|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3** | | | | | VAA’A DE VITESSE / **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’ EPREUVE** | | | | | | | | |
| **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.** | | | | | En VAA’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.  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.  En cas d’équipage mixte enlever 10 secondes par filles au barème garçon (exemple : 4 filles et 2 garçon + 40 seconde ; temps réalisé 9 ‘ 40 – 40 seconde = 9 ‘. La note sur le barème garçon est de 10/14).  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. | | | | | | | | |
| 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’EPREUVE

Départ / Arrivée

200 m