

Éducation Physique et Sportive

OPTION FACULTATIVE – AVIRON

Définition de l'épreuve

Epreuve chronométrée sur 500 m en skiff, en conformité avec le règlement de la FFSA.

L'épreuve peut être organisée sous forme individuelle ou collective (plusieurs skiffs alignés), avec ou sans bateau suiveur. Le candidat se présente avec son skiff et ses avirons.

La cadence du rameur sera contrôlée au départ, au 250 m à l'arrivée.

Avant le départ, le rameur annonce au jury son projet de performance.

Une période d'échauffement de 30 minutes sera donnée au candidat avant l'épreuve.

En cas de fortes intempéries rendant le bassin impraticable, une épreuve de 500m à l'ergomètre remplacera l'épreuve en skiff.

Condition de l'épreuve :

Le candidat doit fournir une attestation de : « savoir nager 50m en eaux profondes. »

Cette épreuve s'adresse à des rameurs confirmés. (minimum Aviron d'or)

Matériel :

Le candidat utilise son matériel ou celui prêté sur place.

Sécurité :

La sécurité de l'épreuve sur l'eau sera assurée par les enseignants d'EPS à l'aide d'un bateau moteur.

Le jury se réserve le droit de ne pas faire pratiquer le candidat s'il constate que celui-ci ne fait pas preuve des compétences nécessaires à la sauvegarde de sa sécurité et de son intégrité physique.

Critères d'évaluation

Temps : 10 points

Garçons	Temps	1'55"	1'58"	2'	2'03"	2'06"	2'09"	2'11"	2'13"	2'15"	2'17"
500m	Note	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5
Filles	Temps	2'10"	2'13"	2'17"	2'19"	2'21"	2'23"	2'25"	2'27"	2'30"	2'32"

Garçons	Temps	2'19"	2'21"	2'23"	2'26"	2'28"	2'30"	2'33"	2'35"	2'38"	2'41"
500m	Note	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
Filles	Temps	2'34"	2'37"	2'39"	2'42"	2'45"	2'47"	2'50"	2'53"	2'56"	3'

Gestion de la course : 6 points

En fonction de la régularité des cadences en nombre de coup par minutes et de leur zone de performance

	Départ	250 m	Arrivée
Zone 1	Inférieur à 30 coups minute	Inférieur à 26 coups minute	Supérieur à 28 coups minute
Zone 2	Supérieur à 30 coups minute	Supérieur à 26 coups minute	Supérieur à 28 coups minute
Zone 3	Supérieur à 34 coups minute	Supérieur à 30 coups minute	Supérieur à 32 coups minute

Entretien : 4 points

Exploitation des données chiffrées (temps, cadence) en relation avec les informations prélevées pour valider son projet d'action.

Connaissances des fondamentaux techniques (gestuelle, matériel) et sur la préparation physique