

# 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

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

### ATTAQUE

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

### APPUI

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

### AMPLITUDE ARRIÈRE

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

### DÉGAGÉ

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

### REPLACEMENT

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

### TENUE DES AVIRONS

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

### TOTAL DES POINTS

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