

AVIRON

POINTS A AFFECTER		ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 2 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3
Compétence attendue Ramer 500m, départ arrêté, pour réaliser une performance en skiff à une date donnée. Etre capable d'analyser sa performance.		Principes d'élaboration de l'épreuve : Epreuve chronométrée sur 500m en skiff, en conformité avec le règlement de la FFSA. La cadence du rameur sera contrôlée au départ, au 250m et à l'arrivée. <u>Règle 1 :</u> Avant le début de l'épreuve, le rameur annonce au jury son projet de performance. <u>Règle 2 :</u> Le parcours sera suivi d'un entretien de 10', 4 domaines seront abordés. - Analyse de sa prestation et de l'écart au projet. - Connaissance des fondamentaux techniques et des réglages de base (en pointe et en couple) - Connaissance de la préparation physique du rameur. - Utilisation de l'aviron au service de la pratique actuelle et future du candidat.			
10	Performance chronométrique	Garçons : temps sup. à 2' 19" Filles : temps sup. à 2' 34"	Garçons : temps inf. à 2' 19" et sup. à 2'09" Filles : temps inf. à 2' 34" et sup. à 2' 23"	Garçons : temps inf. à 2' 09" Filles : temps inf. à 2' 23"	
5	Qualité de la gestion de course à partir d'une cadence enregistrée au départ, aux 250m et à l'arrivée.	Filles et garçons Départ : cadence inférieure à 30 cps/mn 250 m : cadence inférieure à 26 cps/mn Arrivée : cadence inférieure à 28 cps/mn - Manque d'amplitude sur l'avant et sur l'arrière - Coordination du mouvement inefficace - Rythme inversé - Instabilité du bateau sur bassin calme - Non respect des indications de direction données par le bateau suiveur	Filles et garçons Départ : cadence supérieure à 30 cps/mn 250 m : cadence supérieure à 26cps/mn Arrivée : cadence supérieure à 28 cps/mn - Amplitude sur l'avant ou sur l'arrière - Quelques pertes d'énergie (des erreurs de placement et de remplacement) - Geste accéléré sur l'arrière mais aussi sur la fin de retour - Quelques pertes d'équilibre sur bassin calme - Des difficultés pour maintenir sa trajectoire	Filles et garçons Départ : cadence supérieure à 34 cps/mn 250 m : cadence supérieure à 30 cps/mn Arrivée : cadence supérieure à 32 cps/mn - Mouvement ample - Geste permettant un transfert d'énergie optimal (placement, remplacement) - Rythme du mouvement adapté à la vitesse du bateau - Bateau stabilisé sur bassin calme - Trajectoire rectiligne	
5	Entretien : Connaissance de l'activité Conformité au projet annoncé	Analyse sommaire de sa prestation. Expérience sommaire de l'activité.	Argumentation et analyse partielles de sa prestation. Expérience plus ou moins approfondie de l'activité.	Argumentation et analyse complètes de sa prestation. Expérience approfondie de l'activité.	