

| COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 4 | | | VA'A DE VITESSE / PRINCIPES D'ELABORATION DE L' EPREUVE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------|--------------------|---------------------|------------|-----------------|-----------------|-----|-------------|--------|------------|--------|------------|---|-------------|--------|------------|---------|---------------------|----|--------|--------|---|---------|--------|---|--------|--------|----|--------|--------|---|---------|--------|---|--------|--------|----|--------|--------|---|---------|--------|---|--------|--------|----|--------|--------|
| <p>NIVEAU 4 : Collectivement, produire la meilleure performance sur une série de courses, en choisissant à chaque course la meilleure répartition des rôles, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.</p> | | | <p>En VA'A de VITESSE, chaque équipage de 6, réalise 3 courses de 400 m (récupération 10 min maximum entre chaque course), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats naviguent sans montre ni chronomètre, mais un signal sonore est donné toutes les minutes.</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, l'équipage indique sur une fiche le temps visé sur le premier 400 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 400 m. le dernier parcours ne fait pas l'objet de prédiction. Au regard des trois courses, chaque élève doit avoir été au moins une fois n°5 « Te numera pae » ou n°6 « te peperu ». Le cumul des temps réalisés fera l'objet d'une comparaison avec le projet de l'équipage. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.</p> <p>En cas d'équipage mixte pas de bonification</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 | ELEMENTS A EVALUER | NIVEAU 4 NON ACQUIS DE 0 à 9 | DEGRE D 'ACQUISITION DU NIVEAU 4 DE 10 à 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02/20 | <p>EFFICACITE DES DIFFERENTS ROLES DANS LA V6 dans le projet de l'équipage</p> <p>Respect des règles de sécurité et du matériel</p> | <p>De 0 pt</p> <p>Rameur inefficace au sein de l'équipage</p> <p>Synchronisation non maîtrisée</p> <p>N°5 « Te numera pae » et n°6 « te peperu » non maîtrisé</p> <p>Défauts dans la gestuelle du coup de rame</p> <p>Aucun respect de la sécurité et du matériel</p> | <p>De 1 pts</p> <p>Rameur efficace au sein de l'équipage</p> <p>Synchronisation correcte</p> <p>N°5 « Te numera pae » et n°6 « te peperu » efficace mais non coordonnés</p> <p>Le coup de rame acquis mais sans adaptation par rapport au milieu (en remontée ou houle arrière).</p> <p>Respect partiel des règles de sécurité et du matériel</p> | <p>De 2 pts</p> <p>Rameur performant au regard des ressources de chacun</p> <p>Synchronisation parfaite</p> <p>N°5 « Te numera pae » et n°6 « te peperu » efficace mais non coordonnés se complètent efficacement</p> <p>Coup de rame maîtrisé et adapté aux éléments du milieu (calme, remontée et houle arrière).</p> <p>Respect total des règles de sécurité et du matériel</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/20 | Performance | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Note sur 10</th> <th>Temps des 6 filles</th> <th>Temps des 6 garçons</th> <th>Note sur 10</th> <th>Temps des 6 filles</th> <th>Temps des 6 garçons</th> <th>Note sur 10</th> <th>Temps des 6 filles</th> <th>Temps des 6 garçons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.5</td> <td>+ de 11 minutes</td> <td>+ de 10 minutes</td> <td>5</td> <td>10 ' 15</td> <td>9 ' 00</td> <td>10</td> <td>9 ' 25</td> <td>8 ' 10</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>10 ' 55</td> <td>9 ' 40</td> <td>6</td> <td>10 ' 05</td> <td>8 ' 50</td> <td>11</td> <td>9 ' 15</td> <td>8 ' 00</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>10 ' 45</td> <td>9 ' 30</td> <td>7</td> <td>9 ' 55</td> <td>8 ' 40</td> <td>12</td> <td>9 ' 05</td> <td>7 ' 50</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>10 ' 35</td> <td>9 ' 20</td> <td>8</td> <td>9 ' 45</td> <td>8 ' 30</td> <td>13</td> <td>8 ' 55</td> <td>7 ' 40</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>10 ' 25</td> <td>9 ' 10</td> <td>9</td> <td>9 ' 35</td> <td>8 ' 20</td> <td>14</td> <td>8 ' 45</td> <td>7 ' 30</td> </tr> </tbody> </table> | Note sur 10 | Temps des 6 filles | Temps des 6 garçons | Note sur 10 | Temps des 6 filles | Temps des 6 garçons | Note sur 10 | Temps des 6 filles | Temps des 6 garçons | 0.5 | + de 11 minutes | + de 10 minutes | 5 | 10 ' 15 | 9 ' 00 | 10 | 9 ' 25 | 8 ' 10 | 1 | 10 ' 55 | 9 ' 40 | 6 | 10 ' 05 | 8 ' 50 | 11 | 9 ' 15 | 8 ' 00 | 2 | 10 ' 45 | 9 ' 30 | 7 | 9 ' 55 | 8 ' 40 | 12 | 9 ' 05 | 7 ' 50 | 3 | 10 ' 35 | 9 ' 20 | 8 | 9 ' 45 | 8 ' 30 | 13 | 8 ' 55 | 7 ' 40 | 4 | 10 ' 25 | 9 ' 10 | 9 | 9 ' 35 | 8 ' 20 | 14 | 8 ' 45 | 7 ' 30 |
| Note sur 10 | Temps des 6 filles | Temps des 6 garçons | Note sur 10 | Temps des 6 filles | Temps des 6 garçons | Note sur 10 | Temps des 6 filles | Temps des 6 garçons | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.5 | + de 11 minutes | + de 10 minutes | 5 | 10 ' 15 | 9 ' 00 | 10 | 9 ' 25 | 8 ' 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 10 ' 55 | 9 ' 40 | 6 | 10 ' 05 | 8 ' 50 | 11 | 9 ' 15 | 8 ' 00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 10 ' 45 | 9 ' 30 | 7 | 9 ' 55 | 8 ' 40 | 12 | 9 ' 05 | 7 ' 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 10 ' 35 | 9 ' 20 | 8 | 9 ' 45 | 8 ' 30 | 13 | 8 ' 55 | 7 ' 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 10 ' 25 | 9 ' 10 | 9 | 9 ' 35 | 8 ' 20 | 14 | 8 ' 45 | 7 ' 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 04/20 | Ecart au projet | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Note / 4</th> <th>Écart en secondes</th> <th>Note / 4</th> <th>Écart en secondes</th> <th>Note / 4</th> <th>Écart en secondes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.25</td> <td>+ de 13 secondes</td> <td>1.5</td> <td>9 secondes</td> <td>3</td> <td>4 secondes</td> </tr> <tr> <td>0.5</td> <td>13 secondes</td> <td>2</td> <td>7 secondes</td> <td>3.5</td> <td>3 secondes</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>11 secondes</td> <td>2.5</td> <td>5 secondes</td> <td>4</td> <td>Moins de 2 secondes</td> </tr> </tbody> </table> | Note / 4 | Écart en secondes | Note / 4 | Écart en secondes | Note / 4 | Écart en secondes | 0.25 | + de 13 secondes | 1.5 | 9 secondes | 3 | 4 secondes | 0.5 | 13 secondes | 2 | 7 secondes | 3.5 | 3 secondes | 1 | 11 secondes | 2.5 | 5 secondes | 4 | Moins de 2 secondes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Note / 4 | Écart en secondes | Note / 4 | Écart en secondes | Note / 4 | Écart en secondes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.25 | + de 13 secondes | 1.5 | 9 secondes | 3 | 4 secondes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.5 | 13 secondes | 2 | 7 secondes | 3.5 | 3 secondes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 11 secondes | 2.5 | 5 secondes | 4 | Moins de 2 secondes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

