

BREVET EAUX INTÉRIEURES - COUPLE

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider 22 points de la grille technique en shift.



VALIDER UN NIVEAU TECHNIQUE EN SKIFF

NOM : / PRÉNOM : / N° LICENCE :

AMPLITUDE AVANT

- ☐ LES TIBIAS SONT VERTICAUX
- ☐ LE TRONC EST TRÈS PRÈS DES CUISSES
- ☐ LES BRAS SONT ALLONGÉS
- ☐ LES PALETTES SONT TOUJOURS EN MOUVEMENT

ATTAQUE

- ☐ LES PALETTES SONT IMMERGÉES PAR UNE OUVERTURE DE L'ANGLE BRAS-TRONC
- ☐ LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT
- ☐ LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE
- ☐ LA CHAÎNE BRAS, AVANT BRAS, MAIN EST ALIGNÉE ET PROCHE DE L'HORIZONTALE
- ☐ LES PALETTES SONT CORRECTEMENT IMMERGÉES

APPUI

- ☐ LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET DE MANIÈRE CONTINUE
- ☐ LE TRONC S'OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D'APPUI
- ☐ LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX
- ☐ LES POIGNÉES DES AVIRONS ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE
- ☐ LES JAMBES SONT EN EXTENSION

AMPLITUDE ARRIÈRE

- ☐ LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN
- ☐ LES AVANT-BRAS SONT HORIZONTAUX
- ☐ LES PALETTES SONT ENCORE IMMERGÉES
- ☐ LE TRONC RESTE EN SOUTIEN
- ☐ LES PALETTES SONT SORTIES DE L'EAU PAR UN ABAISSEMENT DES POIGNÉES

DÉGAGÉ

- ☐ LES PALETTES SORTENT DE L'EAU VERTICALEMENT
- ☐ LES PALETTES SONT MISES À PLAT

REPLACEMENT

- ☐ LES BRAS SONT REPLACÉS
- ☐ LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS
- ☐ LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE
- ☐ LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- ☐ LES PALETTES ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L'EAU
- ☐ LES PALETTES SONT EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- ☐ LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE
- ☐ LES MAINS TIENNENT LES AVIRONS À L'EXTREMITÉ DES POIGNÉES

TENUE DES AVIRONS

- ☐ LE POUCE DE CHAQUE MAIN EST POSITIONNÉ EN BOUT DE POIGNÉE
- ☐ LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE AU DESSUS DE LA MAIN DROITE
- ☐ LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE DEVANT LA MAIN DROITE

TOTAL DES POINTS	
TECHNIQUE	 / 31
DATE	 /
ÉVALUATEUR	 /