



AVIRON D'OR

Les pré-requis

Pour passer cette épreuve, vous devez être en possession de votre aviron d'argent.

Le Bateau

Le bateau que vous utilisez est obligatoirement un skiff.

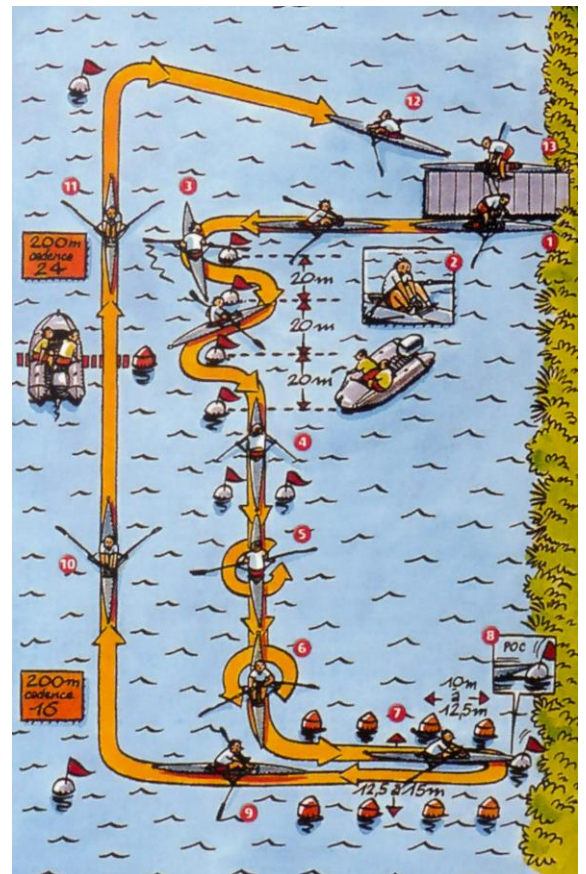
L'épreuve

Elle consiste à :

- Effectuer un parcours en totalisant un minimum de 10 points, sans échec dans une épreuve éliminatoire
- Obtenir à une épreuve d'évaluation technique une note supérieure ou égale à 12

Le parcours

1. Embarquer sans aide (**épreuve éliminatoire**)
2. Régler votre barre de pieds (**épreuve éliminatoire**)
3. Effectuer un slalom
4. Scier
5. Faire demi-tour sur bâbord, sur place
6. Faire demi-tour sur tribord, sur place
7. Reculer en ligne droite (**épreuve éliminatoire**)
8. Toucher une bouée avec la pointe arrière
9. Avancer en ligne droite
10. Ramer 200 m à cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer (**épreuve éliminatoire**)
11. Ramer 200 m à cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer (**épreuve éliminatoire**)
12. Accoster sans aide (**épreuve éliminatoire**)
13. Descendre de votre bateau sans aide



L'obtention de ce brevet atteste de votre maîtrise technique individuelle en couple et de votre autonomie en skiff.