



# BREVET DE RAMEUR INDOOR - NIVEAU 2

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider les 11 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

- ( ) VALIDER 12/14 POINTS DE LA GRILLE TECHNIQUE
- ( ) RÉUSSIR LE PARCOURS SUIVANT, 30 SECONDES SUR CHAQUE EXERCICE :
  - ALTERNANCE 1 COUP BRAS SEUL / 1 COUP BRAS CORPS
  - ALTERNANCE 1 COUP LONGUEUR / 1 COUP DEMI COULISSE
  - JAMBES SEULES
  - LONGUEUR PIEDS DÉTACHÉS

### MATÉRIEL

- ( ) RÉGLER LE DRAG FACTOR SUR 80 PUIS RAMER 100M ET RECOMMENCER AVEC UN DRAG FACTOR À 125.
- ( ) UTILISER LA FONCTION MÉMOIRE DU PM POUR RÉCUPÉRER LES DONNÉES DES ENTRAÎNEMENTS RÉALISÉS AU COURS DU PASSAGE DE CE BREVET

### MAÎTRISE & RÉGULARITÉ

- ( ) PROGRAMMER ET RÉALISER UN ENTRAÎNEMENT À 3 INTERVALLES :
  - 350 M À CADENCE 16
  - 250 M À CADENCE 24
  - 150 M À CADENCE 32

Le + : RELEVER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE  
À LA FIN DE CHAQUE DISTANCE

AVEC 30 SEC DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE INTERVALLE.
- ( ) JEU DES FLÉCHETTES : ..... / 13 500 POINTS MINIMUM

### PERFORMANCE / OBJECTIFS

- ( ) JEU DU POISSON : ..... / 2000 POINTS MINIMUM
- ( ) ANNONCER UN TEMPS OBJECTIF SUR 2 000 M : .....
- ( ) PARCOURIR UN 2 000 M EN TERMINANT À +/- 10M DE L'OBJECTIF CITÉ CI-DESSUS.

### ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- ( ) AVOIR PARTICIPÉ À UN CHALLENGE SUR LE LOGBOOK C2 (DIPLÔME FINISHER)  
>> LOG.CONCEPT2.COM
- ( ) AVOIR COMPLÉTÉ AU MINIMUM 2 DÉFIS SUR LE CHALLENGE DES 7DC  
>> C7DC.FFAVIRON.FR

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	...../ 11
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	