN BATEAU D'AVIRON

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- RENSEIGNER LE CAHIER DE SORTIE (AVANT ET APRÈS LA SORTIE)
- MONTER DANS VOTRE BATEAU
- RÉGLER VOTRE BARRE DE PIEDS

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

- DESCENDRE DE VOTRE BATEAU SANS AIDE
- RAMASSER ET RENVOYER UN BALLON

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

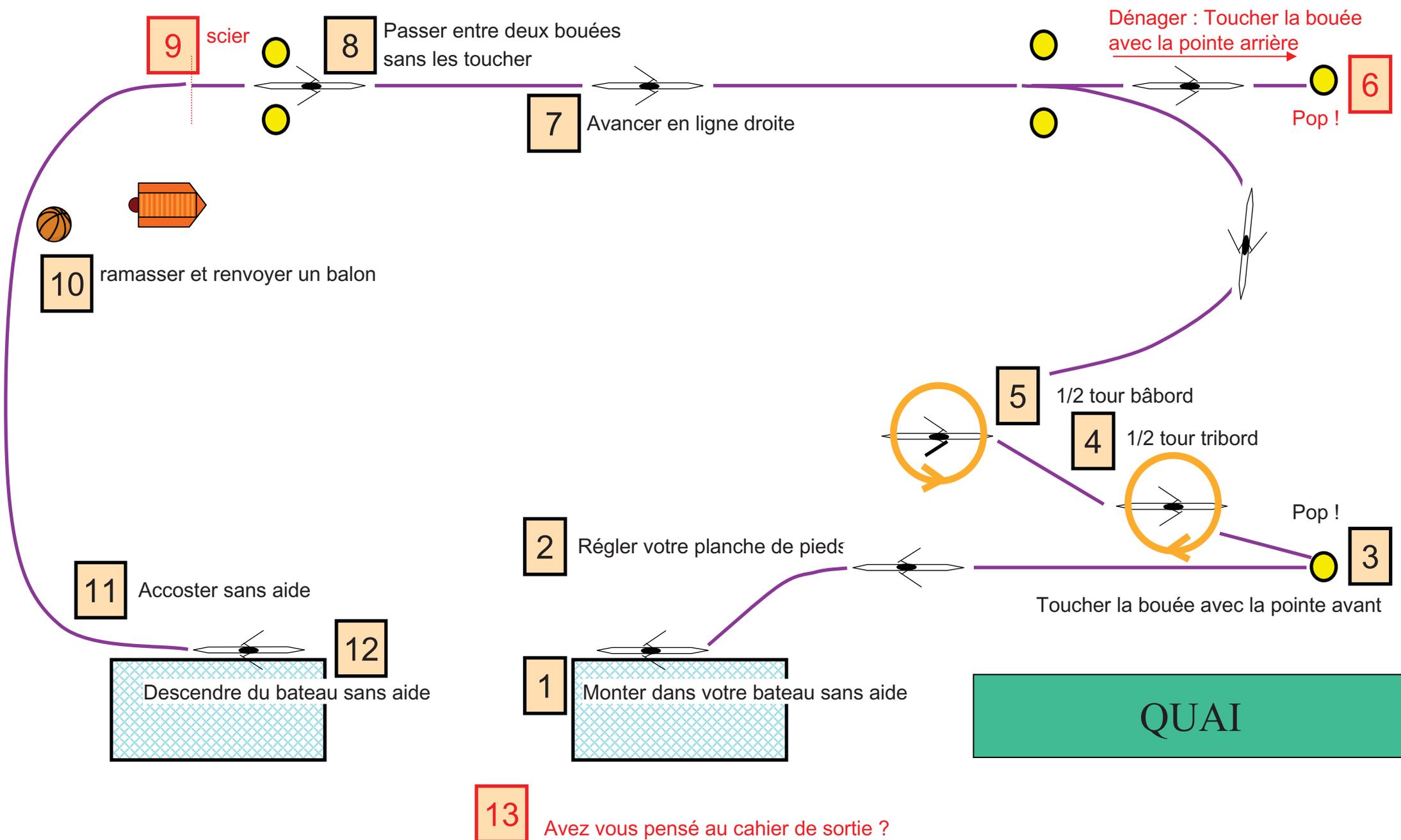
- AVANCER EN LIGNE DROITE

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

- TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE AVANT
- PASSER ENTRE DEUX BOUÉES SANS LES TOUCHER
- SCIER
- FAIRE DEMI-TOUR SUR BÂBORD
- FAIRE DEMI-TOUR SUR TRIBORD
- TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE ARRIÈRE
- APPONTER SANS AIDE

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

Brevet de rameur eaux intérieures niveau 2



BREVET EAUX INTÉRIEURES - NIVEAU 3

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 6 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir au moins 22 points sur l'évaluation technique.



VALIDER L'ENTRÉE EN PHASE DE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE EN SKIFF

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

RÉGLER VOTRE BARRE DE PIEDS

MAÎTRISE DE L'ÉQUILIBRE

EMBARQUER SANS AIDE

DESCENDRE DE VOTRE BATEAU SANS AIDE

MAÎTRISE DE LA PROPULSION

AVANCER EN LIGNE DROITE

RAMER 200 M À CADENCE 16 EN EFFECTUANT AU MOINS 10 COUPS CONSCUTIFS SANS PLUMER

RAMER 200 M À CADENCE 24 EN EFFECTUANT AU MOINS 10 COUPS CONSCUTIFS SANS PLUMER

MAÎTRISE DES MANOEUVRES

EFFECTUER UN SLALOM

SCIER

FAIRE UN DEMI-TOUR SUR BÂBORD, SUR PLACE

FAIRE UN DEMI-TOUR SUR TRIBORD, SUR PLACE

RECULER EN LIGNE DROITE

TOUCHER UNE BOUÉE AVEC LA POINTE ARRIÈRE

ACCOSTER SANS AIDE

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS/ 13
ÉVALUATION TECHNIQUE/ 32
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	

BREVET EAUX INTÉRIEURES - COUPLE

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider 22 points de la grille technique en skiff.



VALIDER UN NIVEAU TECHNIQUE EN SKIFF

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

AMPLITUDE AVANT

- LES TIBIAS SONT VERTICAUX
- LE TRONC EST PRÈS DES CUISSSES
- LES BRAS SONT ALLONGÉS
- LES PALETTES SONT TOUJOURS EN MOUVEMENT

ATTAQUE

- LES PALETTES SONT IMMERGÉES PAR UNE OUVERTURE DE L'ANGLE BRAS-TRONC
- LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT
- LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE
- LA CHÂÎNE BRAS, AVANT-BRAS, MAIN EST ALIGNÉE ET PROCHE DE L'HORIZONTALE
- LES PALETTES SONT CORRECTEMENT IMMERGÉES

APPUI

- LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET DE MANIÈRE CONTINUE
- LE TRONC S'OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D'APPUI
- LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX
- LES POIGNÉES DES AVIRONS ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE
- LES JAMBES SONT EN EXTENSION

AMPLITUDE ARRIÈRE

- LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN
- LES AVANT-BRAS SONT HORIZONTAUX
- LES PALETTES SONT ENCORE IMMERGÉES
- LE TRONC RESTE EN SOUTIEN
- LES PALETTES SONT SORTIES DE L'EAU PAR UN ABAISSEMENT DES POIGNÉES

DÉGAGÉ

- LES PALETTES SORTENT DE L'EAU VERTICALEMENT
- LES PALETTES SONT MISES À PLAT

REPLACEMENT

- LES BRAS SONT REPLACÉS
- LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS
- LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE
- LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- LES PALETTES ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L'EAU
- LES PALETTES SONT EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE
- LES MAINS TIENNENT LES AVIRONS À L'EXTRÉMITÉ DES POIGNÉES

TENUE DES AVIRONS

- LE POUCE DE CHAQUE MAIN EST POSITIONNÉ EN BOUT DE POIGNÉE
- LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE AU DESSUS DE LA MAIN DROITE
- LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE DEVANT LA MAIN DROITE

TOTAL DES POINTS

TECHNIQUE/ 31
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	

BREVET EAUX INTÉRIEURES - POINTE

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider 22 points de la grille technique «aviron de pointe».



VALIDER UN NIVEAU TECHNIQUE SPÉCIFIQUE EN AVIRON DE POINTE

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

AMPLITUDE AVANT

- LES TIBIAS SONT VERTICAUX
- LE BRAS EXTÉRIEUR EST ALLONGÉ
- LES DEUX MAINS TIENNENT LA POIGNÉE
- LE COUP RESTE DANS L'AXE DU BATEAU

ATTAQUE

- LA PALETTE EST TOUJOURS EN MOUVEMENT
- LA PALETTE EST IMMERGÉE PAR UNE OUVERTURE DE L'ANGLE TRONC-BRAS
- LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT
- LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE
- LES BRAS RESTENT ALLONGÉS
- LA PALETTE EST CORRECTEMENT IMMERGÉE

APPUI

- LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET EN CONTINUE
- LE TRONC S'OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D'APPUI
- LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX
- LA PALETTE A UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE

AMPLITUDE ARRIÈRE

- LES JAMBES SONT EN EXTENSION
- LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN
- LES AVANTS-BRAS SONT HORIZONTAUX
- LA PALETTE EST ENCORE IMMERGÉE
- LE TRONC RESTE EN SOUTIEN ET DANS L'AXE DU BATEAU

DÉGAGÉ

- LA PALETTE EST SORTIE DE L'EAU PAR UN ABAISSEMENT DE LA POIGNÉE
- LA PALETTE SORT DE L'EAU VERTICALEMENT

REPLACEMENT

- LA PALETTE EST MISE À PLAT
- LES BRAS SONT REPLACÉS
- LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS
- LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE
- LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- LA PALETTE A UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L'EAU
- LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE
- LA PALETTE EST EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT

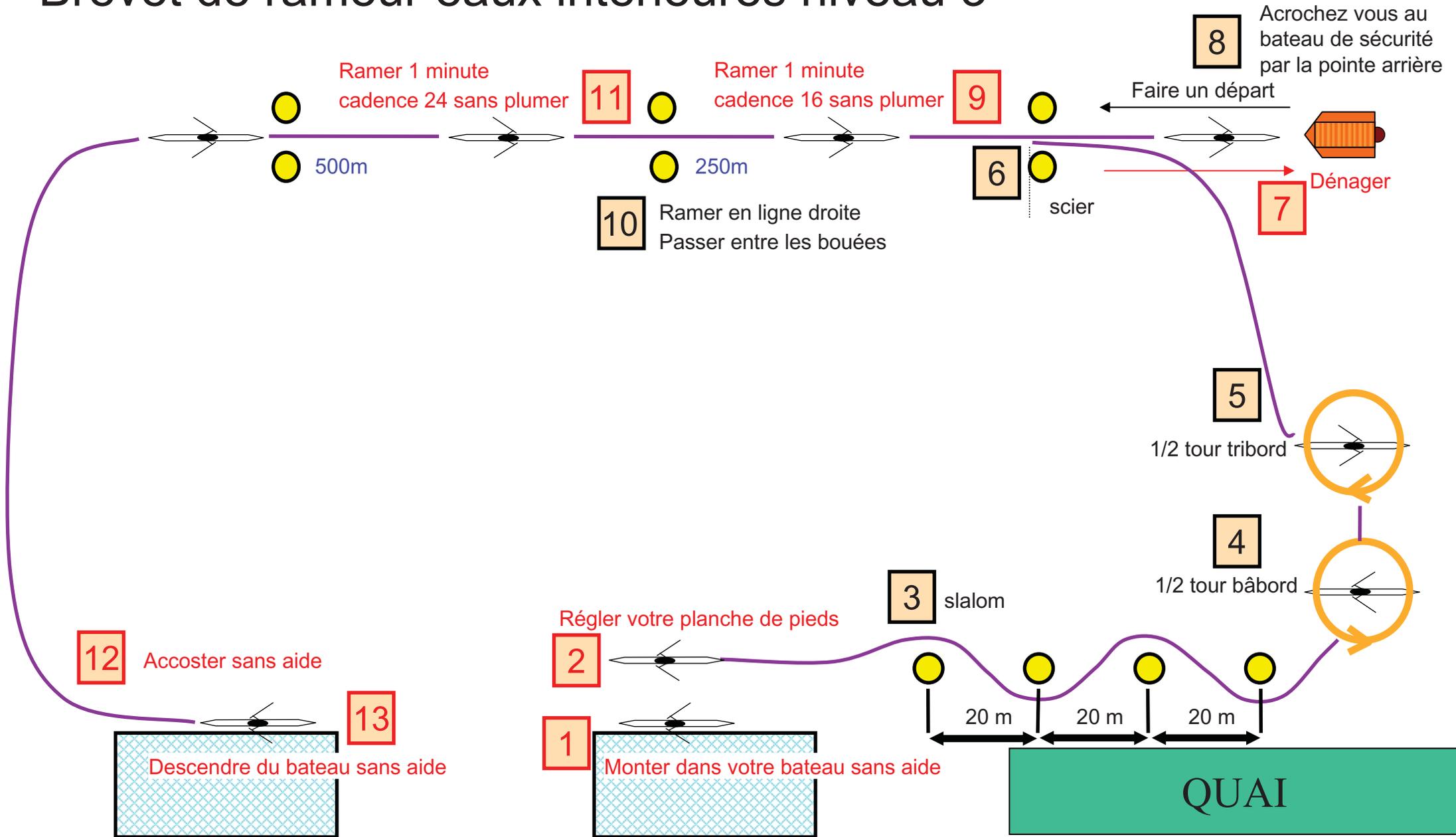
TENUE DES AVIRONS

- LA MAIN EXTÉRIEURE EST PLACÉE À L'EXTRÉMITÉ DE LA POIGNÉE
- L'ÉCART ENTRE LES DEUX MAINS EST ENVIRON 20 À 25 CM

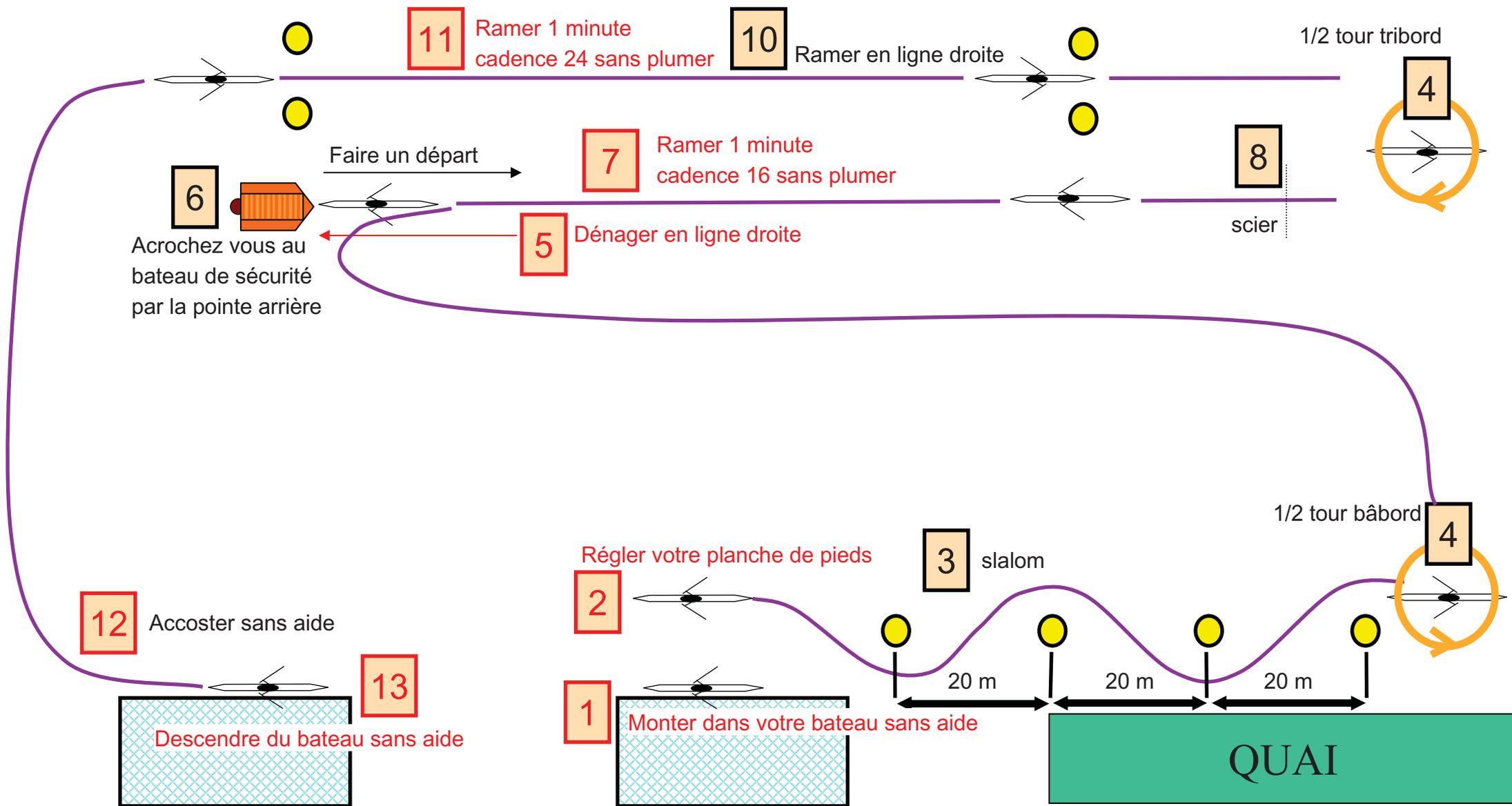
TOTAL DES POINTS

TECHNIQUE/ 31
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	

Brevet de rameur eaux intérieures niveau 3



Brevet de rameur eaux intérieures niveau 3



BREVET EAUX INTÉRIEURES - COMPÉTITION

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider les 4 points du parcours en skiff, obtenir au moins 15 points sur son évaluation technique et obtenir 12 points au questionnaire.



VALIDER UN NIVEAU PERMETTANT D'ABORDER LES PRINCIPALES RÈGLES, COMPORTEMENTS ET SAVOIR-FAIRE EN JEU SUR UNE RÉGATE

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

HABILITÉS TECHNIQUES

1. À L'APPEL, REJOINDRE LE COULOIR DE COURSE
2. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DEMI-TOUR SUR PLACE
3. DÉNAGER ET VENIR SE PLACER EN POSITION DE DÉPART, DANS UN TEMPS LIMITÉ À 2 MINUTES
4. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DÉPART DE COURSE

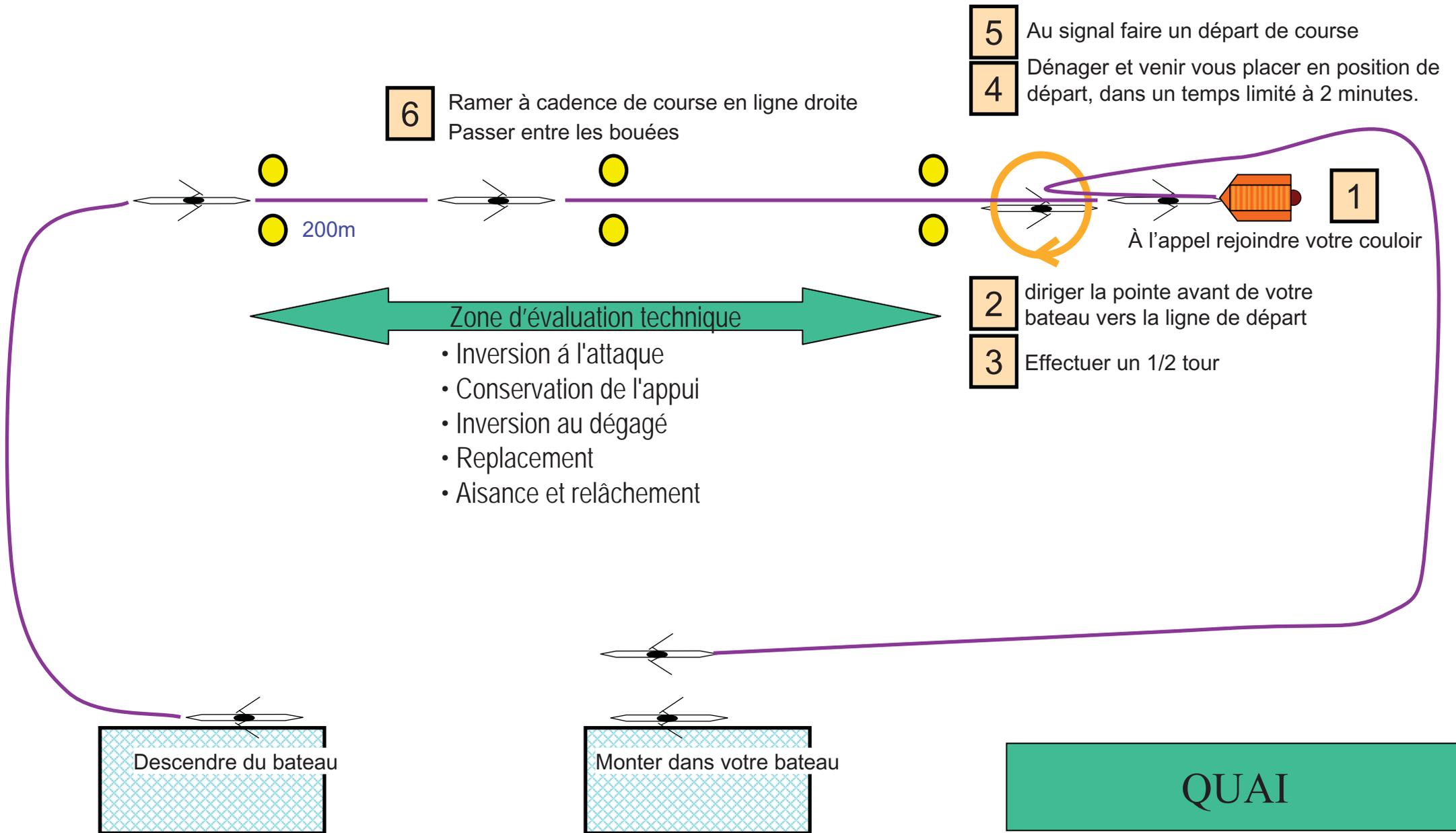
TOTAL DES POINTS	
PARCOURS/ 4
TECHNIQUE/ 20
QCM/ 20
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	

ÉVALUATION TECHNIQUE

- PARCOURIR 200 M À CADENCE DE COURSE EN RESPECTANT LES CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUE

	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maîtrisé	Parfaitement maîtrisé	TOTAL
Points attribués	1	2	3	4	5	
Inversion avant						
Appui						
Inversion arrière						
Retour						
Aisance et relachement						
	TOTAL DES POINTS					

Brevet de rameur compétition en eaux intérieures



QUESTIONNAIRE BREVET D'AVIRON EN EAUX INTÉRIEURES COMPÉTITION



NOM.....PRÉNOM.....N° LICENCE.....CLUB..... NOTE...../ 20

Sur le lieu de compétition

1. En catégorie J13 et J14, je suis obligé d'avoir obtenu le brevet "compétition" si je veux participer aux championnats de zone.

Vrai Faux

2. La distance maximale de parcours des courses en ligne pour les J14 est de 1000 mètres.

Vrai Faux

3. Le barreur ou la barreuse peut se faire peser à tout moment.

Vrai Faux

4. Au championnat national Jeune, un équipage féminin n'a pas le droit d'être barré par un barreur masculin.

Vrai Faux

En se rendant au départ

5. Un juge peut empêcher un équipage de se rendre au départ s'il constate que la pointe avant du bateau ne possède pas de boule blanche.

Vrai Faux

6. L'équipage qui ne respecte pas les règles de circulation pour se rendre au départ de la course peut recevoir un avertissement.

Vrai Faux

7. Le barreur ou la barreuse doit conserver en permanence sa fiche de pesée.

Vrai Faux

8. Un juge peut empêcher un équipage de se rendre au départ s'il constate qu'un cordon reliant le talon d'une chaussure à sa barre de pieds est cassé.

Vrai Faux

Sur la zone de départ

9. Un équipage qui se présente en retard au départ (après l'annonce «2 minutes») reçoit un avertissement.

Vrai Faux

10. Les équipages doivent s'assurer de la bonne orientation de leur bateau dans l'axe du couloir

Vrai Faux

11. Un bateau qui commet un faux départ sans avoir reçu d'avertissement précédemment est éliminé.

Vrai Faux

12. Le départ d'une course peut être refusé à tout équipage dont les tenues ne sont pas uniformes et aux couleurs du club.

Vrai Faux

Pendant la course

13. Si un équipage chavire 20 mètres après le départ, la course est obligatoirement arrêtée pour des raisons de sécurité.

Vrai Faux

14. En course, un avertissement peut sanctionner un équipage qui ne respecte pas les indications de l'arbitre de parcours.

Vrai Faux

15. L'arbitre de parcours ordonne l'arrêt de la course en faisant tinter sa cloche et en agitant un drapeau rouge.

Vrai Faux

16. Un équipage peut être arrêté à tout moment de la course par l'arbitre de parcours.

Vrai Faux

À l'arrivée

17. Une course est jugée régulière quand le juge de parcours lève, une fois l'arrivée franchie, son drapeau blanc.

Vrai Faux

18. Aussitôt la ligne d'arrivée franchie, le barreur ou la barreuse peut jeter sa surcharge à l'eau.

Vrai Faux

19. La boule blanche qui est placée obligatoirement sur la pointe avant de tous les bateaux ne sert qu'à juger précisément les arrivées des courses.

Vrai Faux

20. Pour déposer réclamation, les équipages doivent lever le bras pour interpeller l'arbitre de parcours dans les 30 secondes après l'arrivée du dernier bateau.

Vrai Faux