

# BREVET DE RAMEUR INDOOR - NIVEAU 1



## CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Valider les 13 ateliers du brevet, avec une tolérance de +/- 1 pour les cadences. Tous les items en vert peuvent être vérifiés à partir de la mémoire du PM.



**AVOIR LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES APPROFONDIES EN AVIRON INDOOR. CONAÎTRE ET SAVOIR UTILISER LES POSSIBILITÉS DU RAMEUR CONCEPT 2.**

NOM : ..... / PRÉNOM : .....

N° LICENCE : ..... / ID LOGBOOK : .....

## TECHNIQUE

- RAMER 5 MIN EN CONTINU À 18 DE CADENCE
- RÉUSSIR LE PARCOURS SUIVANT, 30 SECONDES SUR CHAQUE EXERCICE :
  - INSTALLER / SAngLER / DÉTACHER ET POSER LES PIEDS AU SOL (3x)
  - BRAS SEULS
  - BRAS CORPS
  - DEMI-COULISSE

## PERFORMANCE / OBJECTIFS

- JEU DU POISSON : ..... / 1000 POINTS MINIMUM
- ANNONCER UN TEMPS OBJECTIF SUR 1000M : .....
- PARCOURIR UN 1000M EN TERMINANT À +/- 10M DE L'OBJECTIF CITÉ CI-DESSUS.

## MAÎTRISE & RÉGULARITÉ

- RAMER 3x1MIN SUCCESSIVEMENT À CADENCE 18/22/26 (EN LONGUEUR)
- JEU DES FLÉCHETTES : ..... / 10 000 POINTS MINIMUM
- PROGRAMMER UNE DISTANCE DE 500 M AVEC UN PACE BOAT ET LA RÉALISER À CADENCE 24.

## ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

- AVOIR UN COMPTE LOGBOOK CONCEPT2 ET NOTER SON IDENTIFIANT EN HAUT DE LA PAGE  
>> LOG.CONCEPT2.COM
- AVOIR UN COMPTE SUR LE CHALLENGE DES 7 DÉFIS CAPITAUX  
>> C7DC.FFAVIRON.FR

## MATÉRIEL ET RÉGLAGES

- AFFICHER LES DIFFÉRENTS ÉCRANS DE DONNÉES ET LES EXPLIQUER ( PUISSANCE ET DISTANCE INSTANTANÉE, CADENCE, TEMPS AU 500, TEMPS MOYEN AU 500, FRÉQUENCE CARDIAQUE, CHRONO, COURBE DE FORCE)
- SAVOIR RÉGLER ET AJUSTER LA HAUTEUR DU CALE-PIEDS
- CONNÂÎTRE LES RÉFLEXES DE NETTOYAGE ET D'ENTRETIEN QUOTIDIEN ( RAIL, COULISSE, POIGNÉE)

TOTAL DES POINTS	
PARCOURS	...../ 13
DATE	...../...../.....
ÉVALUATEUR	