

BREVET BRONZE : APPRENDRE

COMPETENCES	Validée	Non validée
Connaître les éléments du bateau, de l'aviron et du matériel ainsi que son vocabulaire spécifique. <ul style="list-style-type: none"> ○ Nommer correctement et montrer les différents éléments du bateau, de l'aviron et du matériel annexe ○ Utiliser le vocabulaire spécifique à la pratique de l'aviron 	___ ___	___ ___
Porter correctement son matériel avec une aide supplémentaire d'un moniteur ou d'un rameur confirmé <ul style="list-style-type: none"> ○ Porter les avirons ○ Porter le bateau ○ Mettre le bateau à l'eau avec aide ○ Installer les avirons 	___ ___ ___ ___	___ ___ ___ ___
Quitter le ponton et y revenir en toute sécurité. <ul style="list-style-type: none"> ○ Monter dans le bateau sans aide (épreuve éliminatoire) ○ Quitter le ponton ○ Se mettre en position de sécurité (épreuve éliminatoire) ○ Stabiliser le bateau ○ Revenir au ponton ○ Descendre du bateau sans aide 	___ ___ ___ ___ ___ ___	EE ___ EE ___ ___ ___
Connaître la décomposition du mouvement <ul style="list-style-type: none"> ○ Citer les 4 étapes du mouvement d'aviron et les effectuer de manière à déplacer son canoé sur une distance d'un demi-bassin A-R ○ Avancer en maîtrisant sa direction ○ S'arrêter au signal donné ○ Changer de berge de manière sécurisée en nageant et en dénageant (épreuve éliminatoire) 	___ ___ ___ ___	___ ___ ___ EE
<ul style="list-style-type: none"> ○ Nettoyer et ranger* correctement son matériel *avec aide pour le maniement du bateau.	___	___
<ul style="list-style-type: none"> ○ Remplir correctement le carnet de sortie aux moments adéquats 	___	___
TOTAL		