|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3** | | | | VAA’A DE RANDONNEE / **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’ EPREUVE** | | | | | |
| **NIVEAU 3 : 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.** | | | | 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 6min pour les garçons et 7min pour les filles. Si l’équipage est mixte 10 secondes par filles est à rajouter au temps garçons. Avant le départ de l’épreuve, les équipages auront à établir deux projets :  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 dans un triangle équilatéral de 200 m de côté représentés par des bouées installées sur le plan d'eau dans le temps imparti.  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 | | | | | |
| 08/20 | **Performance appréciée par rapport à une vitesse moyenne de 8 km/h** | Equipage garçons | Points | | Equipage filles | Equipage garçons | | Points | Equipage filles |
| **400 m** | **1** | | **300 m** | **600 m** | | **5** | **500 m** |
| 450 m | **2** | | **350 m** | **650 m** | | **6** | **550 m** |
| **500 m** | **3** | | **400 m** | **750 m** | | **7** | **650 m** |
|  |  | **550 m** | **4** | | **450 m** | **800 m et plus** | | **8** | **700 m et plus** |
| 08/20 | **EFFICACITE DES DIFFERENTS ROLES DANS LA V6 dans le projet de l’équipage** | De 0 à 2 pts  Rameur inefficace au sein de l'équipage  Synchronisation non maîtrisée  Le Tare non maîtrisé  Défauts dans la gestuelle du coup de rame | | De 2 à 4 pts  Rameur efficace au sein de l'équipage  Synchronisation correcte  Le Tare est respecté  Le coup de rame acquis mais sans adaptation par rapport au milieu (en remontée ou houle arrière) | | | De 4 à 6 pts  Rameur performant au regard des ressources de chacun  Synchronisation parfaite  Le Tare maîtrisé et adapté aux conditions  Coup de rame maîtrisé et adapté aux éléments du milieu (calme, remontée et houle arrière) | | |
| 04/20 | **Respect des règles de sécurité et du matériel**  **Ecart au projet** | De 0 à 1 point  Aucun respect de la sécurité et du matériel. Projet supérieur à la réalité | | De 1 à 2 point  Respect partiel des règles de sécurité et du matériel  Projet proche de la réalité | | | De 2 à 4 point  Respect total des règles de sécurité et du matériel  Projet conforme à la réalité | | |

ORGANISATION DE L’EPREUVE

Départ / Arrivée

200 m

200 m

200 m