

<u>COMPETENCES ATTENDUES</u>		<u>PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</u>		<u>FICHE</u> <u>PIROGUE</u> <i>NIVEAU</i> <i>TERMINALES</i> <i>BAC et BAC PRO</i>	
<p>NIVEAU 4 : Etre efficace dans la durée sur une action propulsive à cadence moyenne, dans un environnement que l'on connaît. Etre capable de maîtriser les différentes phases d'une course et ses exigences collectives, en ligne droite comme en virage.</p> <p>Etre efficace à tous les postes. Savoir varier les actions propulsives, les doser en fonction des exigences du groupe et de l'environnement. Etre capable de fonctionner par anticipation pour ce qui concerne les actions directionnelles.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - sur un va'a 6 places constitué d'un équipage homogène, mixte ou non. - Evoluer sur un circuit en aller et retour entre deux bouées espacées de 150 à 200 m, avec changement de poste au terme de chaque tour (le faahoro saute à l'eau, les autres rameurs avancent d'un poste, le faahoro remonte en lieu et place du peperu). - Six tours à couvrir sans interruption. - L'évaluation est réalisée sur trois postes clé : faahoro – moteur – peperu. - L'équipage se positionne sur le va'a dans sa configuration la plus performante lors de la première boucle, qui est chronométrée. 			
ELEMENTS DE LA COMPETENCE A EVALUER		NIVEAU 1 NON ATTEINT = 0 à 09/20	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 = 10 à 15/20	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 = 16 à 20/20	
60% DE LA NOTE /12 points	<p>Peperu : Diriger la pirogue Virer</p>	<p>Corrige les écarts de cap tardivement et agit trop longtemps, ce qui aboutit à une trajectoire en S. Le piqué est statique, manche à l'oblique, il freine la pirogue.</p>	<p>Parvient à maintenir une trajectoire presque rectiligne, sans trop freiner le va'a (en piqué dynamique ou en appel). Participe à la propulsion entre ses actions directionnelles.</p>	<p>Par anticipation, choisit une trajectoire efficace en fonction du vent, du courant, de la bouée de virage. Précis dans les virages. Privilégie les appels et participe le plus souvent à la propulsion.</p>	
	<p>Moteur : Créer, Entretienir, Augmenter la vitesse (poste 3 ou 4)</p>	<p>Suit un rythme lent, donne une cadence irrégulière (tare), perd souvent le rythme au changement de côté de la rame. Le trajet moteur est court et/ou peu appuyé.</p>	<p>Maîtrise la technique de base du mouvement propulsif, est capable de maintenir un rythme moyen (moins de 60 coups/minute). Est capable de légères variations de la fréquence et de la puissance des ses coups de rame en fonction des exigences du parcours.</p>	<p>Maîtrise les différents mouvements propulsifs avec efficacité. Est capable de diriger les différentes phases d'une course (départ-entretien de la vitesse-accélération ou relâchement).</p>	
	<p>Faahoro : Conserver la cadence Agir en virage</p>	<p>Est irrégulier. Trop lent au changement de côté. Perd le rythme lors de ses appels en virage.</p>	<p>Assure un rythme régulier à cadence moyenne. Participe activement au virage, essentiellement par appels, tout en conservant la cadence</p>	<p>Ajuste la vitesse en fonction des différentes phases de la course et/ou des ordres du tare. Participe efficacement au virage, par appels ou en piqué, tout en conservant la cadence.</p>	
25% DE LA NOTE /05 points	Réaliser une performance		<p>Une comparaison des temps réalisés par chaque équipage sur la première boucle du parcours, permet d'établir une hiérarchie et d'attribuer une note. L'attribution d'une note directement liée à un barème de temps est à proscrire, étant données les variations dues aux conditions rencontrées sur le lagon (vent et courant).</p> <p>(exemples : application d'un pourcentage par rapport à la meilleure performance du jour...ou attribution directe de points en fonction du classement...)</p>		
15% DE LA NOTE /03 points	<p>S'investir dans les règles de fonctionnement collectif, ainsi que celles liées à la sécurité.</p>	<p>Sait monter, équiper, ranger un va'a. Porte son gilet. Ne participe pas de manière efficace et spontanée.</p>	<p>S'implique dans le collectif en assurant le bon fonctionnement du matériel et de ses réglages. Réagit efficacement à l'annonce d'une situation dangereuse sur le plan d'eau.</p>	<p>Organise, dirige, prend la responsabilité du groupe dans l'équipement, la mise à l'eau, le rangement du matériel, et face à une situation qu'il juge dangereuse sur le plan d'eau.</p>	