

Les distances (Pour l'homologation)

20 km - 40 km - 60 km - 80 km

Les temps

L'épreuve est à effectuer dans les délais impartis, quelles que soient les intempéries, la force du vent ou du courant ainsi que la circulation fluviale

- 20 km en 3h00 - 40 km en 6h00
- 60 km en 9h00 - 80 km en 12h00

Les pauses sont comprises dans les temps ci-dessus

Les distinctions (Sans limite de temps)

Les Brevets Audax Rameurs donnent droit à l'Aigle
L'Aigle se décline sur 3 niveaux :

- Bronze : (60 km) : 1x20 km/1x40 km
- Argent : (120 km) : 1x20 km/1x40 km/1x60 km
- Or : (200 km) : 1x20 km/1x40 km/1x60 km/1x80 km

Nota : Texte conforme au règlement Rameurs validé en 03/2006

Union des



Audax



Français

Les Brevets Audax Rameurs (BAR)



**BREVETS
DISTINCTIONS**

Ne pas jeter sur la voie publique

Règlement des brevets rameurs sur le site de l'UAF :

Adresse : <https://www.audax-uaf.com/>

Contacts et Renseignements : president@audax-uaf.com

La formule Audax

L'Audax est une discipline de longue distance où l'on apprend à gérer l'effort, le temps, la fatigue et la persévérance sur la durée, sans recherche de vitesse.

À travers la régularité, la discipline et l'écoute de soi, le rameur développe confiance, autonomie et résistance mentale.

La devise de l'Audax : «Partir ensemble...revenir ensemble»

Le matériel

- Toute embarcation monoplace est autorisée (skiff, canoë, kayak, etc ...)
- Le participant doit s'assurer que son embarcation est homologuée pour le type de parcours proposé
- Chaque concurrent doit savoir nager et être à même de ramener son embarcation en cas de dessalage. Il doit pouvoir à son ravitaillement
- **Le port du gilet de sauvetage est obligatoire**

Les Brevets Audax Rameurs (BAR)

- **Les Brevets Audax Rameurs (BAR)** sont des épreuves de **régularité** et de **persévérance**
- Ils se déroulent en eau calme : **étangs, lacs, canaux**. Ils peuvent aussi se dérouler en **mer** ou en **rivière**, à condition que la distance parcourue avec le courant soit égale à celle parcourue à contre-courant. Dans tous les cas, la distance doit être précisément définie
- Ils sont ouverts à tous les rameurs, âgés de **plus de 14 ans**, hommes ou femmes, sans distinction de club ou de fédération, ainsi qu'aux individuels non-licenciés
- Les participants s'inscrivent au départ pour la ou les distances qu'ils désirent effectuer
- Les brevets sont homologués par **l'Union des Audax Français**