



# BREVETS D'ENDURANCE INDOOR

## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Être capable de ramer la distance des longues distances en aviron indoor.  
Démontrer des qualités d'endurance en individuel ou en relais 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 : ..... / ID LOGBOOK : .....

### 10 KILOMÈTRES



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

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

VALIDE PAR : .....

**PAR ÉQUIPE**



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

ÉQUIPE : .....

.....

.....

.....

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

VALIDE PAR : .....

**PAR ÉQUIPE**



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

ÉQUIPE : .....

.....

.....

.....

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

VALIDE PAR : .....

**PAR ÉQUIPE**



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

ÉQUIPE : .....

.....

.....

.....

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

VALIDE PAR : .....