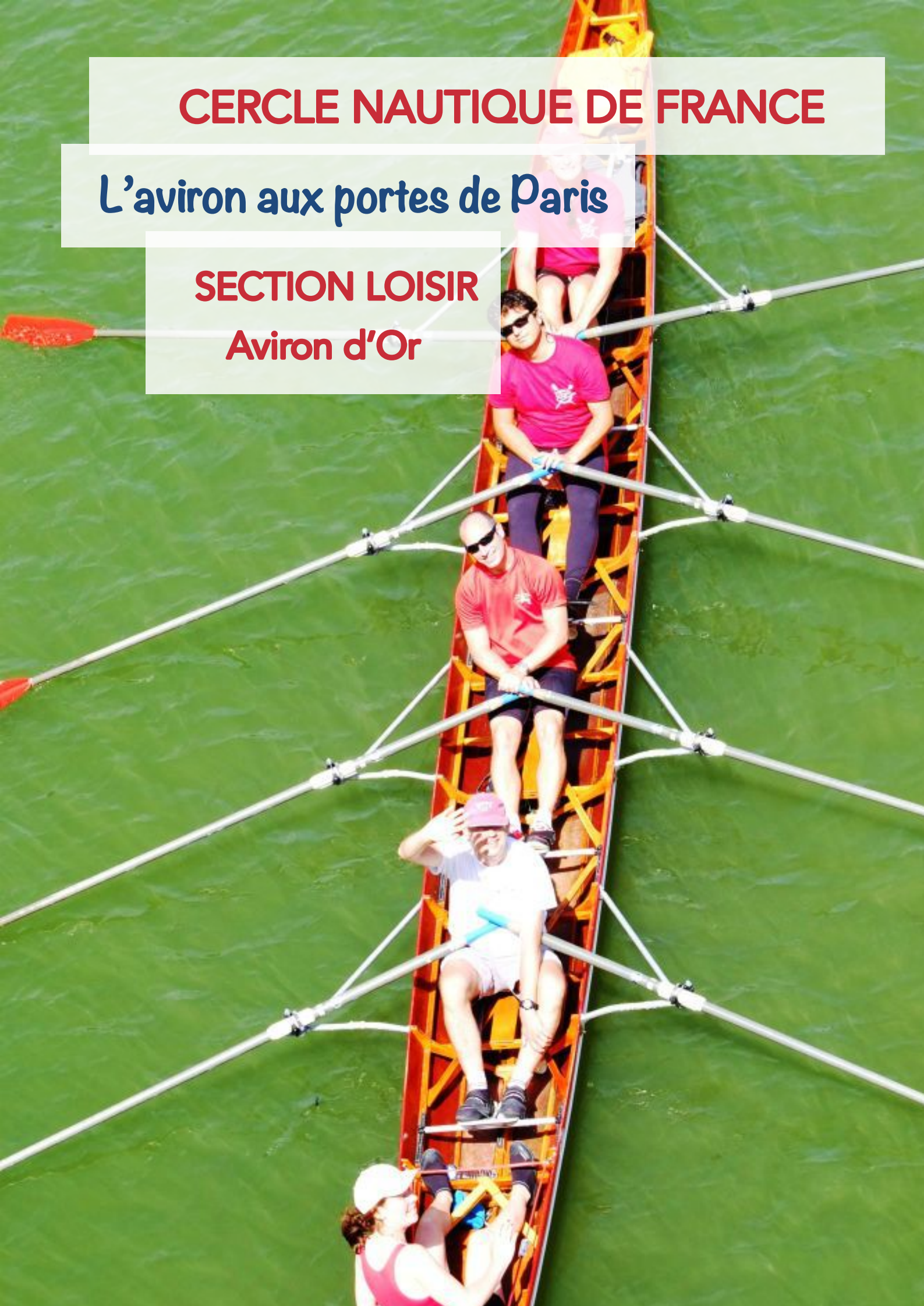


CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE

L'aviron aux portes de Paris

SECTION LOISIR Aviron d'Or



Pour accéder au niveau de loisir confirmé, les rameurs ayant déjà leur aviron d'argent doivent passer l'épreuve de l'aviron d'or. Le loisir confirmé a plusieurs années de pratique, il rame sur des bateaux encore plus performants, des 4 de couple ou pointe sans barreur, 2 de pointe ou pair-oar.

il pourra participer à des randonnées de niveau 3 et à des compétitions « loisirs »

Comment obtenir son Aviron d'Or ?

Des passages de brevet sont organisés tous les ans. L'objectif du brevet d'or est d'être autonome en skiff. L'épreuve est uniquement ouverte aux rameurs ayant obtenu leur brevet d'argent. L'épreuve se déroule en skiff, le rameur doit effectuer un parcours sans faute, il doit se montrer capable de :

- Renseigner le cahier de sortie
- Porter correctement les avirons
- Manipuler correctement le bateau
- Armer le bateau et quitter le ponton en se poussant debout et sans aide
- Régler l'éloignement de la barre de pieds correctement
- Ramer 500 m à cadence 16 avec au moins 10 coups consécutifs sans plumer
- Reculer en ligne droite sur une vingtaine de coups
- Toucher le ballon avec la pointe arrière, le récupérer et le renvoyer dans l'annexe
- Toucher le ballon avec la pointe avant, le récupérer et le renvoyer dans l'annexe
- Rabattre sur bâbord
- Rabattre sur tribord
- Ramer 200 m à cadence 24 avec au moins 10 coups consécutifs sans plumer
- Prendre de l'élan et scier
- Dessaler volontairement de son bateau et remonter sans aide
- Revenir au ponton et accoster sans aide
- Descendre du bateau sans aide
- Retirer les avirons sans aide
- Remonter son bateau au hangar sans aide
- Renseigner le cahier de sortie