BREVET D'AVIRON NIVEAU 2

Type d'embarcation :

Embarcation individuelle d'initiation avec siège coulissant et croisement des avirons (canoë français, fun skiff, bateau découverte évolution…)

Conditions de réussite :

Valider au moins 9 ateliers du parcours dont obligatoirement les 4 ateliers éliminatoires (en rouge).
Obtenir 12 points minimum au questionnaire (note sur 20).

Compétences évaluées sur le parcours technique :

1. Renseigner le cahier de sortie :

   Nom, date, type d'embarcation, heure de départ.

2. Monter dans votre bateau :

   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.

   Glisser les pieds sur la planche de pied (sans lâcher les rames).

3. Régler votre barre de pieds :

   Position au dégagé (sur l'arrière, jambes tendues) : les pouces doivent effleurer les côtes. Si les mains touchent l'abdomen, il faut rapprocher la planche de pieds. Si les mains ne touchent jamais le thorax, il faut éloigner la planche de pieds.

   Puis attacher les pieds.

4. Avancer en ligne droite
5. Toucher une bouée avec la pointe avant (derrière le rameur)
6. Toucher une bouée avec la pointe arrière (devant le rameur)
7. Ramasser et renvoyer un ballon
8. Passer entre 2 bouées sans les toucher
9. Scier :

   Signifie plonger brusquement les palettes verticales dans l'eau dans le but d'arrêter le bateau le plus vite possible.

10. Faire demi-tour sur bâbord :

    Bâbord : couleur rouge donc main droite du rameur.

11. Faire demi-tour sur tribord :

    Tribord : couleur vert donc main gauche du rameur.

12. Apponter sans aide
13. Descendre de votre bateau sans aide

Vocabulaire à connaître :

En cas de chavirage : rester accroché au bateau en élevant le corps le plus possible au-dessus de l'eau.

Aviron de couple : aviron avec 2 rames.

Aviron de pointe : aviron avec 1 seule rame.

Priorité sur les plans d'eau : en règle générale, le rameur n'est pas prioritaire. Les voiliers et les péniches sont toujours prioritaires. Pour le reste, la priorité à droite s'applique (droite du bateau = gauche du rameur).

Accostage : sur les rivières, l'accostage se fait contre le courant et le départ du ponton se fait en règle générale contre le courant.

Ramer au carré : signifie ramer en gardant les palettes perpendiculaires à l'eau, sans les mettre à plat au retour.

Plumer : signifie faire toucher les palettes à plat sur l'eau lors du retour.