

# BREVET D'OR CNF

## Être autonome en skiff

### Pré-requis

Pour passer cette épreuve, vous devez être en possession de votre aviron d'argent.

### Le bateau

Le bateau que vous utilisez est obligatoirement un skiff.

### L'épreuve

Effectuer le parcours suivant en ne totalisant aucun échec

### Le parcours

1. Renseigner le cahier de sortie
2. Porter correctement les avirons
3. Manipuler correctement le bateau
4. Armer correctement le bateau et quitter le ponton en se poussant debout et sans aide
5. Régler l'éloignement de la barre de pieds correctement
6. Ramer 500 m à cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer
7. Reculer en ligne droite sur une vingtaine de coups
8. Toucher le ballon avec la pointe arrière, le récupérer et le renvoyer dans l'annexe
9. Toucher le ballon avec la pointe avant, le récupérer et le renvoyer dans l'annexe
10. Rabattre sur bâbord (demi-tour sur place en ramant tribord tout en dénageant bâbord)
11. Rabattre sur tribord (demi-tour sur place en ramant bâbord tout en dénageant tribord)
12. Ramer 200 m à cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer
13. Prendre de l'élan et scier
14. Dessaler volontairement de son bateau et remonter sans aide
15. Revenir au ponton et accoster sans aide
16. Descendre du bateau sans aide
17. Retirer les avirons sans aide
18. Remonter son bateau au hangar sans aide
19. Renseigner le cahier de sortie