



**OPTION COMPÉTITION
DU BREVET DE RAMEUR : AVIRON D'OR
Grille d'évaluation**



Date et lieu de l'évaluation :

Nom :
Prénom :

Nom de l'évaluateur :

Club :

HABILETÉS TECHNIQUES

	OUI	NON
REJOINDRE SON COULOIR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIRIGER LA POINTE AVANT VERS LE PONTON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FAIRE DEMI-TOUR AU SIGNAL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DÉNAGER ET SACCROCHER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EFFECTUER UN DÉPART	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RAMER 200 m À ALLURE DE COURSE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEMPS LIMITÉ À 2 MINUTES

ATTENTION AU 2^e FAUX DÉPART

ÉVALUATION TECHNIQUE

**DEGRÉS
D'APTITUDE**

Nombre de points attribués :

	Très insuffisant	Insuffisant	Moyen	Bien	Très bien	
	1	2	3	4	5	
Exemple :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
INVERSION AVANT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APPUI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INVERSION ARRIÈRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RETOUR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AISANCE ET RELACHEMENT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total de points :						<input type="checkbox"/>

INVERSION AVANT

APPUI

INVERSION ARRIÈRE

RETOUR

AISANCE ET RELACHEMENT

Total de points :

QUESTIONNAIRE

Total de points :

Pour être admis à l'option compétition du brevet d'or, vous devez :

- Ne pas avoir d'échec dans les épreuves d'habiletés techniques,
- Obtenir à l'évaluation technique une note supérieure ou égale à 15,
- Obtenir au questionnaire une note supérieure ou égale à 10.