



EPREUVES AVIRON D'OR



Vous passez cette épreuve puisque vous êtes déjà en possession de votre aviron d'Argent

Le bateau

Le bateau doit être obligatoirement un skiff

L'épreuve

Pour obtenir ce brevet vous devez

Effectuer votre parcours en totalisation un minimum de 10 points sans échec dans une épreuve éliminatoire marquée en rouge

- Obtenir à une épreuve d'évaluation technique une note supérieure ou égale à 22
- Répondre à un QCM

Le parcours

- **Embarquez sans aide**
- **Régler votre barre de pieds sur l'eau**
- Effectuer un slalom
- Scier progressive ou brutal
- Faire demi-tour bâbord sur place
- Faire demi-tour tribord sur place
- **Reculer ou dénager sur 25m en ligne droite**
- Ramasser un objet dans l'eau et le relancer en nageant et dénageant
- Toucher une bouée avec la pointe avant de votre embarcation
- Toucher une bouée avec la pointe arrière de votre embarcation
- **Ramer au moins 200m à une cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer**
- **Ramer au moins 200m à une cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer**
- **Accoster sans aide**
- Descendre de votre bateau sans aide
- Remonter sur son bateau quand on a chaviré
- Faire une sortie en pointe