

# AVIRON

Niveau 4 :		Principes d'élaboration de l'épreuve :																								
Compétence attendue : Prévoir, conduire et adapter son déplacement délimité par des éléments remarquables pour réaliser la meilleure performance en bateau collectif et renforcer le rôle de chaque membre de l'équipage en dosant son effort (répartition des cadences) pour une exploitation optimum de la glisse du bateau, en maîtrisant l'équilibre et l'enfoncement, dans le respect des règles de sécurité (notamment liées à la navigation).		<p>-En bateau collectif (yolette ou quatre de couple barré) : embarquer ensemble, réaliser une performance en « Tête de rivière » chronométrée sur 4 kms en utilisant au mieux ses ressources énergétiques et en respectant les règles de sécurité et le matériel. L'épreuve est chronométrée départ arrêté face au ponton. Le parcours est une boucle de 4 km : aller jusqu'au 2 km et retour face au ponton en respectant les règles de navigation, la sécurité et le matériel. Cette boucle doit être complète avec 1/2 tour en amont, en fonction du sens du courant. La composition des équipages est la plus homogène possible. L'objectif est d'effectuer toutes les manœuvres ensemble de l'embarquement à l'appontage pour une meilleure efficacité et optimisation de l'effort à moindre coût énergétique. Un barème attribue la note de performance en fonction du temps du bateau et du niveau technique individuel de chaque rameur-</p> <p>-En bateau individuel (ram'tonic ou canoë ou skiff selon niveau) réaliser une course en ligne de 500m.</p> <p><u>Exiger un embarquement coordonné et après l'arrivée une petite boucle de récupération puis un appontage à vitesse modérée :</u></p>																								
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points												Niveau 4 acquis 10 à 15 points						Niveau 4 acquis 16 à 20 points						
12	Parcours chronométré de 4 km à 4 rameurs+ 1 Barreur	L'équipage est une somme d'individualités concentrés sur leurs problèmes de coordination (préparation des palettes, attaque, dégagé, rapport phases motrices et retour) l'équilibre se fait en réagissant sur l'inclinaison du corps au détriment de l'horizontalité du bateau La méthodologie de manipulation du matériel et la sécurité nécessitent un contrôle du professeur. Le bateau utilisé est une yolette												L'équipage est homogène, agit ensemble efficacement (synchronisation des actions) La méthodologie de manipulation du matériel et la sécurité sont respectés. Le bateau utilisé est un : quatre de couple barré						L'équipage est homogène, agit ensemble très efficacement (prise d'appui accélération coordonnées) glisse optimum. Le bateau utilisé est un : quatre de couple barré						
		F	35'	34'	33'	32'3	32'	31'4	31.1	30'5	30'1	29'5	29'1	28'4	28'1	27'4	27'1	26'5	26'2	26	25'3	25'	24'3	24'2	23'5	23'3
		pts	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
		G	32'	31'	30'	29'3	29'	28'5	28'2	27'5	27'3	26'8	26'4	26'1	25'4	25'1	24'5	24'3	24	23'4	23'1	22'5	22'2	22'1	21'4	21'3
3	pratique individuelle (technique en simple de couple)	Rame en bateau d'initiation (ram'tonic). Contact des palettes sur la surface de l'eau 2à 4/10 Les problèmes de direction et d'équilibre sont organisateurs de la motricité en skiff d'entraînement. Contact des palettes sur la surface de l'eau 4 à 6/10 Se retourne souvent, change souvent de direction. Les phases du coup d'aviron sont confondues												Rame en skiff canoë Contact des palettes sur la surface de l'eau 2à 4/10 Se retourne pour contrôle, corrige les trajectoires. Les phases du coup d'aviron sont distinctes						Rame en skiff Contact des palettes sur la surface de l'eau 2à 4/10 Rame en prenant des repères sur la rive sans se retourner. Les phases du coup d'aviron sont synchronisées						
		Contacts palettes sur l'eau :						4/10	0.5pt	Contacts palettes sur l'eau :			4/10	1.5pts	Contacts palettes sur l'eau :			4/10	2.5pts							
		<b>Ram'tonic</b>						3/10	0.75pt	<b>Canoë</b>			3/10	1.75pts	palettes sur l'eau : <b>skiff</b>			3/10	2.75pts							
5	Coopération	Les manœuvres (dépassement, choix des trajectoires) se font en fonction de l'appréciation de chacun avec une précision approximative dans une logique d'action réactive												Les manœuvres se font avec calme et chacun agit synchronisé avec l'équipage.						Peut être responsable d'un équipage.						
		Actions non synchronisées :						00à0.5pt	Actions synchronisées sans rythme :			1à1.5pts	Actions synchronisées avec rythme :			1.5à2.5pts										
		-à l'embarquement/débarquement:/0.5pt -en ramant:/1pt -décalage à l'attaque : -décalage au dégagé :						00à0.5pt 00à0.5pt	-à l'embarquement:/1.5pts -en ramant:/2.5pts -tps moteur >tps glisseur -tps moteur =tps glisseur			1à1.5pts 1.5à2.5pts	-à l'embarquement:/2pts -en ramant:/3pts -tps moteur <tps glisseur			1.5à2pts 2.5à3pts										