

EPREUVE OPTIONNELLE FACULTATIVE D'AVIRON AU BACCALAUREAT

Compétences attendues :

Ramer en skiff sur une distance de 500m pour réaliser la meilleure performance possible à une date donnée.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Epreuve chronométrée sur une distance de 500 m en skiff, départ arrêté, en conformité avec le règlement FFSA. La cadence des rameurs sera vérifiée tout au long du parcours. Ils pourront utiliser les accessoires autorisés par le code des courses.

Ce parcours se déroulera sur le bassin balisé (une seule ligne d'eau) du parc de Miribel-Jonage à Vaulx en Velin.

Les candidats se présenteront avec leur propre matériel, (skiff et avirons). Quelques bateaux pourront éventuellement être prêtés sur place par le Pôle France.

Règle 1 :

Avant le début de l'épreuve, le candidat annonce au jury son projet de performance.
Le temps annoncé permettra d'établir un ordre de départ.

Règle 2 :

Le parcours sera suivi d'un entretien de 10'.

Au cours de cet entretien, quatre domaines seront abordés :

- Analyse de sa prestation et de l'écart au projet.
- Connaissance des fondamentaux techniques et des réglages de base. (en couple et en pointe)
- Connaissance de la préparation physique générale du rameur et des principes généraux de programmation et de planification.
- Utilisation de l'aviron au service de la pratique actuelle et future du candidat.

Points à affecter :

- 10 sur 15 pour la performance.

- 5 sur 15 pour réalisation technique et la gestion du parcours (cadence, régularité, qualité du départ et de la transition).

- 5 sur 5 pour l'entretien. Seront évalués, les quatre domaines détaillés dans la règle 2 des principes d'élaboration de l'épreuve.

Pour cet entretien, une « banque » de questions pourra être établie !!!

Le barème :

Parcours chronométré : (10 points)

Le barème sera établi à partir des temps de référence des catégories juniors dames et juniors hommes en skiff.

(Voir les deux tableaux ci-joints)

Le pourcentage de la vitesse du temps de base choisi est de 78% chez les garçons et de 76% pour les filles pour la note 20.

Ce barème est établi pour un bassin en eau morte, conditions « vent nul ». En cas de vent favorable ou défavorable, il pourra être modifié selon avis du jury et d'après

Le temps réalisé par un ouvrier.

Pour la réalisation technique : (5 points)

Les cadences seront enregistrées par le jury sur les premiers coups du départ, aux 250m et à l'arrivée.

Exemple Niveau 3 : Départ Cadence + de 36c/mn ; 250m Cadence + de 32c/mn ; Cadence + de 34c/mn

Exemple Niveau 2 : Départ Cadence + de 32c/mn ; 250m Cadence + de 28c/mn ; Cadence + de 30c/mn

Exemple Niveau 2 non atteint : Départ Cadence - de 32c/mn ; 250m Cadence - de 28c/mn ; Cadence - de 30 c/mn

En ce qui concerne les qualités techniques, il sera tenu compte de la forme d'exécution technique. C'est-à-dire que le geste doit préserver l'intégrité physique du rameur. (Pas de dos qui cède pendant la poussée des jambes par exemple...)