

BREVET DE RAMEUR INDOOR - NIVEAU 1



CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider les 13 ateliers du brevet, avec une tolérance de +/- pour les cadences. Tous les items en bleu peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM.



**AVOIR LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES APPROFONDIES EN AVIRON INDOOR.
CONNAITRE ET SAVOIR UTILISER LES POSSIBILITÉS DU RAMEUR CONCEPT 2.**

NOM : / PRÉNOM : N° LICENCE : / ID LOGBOOK :

TECHNIQUE

- () RAMER EN CONTINU 5 MIN À 18 DE CADENCE
- () RÉUSSIR LE PARCOURS SUIVANT, 30 SECONDES SUR CHAQUE EXERCICE :
 - INSTALLER / SANGLER / DÉTACHER ET POSER LES PIEDS AU SOL (3X)
 - BRAS SEULS
 - BRAS CORPS
 - DEMI-COULISSE

PERFORMANCE / OBJECTIFS

- () JEU DU POISSON : / 1000 POINTS MINIMUM
- () ANNONCER UN TEMPS OBJECTIF SUR 1000M :
- () PARCOURIR UN 1000M EN TERMINANT À +/- 10M DE L'OBJECTIF CITÉ CI-DESSUS.

MAÎTRISE & RÉGULARITÉ

- () RAMER 3x1MIN SUCCESSIVEMENT À CADENCE 18/22/26 (EN LONGUEUR)
- () JEU DES FLÉCHETTES : / 10 000 POINTS MINIMUM
- () PROGRAMMER UNE DISTANCE DE 500 M AVEC UN PACE BOAT ET LA RÉALISER À CADENCE 24.

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- () AVOIR UN COMPTE LOGBOOK CONCEPT2 ET NOTER SON IDENTIFIANT EN HAUT DE LA PAGE
>> LOG.CONCEPT2.COM
- () AVOIR UN COMPTE SUR LE CHALLENGE DES 7 DÉFIS CAPITAUX
>> C7DC.FFAVIRON.FR

MATÉRIEL ET RÉGLAGES

- () AFFICHER LES DIFFÉRENTS ÉCRANS DE DONNÉES ET LES EXPLIQUER (PUISSANCE ET DISTANCE INSTANTANÉE, CADENCE, TEMPS AU 500, TEMPS MOYEN AU 500, FRÉQUENCE CARDIAQUE, CHRONO, COURBE DE FORCE)
- () SAVOIR RÉGLER ET AJUSTER LA HAUTEUR DU CALE-PIEDS
- () CONNAÎTRE LES RÉFLEXES DE NETTOYAGE ET D'ENTRETIEN QUOTIDIEN (RAIL, COULISSE, POIGNÉE)

TOTAL DES POINTS

PARCOURS/ 13
DATE/...../.....
ÉVALUATEUR	