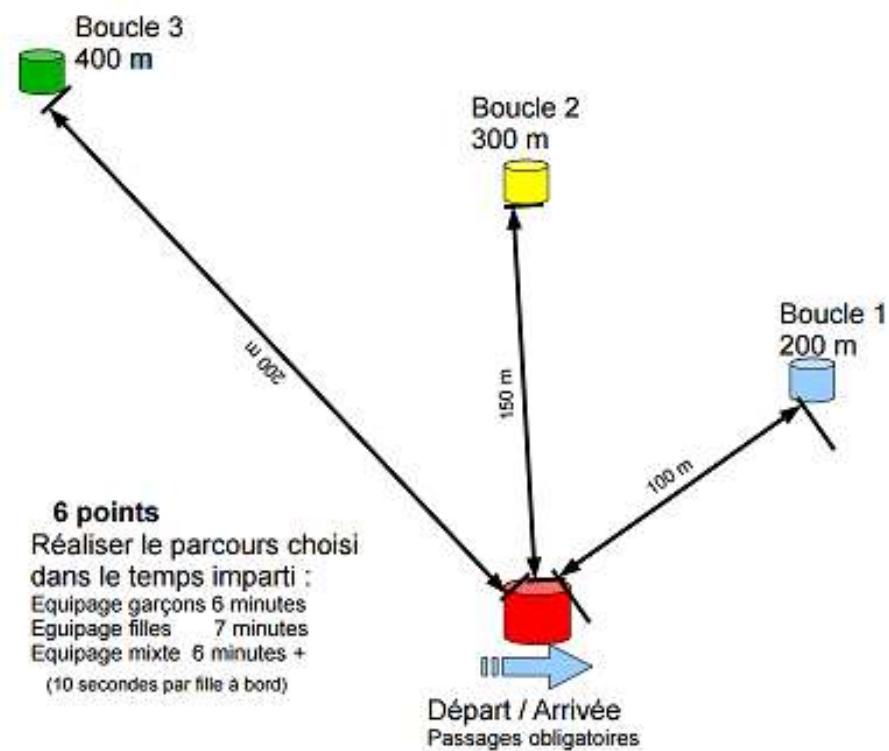


COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 4			VAA'A DE RANDONNEE / PRINCIPES D'ELABORATION DE L' EPREUVE				
NIVEAU 4 : Dans un espace délimité et dans le respect des règles de sécurité et des conditions de navigation, choisir et conduire collectivement des déplacements avec précision, en gérant son effort grâce 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 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 :</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 d'un ouvrier (Do) Do = distance réalisée par l'ouvrier D = distance réalisée de l'embarcation	Equipage garçons	Points	Equipage filles	Equipage garçons	Points	Equipage filles
		Do > D + 50%	1	D > Do + 50%	D = Do ± 10%	4	D = Do ± 10%
		Do+50% > D > Do +33%	2	Do +50% > D > Do +33%	Do -10% > D > Do -20%	5	Do -10% > D > Do -20%
		Do +33% > D > Do +10%	3	Do +33% > D > Do +10%	Do -20% > D	6	Do -20% > D
06/20	EFFICACITE DES DIFFERENTS ROLES DANS LA V6 dans le projet de l'équipage	De 0 à 2 pts Les rôles ne sont pas bien distribués 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 Les rôles ne sont bien distribués 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 Les rôles ne sont très bien distribués 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	Capacité d'analyse du candidat sur sa prestation et connaissance de l'activité	De 0 à 1 point 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. Gros décalage entre le projet et la réalité.	De 1 à 2 pts Analyse correcte de sa prestation, et des conditions extérieures. Connaissance des différentes actions de pagaie et des critères d'efficacité. Décalage minime entre le projet et la réalité	De 2 à 4 pts 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. Aucun décalage entre le projet et la réalité			
04/20	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



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