

Bravo ! L'aviron est un sport de progression, le voyage peut se poursuivre ... 😊

BREVET ARGENT-SKIFF : PRATIQUER

COMPETENCES	Validée	Non validée
Porter correctement son matériel. * <ul style="list-style-type: none"> ○ Porter les avirons ○ Porter le bateau (avec aide) ○ Mettre le bateau à l'eau avec aide ○ Installer les avirons <i>* Validation si les 4 épreuves sont réussies</i>	—	—
Connaître les limites de gîtes et d'équilibre du bateau en trouvant et en montrant sa position idéale pour ramer.	—	—
Vérifier son matériel et savoir régler sa planche de pieds avant de sortir sur l'eau	—	—
Remplir correctement le carnet de sortie aux moments adéquats	—	—
Embarquer et débarquer seul dans le respect des règles de sécurité tant pour soi que pour le matériel.	—	EE
Ramer plusieurs coups, sans accros et sans mouvements parasites sur l'eau	—	—
Se repérer sur le bassin, se placer et se déplacer au bon endroit lors des sorties	—	EE
Stopper son embarcation de manière volontaire et assurer la sécurité du bateau.	—	—
Ramer seul lors d'une sortie de 10 kms minimum	—	—
Nettoyer et ranger correctement son matériel* <i>* Validation si les 2 épreuves sont correctement accomplies</i>	—	—
TOTAL		