

# BREVETS D'ENDURANCE AVIRON EAUX INTÉRIEURES

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Être capable de ramer la distance des longues distances en aviron.  
Démontrer des qualités d'endurance en individuel ou par équipe.



LA PRÉPARATION DE CES BREVETS PERMET D'AMÉLIORER LES CAPACITÉS D'ENDURANCE PHYSIQUE ET LE NIVEAU TECHNIQUE POUR OBTENIR UN MEILLEUR RENDEMENT.

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

### 10 KILOMÈTRES

J'ai réussi à parcourir la distance de 10 kilomètres en bateau individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....

### SEMI-MARATHON 21 KILOMÈTRES

J'ai réussi à parcourir la distance de 21 kilomètres en bateau individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....

### MARATHON 42 KILOMÈTRES

J'ai réussi à parcourir la distance de 42 kilomètres en bateau individuel en ramant à allure régulière et sans arrêt.

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....

J'ai réussi à parcourir la distance de 10 kilomètres en bateau collectif en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : .....

.....

.....

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....

J'ai réussi à parcourir la distance de 21 kilomètres en bateau collectif en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : .....

.....

.....

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....

J'ai réussi à parcourir la distance de 42 kilomètres en bateau collectif en ramant à allure régulière et sans arrêt.

ÉQUIPE : .....

.....

.....

DATE : ...../...../.....

VALIDE PAR : .....

PAR ÉQUIPAGE

PAR ÉQUIPAGE

PAR ÉQUIPAGE