

ACADEMIE DE POLYNESIE CAP BEP / VA'A DE VITESSE



COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3			VA'A DE VITESSE / PRINCIPES D'ELABORATION DE L' EPREUVE							
<p><b>NIVEAU 3 : Collectivement, Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.</b></p>			<p>En VA'A de VITESSE, chaque équipage de 6, réalise 3 courses de 400 m (récupération 10 mn 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. Idem avant le dernier 400 m. 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 de temps</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 3 NON ACQUIS DE 0 à 9	DEGRE D 'ACQUISITION DU NIVEAU 3 DE 10 à 20							
14/20	Performance	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 ' 00	9 ' 00	10	9 ' 10	8 ' 10
		1	10 ' 40	9 ' 40	6	9 ' 50	8 ' 50	11	9' 00	8 ' 00
		2	10 ' 30	9 ' 30	7	9 ' 40	8 ' 40	12	8 ' 50	7 ' 50
		3	10 ' 20	9 ' 20	8	9 ' 30	8 '30	13	8 ' 40	7 ' 40
		4	10 ' 10	9 ' 10	9	9 ' 20	8 ' 20	14	8 ' 30	7 ' 30
04/20	Ecart au projet	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	
02/20	Respect des règles de sécurité et du matériel	De 0 à 1 point Aucun respect de la sécurité et du matériel		De 1 à 2 point Respect partiel des règles de sécurité et du matériel			De 2 à 4 point Respect total des règles de sécurité et du matériel			

---

ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

---

