

# BREVET D'AVIRON NIVEAU 1

## **Conditions de réussite :**

Valider au moins 12 ateliers du parcours dont obligatoirement les 3 ateliers éliminatoires (en rouge).

## **Compétences évaluées sur le parcours technique :**

1. Porter les avirons : Palettes en avant
2. Porter le bateau avec aide : ne jamais porter le bateau par les portants
3. Mettre le bateau à l'eau avec aide
4. Installer les avirons :
  - Orienter les dames de nage vers la planche de pied.
  - Placer les rames : BÂBORD : couleur rouge donc main droite du rameur - TRIBORD : couleur vert donc main gauche du rameur
5. Monter dans le bateau sans aide :
  - BORDER les avirons : signifie pousser les avirons vers les côtés du bateau pour que les colliers des rames viennent en butée sur les dames de nage.
  - Tenir les deux avirons avec une seule main (l'autre main sur le bord du bateau)
  - Mettre un pied sur la planche de pied (entre les deux rails)
  - Se mettre en équilibre et s'asseoir sur la coulisse
  - Attacher ses pieds sur la planche de pied (sans lâcher les rames)
6. Se mettre en position de sécurité
7. Faire gîter le bateau : le faire bouger de droite à gauche
8. Stabiliser le bateau : mettre les deux palettes à plat sur l'eau
9. Avancer en ligne droite
10. Reculer en ligne droite : DÉNAGER : signifie faire reculer le bateau et donc ramer « à l'envers ».
11. Virer autour d'une bouée
12. Revenir au ponton
13. Descendre du bateau sans aide : dans l'ordre inverse de la phase « monter dans le bateau »
14. Rentrer et ranger votre matériel avec aide

## 1 - Les éléments de la rame



## 2 - Les éléments du bateau

