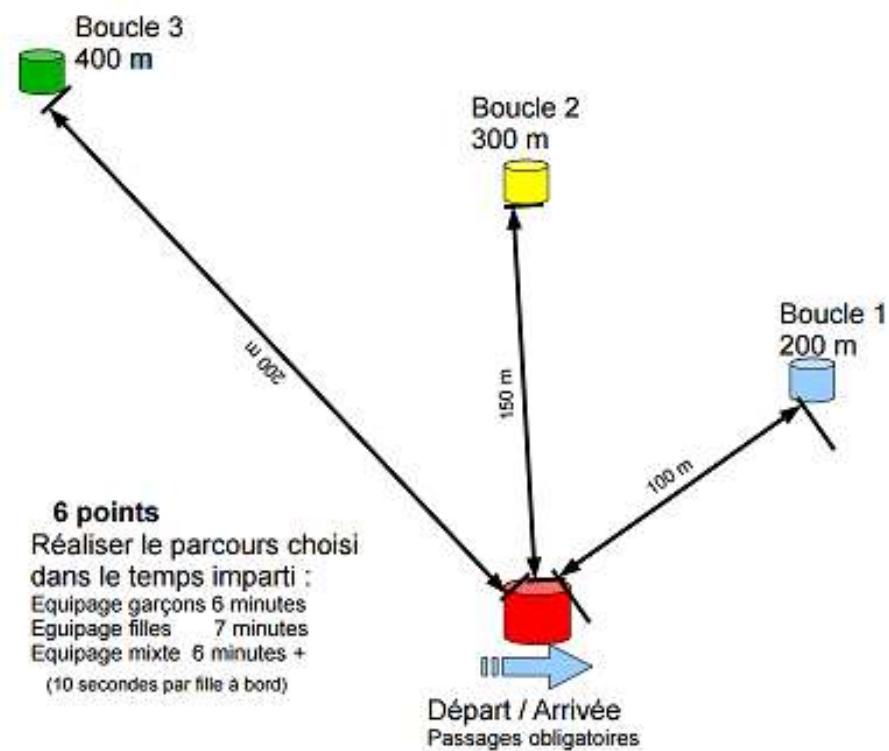


COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 4			VAA'A DE RANDONNEE / PRINCIPES D'ELABORATION DE L' EPREUVE				
NIVEAU 4 : Dans un espace délimité et dans le respect des règles de sécurité et des conditions de navigation, choisir et conduire collectivement des déplacements avec précision, en gérant son effort grâce à des actions propulsives efficaces, pour réaliser le projet de distance le plus long, dans un temps donné.			<p>Dans un espace sécurisé et bien délimité, en eau calme ou légèrement agitée (vague inf à 0,5m) à bord d'une V6 barrée, l'équipage doit effectuer le parcours de son choix dans un temps limité à 12 min pour les garçons et 14min pour les filles. Si l'équipage est mixte 20 secondes par filles est à rajouter au temps garçons. Avant le départ de l'épreuve, les équipages auront à établir deux projets :</p> <p>Projet 1 : Définir les rôles de chaque élève dans l'embarcation pour être le plus efficace possible au regard des ressources de chacun, Projet 2 : Définir la distance parcourue au regard des trois niveaux de distances possibles (100, 150 et 200 mètres) représentés par des bouées installées sur le plan d'eau dans le temps imparti.</p> <p>Les équipages doivent tenir compte des éléments naturels (vent, houle, courant) et des règles de sécurité. Pour des conditions difficiles (vent sup à 15 nds, mer agitée) une minute supplémentaire est accordée à chaque bateau</p>				
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS DE 0 à 9	DEGRE D 'ACQUISITION DU NIVEAU 4 DE 10 à 20				
06/20	Performance appréciée par rapport à la distance.	Equipage garçons	Points	Equipage filles	Equipage garçons	Points	Equipage filles
		- de 1600 mètres	1	- de 1500 mètres	[1800 à 1900 m [4	[1700 à 1800 m [
		[1600 à 1700 m [2	[1500 à 1600 m [[1900 à 2000 m [5	[1800 à 1900 m [
		[1700 à 1800 m [3	[1600 à 1700 m [> ou = à 2000 mètres	6	> ou = à 1900 mètres
06/20	EFFICACITE DES DIFFERENTS ROLES DANS LA V6 dans le projet de l'équipage	<p>De 0 à 2 pts</p> <p>Les rôles ne sont pas bien distribués Rameur inefficace au sein de l'équipage</p> <p>Synchronisation non maîtrisée Le Tare non maîtrisé Défauts dans la gestuelle du coup de rame</p>	<p>De 2 à 4 pts</p> <p>Les rôles ne sont bien distribués Rameur efficace au sein de l'équipage</p> <p>Synchronisation correcte Le Tare est respecté Le coup de rame acquis mais sans adaptation par rapport au milieu (en remontée ou houle arrière)</p>	<p>De 4 à 6 pts</p> <p>Les rôles ne sont très bien distribués Rameur performant au regard des ressources de chacun</p> <p>Synchronisation parfaite Le Tare maîtrisé et adapté aux conditions Coup de rame maîtrisé et adapté aux éléments du milieu (calme, remontée et houle arrière)</p>			
04/20	Capacité d'analyse du candidat sur sa prestation et connaissance de l'activité	<p>De 0 à 1 point</p> <p>Analyse moyenne de sa prestation. Connaissance superficielle des actions de pagaie et des critères d'efficacité. L'analyse du plan d'eau de l'activité reste floue.</p> <p>Gros décalage entre le projet et la réalité.</p>	<p>De 1 à 2 pts</p> <p>Analyse correcte de sa prestation, et des conditions extérieures. Connaissance des différentes actions de pagaie et des critères d'efficacité.</p> <p>Décalage minime entre le projet et la réalité</p>	<p>De 2 à 4 pts</p> <p>Très bonne analyse critique de la prestation au regard des projets élaborés, et des conditions extérieures. Connaissance des différentes actions de pagaie et des critères d'efficacité.</p> <p>Aucun décalage entre le projet et la réalité</p>			
04/20	Respect des règles de sécurité et du matériel	<p>De 0 à 1 point</p> <p>Aucun respect de la sécurité et du matériel</p>	<p>De 1 à 2 point</p> <p>Respect partiel des règles de sécurité et du matériel</p>	<p>De 2 à 4 point</p> <p>Respect total des règles de sécurité et du matériel</p>			

ORGANISATION DE L'ÉPREUVE



Si vent > 15 noeuds et mer agitée ,1 minute supplémentaire sera accordée pour chaque épreuve