**BREVET EAUX INTERIEURES NIVEAU 3 (Ex Or)**

**Technique en skiff**

**CONDITIONS DE RÉUSSITE : Valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 6 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir aux 22 points sur l’évaluation technique**

**MATÉRIEL ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE**

* Régler la barre de pied

**MAÎTRISE DE L’ÉQUILIBRE**

* Embarquer sans aide
* Descendre du bateau sans aide

**MAÎTRISE DE LA PROPULSION**

* Avancer en ligne droite
* Ramer 200 m à cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer
* Ramer 200 m à cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer

**MAÎTRISE DES MANŒUVRES**

* Effectuer un slalom
* Scier
* Faire demi-tour sur bâbord, sur place
* Faire demi-tour sur tribord, sur place
* Toucher une bouée avec la pointe arrière
* Accoster sans aide
* Reculer en ligne droite

**Brevet Niveau 3**

**AMPLITUDE AVANT**

1/ LES TIBIAS SONT VERTICAUX

2/ LE TRONC EST TRÈS PRÈS DES CUISSES

3/ LES BRAS SONT ALLONGÉS

4/ LES PALETTES SONT TOUJOURS EN MOUVEMENT

**ATTAQUE**

5/ LES PALETTES SONT IMMERGÉES PAR UNE OUVERTURE DE L’ANGLE BRAS-TRONC

6/ LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT

7/ LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE

8/ LA CHAÎNE BRAS, AVANT-BRAS, MAIN EST ALIGNÉE ET PROCHE DE L’HORIZONTALE

9/ LES PALETTES SONT CORRECTEMENT IMMERGÉES

**APPUI**

10/ LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET DE MANIÈRE CONTINUE

11/ LE TRONC S’OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D’APPUI

12/ LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX

13/ LES POIGNÉES DES AVIRONS ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE

14/ LES JAMBES SONT EN EXTENSION

**AMPLITUDE ARRIÈRE**

15/ LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN

16/ LES AVANT-BRAS SONT HORIZONTAUX

17/ LES PALETTES SONT ENCORE IMMERGÉES

18/ LE TRONC RESTE EN SOUTIEN

**Évaluation technique**

19/ LES PALETTES SONT SORTIES DE L’EAU PAR UN ABAISSEMENT DES POIGNÉES

**DÉGAGÉ**

20/ LES PALETTES SORTENT DE L’EAU VERTICALEMENT

21/ LES PALETTES SONT MISES À PLAT

**REPLACEMENT**

22/ LES BRAS SONT REPLACÉS

23/ LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS

24/ LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE

25/ LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT

26/ LES PALETTES ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L’EAU

28/ LES PALETTES SONT EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT

29/ LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE

30/ LES MAINS TIENNENT LES AVIRONS À L’EXTRÉMITÉ DES POIGNÉES

**TENUE DES AVIRONS**

31/ LE POUCE DE CHAQUE MAIN EST POSITIONNÉ EN BOUT DE POIGNÉE

32/ LE CROISEMENT DES MAINS S’EFFECTUE LA MAIN GAUCHE AU DESSUS DE LA MAIN DROITE

33/ LE CROISEMENT DES MAINS S’EFFECTUE LA MAIN GAUCHE DEVANT LA MAIN DROITE