

## Gold Pass SNEB

Lors du test « Gold Pass», les rameurs/-euses souhaitant utiliser les bateaux de la catégorie « jaune » sont amené(e)s à démontrer qu'ils/elles disposent des prérequis demandés. Les points suivants font l'objet de ce test pratique.

### MANIEMENT ; REGLAGES

- Sortir le bateau du hangar, le poser sur les chevalets
- Réglage correct du bateau (cale-pieds)
- Transport du bateau du hangar jusqu'au ponton
- Mise à l'eau du bateau
- Sortir le bateau de l'eau; transport du bateau du ponton jusqu'au hangar
  
- Tout cela en prenant le soin nécessaire du matériel, et en étant attentif/-ve aux autres utilisateurs/-trices

### AVIRON

- Départ du ponton en poussant le bateau (avec dégagement du bateau par rapport au ponton)
- Aisance dans les manœuvres sur l'eau (approcher un objet sur l'eau en dénageant)
- Freinage rapide en immergeant les pelles

#### Enchaînement correct des mouvements :

- Avancer en position d'attaque
- Tourner les pelles à la verticale
- Mettre les pelles dans l'eau (attaque)
- Pousser les jambes (bras tendus)
- Tirer sur les épaules
- Tirer sur les bras (jambes tendues)
- Sortir les pelles de l'eau (dégagé)
- Tourner les pelles à l'horizontale
- Tendre les bras rapidement
- Symétrie dans le mouvement (bâbord – tribord).
- Fluidité / Régularité dans le mouvement
- Accélération du bateau.
- Accostage au ponton à 45°
- Remonter sur le bateau avec le fond
- Remonter sur le bateau sans le fond



## MATERIEL

- Connaissance des 2 types de rames
- Connaissance de la terminologie des rames
- Connaissance de la terminologie des bateaux

## ENVIRONNEMENT

- Connaître les vents et pouvoir apprécier la situation météorologique
- Connaître les règles de navigations et les priorités sur le lac
- Connaître les lieux/objectifs par leur nom et savoir leur distance (km)