

AUTO-ÉVALUATION DU RAMEUR LOISIR 1

THÈMES	Compétences au bout de 1 à 3 séances ? (planche à ramer)
MATÉRIEL	<input type="checkbox"/> Je sais sortir / porter / ranger les avirons <input type="checkbox"/> Je sais porter une planche à ramer <input type="checkbox"/> Je sais mettre à l'eau / sortir de l'eau une planche à ramer <input type="checkbox"/> Je sais armer / désarmer une planche à ramer sans aide <input type="checkbox"/> Je sais régler ma planche de pied en bateau
SÉCURITÉ	<input type="checkbox"/> Je sais scier <input type="checkbox"/> Je sais me mettre en position de sécurité <input type="checkbox"/> Je sais quoi faire en cas de chavirage <input type="checkbox"/> Je connais le signal de détresse <input type="checkbox"/> Je connais la zone de navigation "le 1000" <input type="checkbox"/> je sais qu'il ne faut jamais lâcher ses avirons une fois dans un bateau
TECHNIQUE	<input type="checkbox"/> Je sais mettre les palettes verticales <input type="checkbox"/> Je connais la position "sur l'avant" <input type="checkbox"/> Je connais la position "sur l'arrière" <input type="checkbox"/> J'arrive à avancer en ligne droite
MANOEUVRES	<input type="checkbox"/> Je sais embarquer / débarquer sans aide <input type="checkbox"/> Je sais partir du ponton / apponter sans aide <input type="checkbox"/> Je sais virer sur tribord <input type="checkbox"/> Je sais virer sur bâbord <input type="checkbox"/> Je sais faire demi-tour sur place <input type="checkbox"/> Je sais dénager en ligne droite
VOCABULAIRE	<input type="checkbox"/> Engager <input type="checkbox"/> Scier <input type="checkbox"/> Un aviron <input type="checkbox"/> Une pelle <input type="checkbox"/> Une dame de nage <input type="checkbox"/> Le collier <input type="checkbox"/> Une palette <input type="checkbox"/> Pelle au carré <input type="checkbox"/> Bâbord <input type="checkbox"/> Tribord <input type="checkbox"/> Border les avirons <input type="checkbox"/> Dénager

AUTO-ÉVALUATION DU RAMEUR LOISIR 2

THÈMES	Compétences au bout de 3 à 5 séances ? (double / yolette)
MATÉRIEL	<input type="checkbox"/> Je sais porter un bateau <input type="checkbox"/> Je sais mettre à l'eau / sortir de l'eau un bateau <input type="checkbox"/> Je sais armer / désarmer mon bateau <input type="checkbox"/> Je sais régler ma planche de pied en bateau <input type="checkbox"/> Je sais où sont rangés les doubles et je sais dans quel sens les ranger <input type="checkbox"/> Je sais où sont les yolettes et je sais dans quel sens les ranger
SÉCURITÉ	<input type="checkbox"/> Je sais scier <input type="checkbox"/> Je sais me mettre en position de sécurité <input type="checkbox"/> Je sais quoi faire en cas de chavirage <input type="checkbox"/> Je connais le signal de détresse <input type="checkbox"/> Je sais remplir le cahier de sortie, en début et en fin de sortie <input type="checkbox"/> Je connais et respecte les zones de navigation (1000 / 2000 / Salomon) <input type="checkbox"/> Je comprend toutes les informations du briefing
TECHNIQUE	<input type="checkbox"/> Je sais avancer en ligne droite <input type="checkbox"/> Je sais faire mon croisement sans me griffer et sans faire gîter le bateau <input type="checkbox"/> Je sais tenir les hauteurs <input type="checkbox"/> Je connais les "gammes" du rameur : bras seul, ½ coulisse, pleine coulisse <input type="checkbox"/> Je sais ramer palettes à plat et préparer mes palettes <input type="checkbox"/> Je sais ramer sans "plumer" <input type="checkbox"/> Je sais tenir un rythme <input type="checkbox"/> J'ai pris la barre d'une yolette, je connais le sens de circulation <input type="checkbox"/> J'ai pris la nage en yolette, je sais donner un rythme
MANOEUVRES	<input type="checkbox"/> Je sais embarquer / débarquer sans aide <input type="checkbox"/> Je sais partir du ponton / apponter sans aide <input type="checkbox"/> Je sais virer sur tribord <input type="checkbox"/> Je sais virer sur bâbord <input type="checkbox"/> Je sais dénager en ligne droite <input type="checkbox"/> Je sais dénager à tribord <input type="checkbox"/> Je sais dénager à bâbord <input type="checkbox"/> Je sais faire demi-tour sur place <input type="checkbox"/> Je sais ramer 50 coups en rythme avec la nage sans erreurs <input type="checkbox"/> J'ai effectué un changement avec le 3 ou le 4 <input type="checkbox"/> J'ai partagé un gâteau, un thé ou un café sur une yolette
VOCABULAIRE	<input type="checkbox"/> Nager <input type="checkbox"/> Plumer <input type="checkbox"/> Pelles/Palettes à plat <input type="checkbox"/> Position de sécurité <input type="checkbox"/> Ramer en bras seuls <input type="checkbox"/> Ramer en ½ <input type="checkbox"/> Ramer pleine coulisse <input type="checkbox"/> Tire-veilles.

AUTO-ÉVALUATION DU RAMEUR LOISIR 3

THÈMES	Compétences au bout de 4 ou 8 séances ?
MATÉRIEL	<input type="checkbox"/> Je sais sortir / porter / ranger les avirons <input type="checkbox"/> Je sais porter un bateau individuel <input type="checkbox"/> Je sais mettre à l'eau / sortir de l'eau un bateau individuel <input type="checkbox"/> Je sais armer / désarmer mon bateau <input type="checkbox"/> Je sais régler ma planche de pied en bateau individuel
SÉCURITÉ	<input type="checkbox"/> Je sais scier en bateau individuel <input type="checkbox"/> Je sais me mettre en position de sécurité <input type="checkbox"/> Je sais quoi faire en cas de chavirage <input type="checkbox"/> Je connais le signal de détresse <input type="checkbox"/> Je connais les zones de navigation (1000 / 2000 / Salomon / La brune / menthon / le roc de chère / Talloires / pointe de Duingt / Sevrier / La puya) <input type="checkbox"/> Je connais la signalisation du lac (plongeurs, circulation, interdictions ...)
TECHNIQUE	<input type="checkbox"/> Je connais toutes les "gammes" du rameur <input type="checkbox"/> Je sais tenir un rythme En yolette <input type="checkbox"/> A la nage je sais ramer à cadence constante (50 coups) <input type="checkbox"/> A la nage j'ai donné les consignes pour un départ <input type="checkbox"/> A la nage j'ai donné les consignes pour une manoeuvre En bateau individuel <input type="checkbox"/> Je sais avancer en ligne droite <input type="checkbox"/> Je sais ramer en préparant mes palettes <input type="checkbox"/> Je sais ramer sans "plumer" <input type="checkbox"/> Je sais entretenir le matériel
MANOEUVRES	<input type="checkbox"/> Je connais les instructions pour manipuler les bateaux (à bras, à l'épaule, en tête, sur moi ...) <input type="checkbox"/> Je sais installer un chariot sous une yolette (sans la cognée) <input type="checkbox"/> Je sais installer une yolette sur des tréteaux (positionnement des tréteaux) En yolette <input type="checkbox"/> J'ai fait apponter sans aide et sans toucher le ponton <input type="checkbox"/> J'ai donné les instructions pour manipuler une yolette au sol En bateau tout type <input type="checkbox"/> Je sais embarquer / débarquer sans aide <input type="checkbox"/> Je sais partir du ponton / apponter sans aide <input type="checkbox"/> Je sais dénager en ligne droite <input type="checkbox"/> Je sais dénager à tribord <input type="checkbox"/> Je sais dénager à bâbord <input type="checkbox"/> Je sais virer sur tribord <input type="checkbox"/> Je sais virer sur bâbord <input type="checkbox"/> Je sais faire demi-tour sur place <input type="checkbox"/> Je sais récupérer un objet dans l'eau
VOCABULAIRE	<input type="checkbox"/> Pontage <input type="checkbox"/> Boule <input type="checkbox"/> SAPALA <input type="checkbox"/> Couleurs