

POLYNESIE FRANCAISE		EPREUVE FACULTATIVE D'OPTION				BACCALAUREAT					
<p>COMPETENCE ATTENDUE</p> <p>NIVEAU 5 : Prendre en responsabilité un projet de parcours, ou analyser un parcours prédéfini en appréciant les différents éléments composant celui-ci et les conditions aléatoires dues à l'environnement. Adapter les efforts en fonction de ses propres capacités. Rechercher l'efficacité des actions directionnelles et propulsives pour la pratique la plus performante.</p>		<p align="center">PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</p> <p>Parcours en aller et retour en va'a ho'e (individuel), sur une distance d'environ 1000 m (500m aller, 500m retour). Le port du gilet de sauvetage est obligatoire.</p> <p>Parcours aller : épreuve technique non chronométrée. Parcours en « S » avec trois bouées à contourner.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. jusqu'à la première bouée : allure d'échauffement (Roa) – tenir une trajectoire rectiligne 2. après la première bouée : accélérer franchement (Pine) et conserver une allure de course (Huti Pa'ari) y compris pendant le virage à la deuxième bouée... et jusqu'à prendre un nouveau cap rectiligne vers la troisième bouée... puis attendre que le jury annonce la fin de l'effort. 3. jusqu'à la ligne de départ du 500 m : allure de récupération (Roa), contourner la troisième bouée... 4. Au moment d'atteindre la bouée de départ du 500 m, le (la) candidat(e) fera en sorte de se présenter aligné (calculer sa trajectoire en tenant compte du vent et du courant). <p align="center">LA TOTALITE DU PARCOURS ALLER SE FAIT SANS S'ARRETER.</p> <p>Parcours retour : épreuve de vitesse chronométrée. Signal de départ annoncé par le jury. Parcours chronométré, long de 500 m sur une trajectoire rectiligne maîtrisée.</p>				<p align="center">Degrés d'acquisition du niveau 5</p>		<p align="center">17 points</p>		<p align="center">20 points</p>	
Points à affecter	Eléments à évaluer	0 point	9 points	10 points	16 points						
07/20	Maîtrise des trajectoires /4 pts	Ne parvient pas à maintenir une trajectoire rectiligne entre les bouées (S plus ou moins léger). Les actions directionnelles sont tardives et imprécises et peuvent même aboutir à "manquer" une ou plusieurs bouées. Peu ou pas d'anticipation dans les corrections de trajectoires.	Maintient une trajectoire rectiligne entre les bouées et réussit le contournement de toutes les bouées avec aisance. Les actions directionnelles sont appropriées.	Anticipe les changements de direction pour conserver au mieux sa vitesse.	Utilise les éléments (houles, courants) pour prendre la trajectoire la plus efficace en fonction des contraintes du parcours. Les actions directionnelles sont brèves et précises.	Anticipe les changements de direction pour entretenir ou augmenter sa glisse.					
	Maîtrise des gestes propulsifs /3 pts	Maîtrise la technique de base du mouvement propulsif, est capable de maintenir un rythme moyen. Est capable de légères variations de la fréquence et de la puissance de ses coups de rame en fonction des exigences du parcours.	Maîtrise les différents mouvements propulsifs avec efficacité. Les différentes phases de propulsions sur le circuit sont repérables (départ-entretien de la vitesse-accélération ou relâchement). Les coups de rames sont intenses et la cadence soutenue sur le parcours chronométré.	Maîtrise l'ensemble des actions propulsives pour optimiser sa glisse. Les coups de rame sont puissants et la cadence est élevée.							
09/20	Réaliser une performance sur 500m	La note de performance correspond au temps chronométré sur la distance, en fonction d'un temps de référence établi par un rameur et une rameuse confirmés, qui peuvent être étrangers au groupe ou choisis au sein du groupe des candidats, en fonction de leur compétence reconnue à l'échelon fédéral. Un barème au pourcentage du temps de référence est appliqué (par tranches de 8% pour les filles ; par tranches de 6% pour les garçons)									
04/20	Entretien	Pratique le va'a ho'e de manière occasionnelle. Connaissances techniques vagues. Peu ou pas de notions sur l'entraînement et la diététique.	Compétiteur qui a un vécu scolaire ou civil. Connaissances techniques précises. Des notions sur l'entraînement et la diététique.	Compétiteur spécialisé, voire titré au plan scolaire ou civil. Pratique assidue et connaissances techniques précises. Est capable d'analyser sa pratique et son entraînement : Plan d'entraînement et diététique.							

FICHE
PIROGUE