

## Compétences propres 2 – AVIRON- Niveau 5.

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<p><b>Niveau 5 :</b>  <i>Utiliser et interpréter de façon pertinente les informations du milieu de pratique (vent, courants, adversaires) et y adapter son projet personnel (cadence, amplitude, rythme, cohésion) pour construire une stratégie de course et réaliser la meilleure performance possible dans un parcours qui permet de mettre en évidence toutes les connaissances, les capacités et les attitudes nécessaires à la pratique de l'aviron en toute sécurité.</i></p>		<p><b>Epreuve :</b> Le candidat doit réaliser deux épreuves une individuelle et une collective :</p> <p><u>Sur un bateau individuel</u> type « skiff » (ou « canoë » si les conditions d'apprentissage n'ont pas permis de travailler assez longtemps sur skiff) un parcours technique sur l'eau mettant en jeu l'équilibre avec coulisse et croisement des avirons :            Monter sans aide dans le bateau, régler sa barre de pieds, avancer en ligne droite, effectuer un slalom, scier, faire demi tour sur bâbord et tribord sur place, reculer en ligne droite, avancer en ligne droite, ramer au moins 200 mètres cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer, puis à cadence plus élevée (supérieure à 24), accoster sans aide du bateau et renseigner le cahier de sortie. Connaître le vocabulaire spécifique. Avoir des connaissances d'entraînement.</p> <p><u>Sur un double ou un quatre :</u> Effectuer une course chronométrée de 1000m sur bateau long (4X sans barreur ou 2X) <b>Pas de « Yolette »</b>.            l'équilibre, la coordination et la synchronisation seront appréciées à travers la performance chronométrée réalisée. Les candidats estimeront la performance qu'ils pensent réaliser avant le départ de la course en tenant compte de leur état de forme, des conditions météo (vent, pluie, froid...) et du matériel.</p>									
Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis 0 à 9 points				Niveau 4 acquis 10 à 20 points					
9 points	Performance réalisée sur 1000 mètres.		1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts
		2X ou 4 X Garçon	> 5 min 40	< 5 min 40	< 5 min 30	< 5min 20	< 5min 10	< 5 min	< 4 min 50	< 4 min 40	< 4min 30
		2X ou 4X Mixte	> 5 min 50	< 5 min 50	< 5 min 40	< 5 min 30	< 5 min 20	< 5min 10	< 5 min	< 4 min 50	< 4 min 40
	2X ou 4X Fille	> 6 min	< 6 min	< 5 min 50	< 5 min 40	< 5 min 30	< 5 min 20	< 5 min 10	< 5 min	< 4 min 50	
6 points	Prestation sur l'épreuve individuelle du parcours sur l'eau.	Des éléments du parcours sont échoués, la position sur le bateau est peu technique (déséquilibre, chaînes bras, avant bras, main pas alignée, tronc peu tonique, pas de poussée des jambes). Mauvaise tenue des avirons et réalisation du croisement des mains, cadence trop élevée et non maîtrisée. Les avirons ont des trajectoires peu horizontales.				Les éléments du parcours sont réussis mais certains avec difficulté. La posture sur le bateau est correcte mais se relâche parfois sur de courtes durées. Il y a une poussée des jambes et les avirons sont souvent tenus correctement et leur trajectoire est quasi horizontale grâce à un bon croisement des mains. Peu de déséquilibres et gestion de la cadence correcte.			Les éléments du parcours sont tous réussis sans difficulté. La posture sur le bateau est tonique et permet de réaliser des mouvements efficaces et équilibrés. Le candidat utilise tout son corps grâce à une bonne coordination des chaînes pour effectuer la gestuelle qui est technique (tenue des avirons correcte, ampleur du mouvement, position des avirons idéale à chaque moment du geste).		
		0 à 2.75 points		3 à 4.25 points			4.5 à 6 points				
3 points	Projet estimation de la performance réalisée sur le 1000 mètres.	La performance réalisée est différente de plus de 30 secondes avec l'estimation donnée. 0 point		La performance réalisée est différente entre 30 et 20 secondes avec l'estimation donnée. 1 point		La performance réalisée est différente entre 20 et 10 secondes avec l'estimation donnée. 2 points			La performance réalisée est différente de moins de 10 secondes avec l'estimation donnée. 3 points		
2 points	Préparation du matériel, choix, entretien, solidarité.	La préparation n'est pas faite de façon judicieuse, il y a des oublis, peu de solidarité avec les autres pratiquants, l'entretien est bâclé. Manque de précaution dans la manipulation du matériel. 0 à 0.9 points				La préparation du matériel est correcte, il n'y a pas d'oubli, fait preuve de solidarité dans la manutention du matériel et l'entretien qui est fait avec soin mais doit être sollicité pour cela. 1 à 1.25 point			Préparation du matériel faite judicieusement et méthodiquement. Fait preuve d'anticipation pour aider les autres pratiquants dans la manutention et l'entretien qui est très soigné. 1.5 à 2 points		