

# 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	