

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p>Niveau 5 : Prévoir et conduire un déplacement efficace, grâce à des actions de gîte et de pagaie orientées à l'intérieur des virages, afin de réaliser un parcours fluide et rapide. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité. Concevoir un projet de parcours et en justifier les choix.</p>		<p>Dans un espace sécurisé, délimité et balisé, en eau vive (classe 2 à 3) et en embarcation individuelle, le pagayeur réalisera un parcours chronométré (entre 1 et 2 minutes) faisant apparaître les figures suivantes : stop courant, bac, reprise de courant, des 2 côtés. Puis le pagayeur devra remorquer un nageur d'un point à un autre, définis par l'enseignant.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 5 Non acquis		Degrés d'acquisition du NIVEAU 5
8 /20	<p>Projet et performance : Performance /6 points : à définir par l'enseignant Projet:/2 pts</p>	Performance : 0 à 2.5 pts	Performance : 3 à 4 pts	Performance : 5 à 6 pts
		Projet sécuritaire. Pas de prise de risque. Erreur de lecture. Choix peu ou mal justifiés. 0 à 0.5 pts	Projet précis, mais erreurs de trajectoire et d'anticipation dans la réalisation. Justification incomplète 1 pt	Projet ambitieux. Trajectoires et réchappes prévues précisément. Choix clairement justifiés. 1.5 à 2 pts
		0 à 0,5 points	1 point	1,5 à 2 points
8/20	Efficacité	Manceuvres de freinage ou de correction imposées par une mauvaise appréciation	Continuité des actions Trajectoires arrondies. La plupart des actions se font à l'intérieur du virage.	Utilisation systématique de manœuvres d'incidence et à l'intérieur du virage. Pointe du bateau toujours en mouvement, dans l'axe du déplacement. Maîtrise de la gîte. Prise de risque et trajectoires tendues.
		0 à 4 points	4,5 à 6 points	6,5 à 8 points
4/20	Entraide et sécurité	N'atteint pas le nageur. Déséquilibre important. Dessalage.	Mauvaise décision dans l'approche du nageur, dans le choix des trajectoires, le mode de remorquage, mais le nageur est remorqué.	Intervention rapide. Choix de trajectoire optimal. Transport efficace.
		0 à 1,5 points	2 à 3 points	3,5 à 4 points

Niveau 4 (seconde)

Canoë-kayak

Compétences propres à l'EPS : CP2

Compétence attendue : Niveau 4 : Prévoir et conduire un déplacement en fonction de la lecture du milieu afin de réaliser un parcours fluide et contrôlé grâce à des actions de correction sur le bateau. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité. Identifier les passages à risque et les caractéristiques des milieux de navigation.

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec CMS.
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaître les différences entre les embarcations, en fonction du projet de navigation <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adopter le matériel le plus adapté et le régler - en rivière, connaître les effets et risques du courant et du contre-courant sur l'embarcation, savoir agir en conséquence - savoir s'équiper réglementairement - savoir comment s'échauffer en vue d'un effort intense - savoir reconnaître un parcours - connaître les consignes de respect de l'environnement - connaître les consignes de navigation en groupe 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> - définir et réaliser un projet cohérent, tenant compte de ses capacités physiques et techniques - utiliser des angles d'attaque précis, notamment dans le courant - être capable de réaliser un effort soutenu de 2' - se déplacer précisément en marche arrière - naviguer et tourner rapidement sans se déséquilibrer, en conservant sa vitesse - utiliser les membres inférieurs pour contrôler le bateau - lâcher sa pagaie, en récupérant une seconde 	<p>En direction de soi et du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre des informations sur le milieu pour définir son projet (reconnaissance) - prévoir des actions de correction (ruchappe) - définir des trajectoires en utilisant des repères précis - s'adapter aux effets du courant - anticiper sur au moins 3 portes (pré-orientation) <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'entraider en cas de nécessité 	<p><i>CM & S 1 : s'engager lucidement dans la pratique</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * prendre conscience des situations pouvant remettre en cause le maintien de l'intégrité physique ou mettre en échec et adopter un comportement visant à les dépasser. * agir avec lucidité * se préparer, s'échauffer et récupérer d'un effort. <p><i>CM & S 2 : respecter les règles, assumer divers rôles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * s'entraider. <p><i>CM & S 3 : utiliser diverses démarches pour apprendre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * recueillir de l'information, * identifier des principes d'efficacité, * verbaliser, commenter, * s'auto-évaluer.