

ACADEMIE DE POLYNESIE CAP BEP / VAA'A DE RANDONNEE



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.			<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 dans un triangle équilatéral de 200 m de côté 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.</p> <p>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				
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'ÉPREUVE

