

## REFERENTIEL CANOE-KAYAK NIVEAU 3 (CAP/BEP)

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
<p><b>Niveau 3 :</b> Conduire un déplacement en adaptant propulsion, équilibre et direction de son embarcation en fonction des caractéristiques du milieu naturel. Adopter des attitudes d'entraide, de coopération et de prévention de la sécurité dans la gestion de son activité.</p>		<p>L'élève s'équipe et vérifie son matériel de façon autonome. L'élève doit réaliser dans une embarcation monoplace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un embarquement et un débarquement</li> <li>- Un déplacement sur parcours avec les figures suivantes : avancer droit dans un couloir, s'arrêter face à une bouée, repartir en marche arrière sur 6 rétro pulsions, virer, tourner autour d'une bouée, réaliser un déplacement slalomé avec 4 changements de direction, type passage de portes, réaliser une trajectoire rectiligne sur 200m.</li> <li>- Récupérer une pagaie et la ramener sur la berge.</li> <li>- Aller aider un camarade qui a dessalé pour ramener son embarcation en nageant en position de sécurité.</li> <li>- Vider seul son embarcation sur berge.</li> </ul>	
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION DE 0 à 9 pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE DE 10 à 20 pts
2 Points	Embarquer- Débarquer	Embarquement et débarquement déséquilibrés, mauvaise utilisation de la pagaie.	Utilisation de la pagaie, embarquement et débarquement équilibrés, bateau à plat.
10 Points	Equilibre, propulsion, direction sur le parcours dans les différentes figures et trajectoires imposées	<p><b>Equilibre :</b> l'équilibre du bateau n'est pas assuré, beaucoup de mouvements latéraux du buste entraînant des gîtes involontaires. Position en assiette arrière, déséquilibres subis dans les dérapages, ne fait pas corps avec l'embarcation.</p> <p><b>Propulsion:</b> surface des pâles mal orientées, appuis en retard ou doublés, manque d'amplitude latérale, pagaye en tirant avec le coude le long du bateau.</p> <p><b>Direction :</b> le regard est figé sur la pagaie ou sur l'avant du bateau. Peu ou pas de prise de repères pour orienter ses déplacements vers un objectif. Les trajectoires sont très approximatives (loin des bouées ou portes).</p>	<p><b>Equilibre :</b> solidarité avec le bateau stable et équilibré, est capable de dissocier les mouvements du tronc et du bas corps. Gîte stable, adaptée au contrôle du dérapage du bateau, assiette horizontale.</p> <p><b>Propulsion:</b> Orientation des pâles perpendiculaires à l'axe de déplacement. Variation de l'amplitude et recherche de verticalité du manche pour obtenir un meilleur appui. Ne double pas ses appuis, corrige ses trajectoires avec une action précise.</p> <p><b>Direction :</b> Prise de repères en orientant le regard vers un objectif précis en fonction de la trajectoire (devant, derrière, côté). Le regard est dissocié du buste. Trajectoires propres et précises.</p>
8 Points	Entraide et sécurité  -S'équiper et vérifier son matériel de manière autonome -Récupérer une pagaie  -Aider un camarade  -Vider seul son embarcation	<p>Equipement individuel non adapté, mal ajusté. Ne vérifie pas la conformité de son embarcation.</p> <p>L'élève parvient difficilement à conserver la pagaie, il opte pour la solution de caler la pagaie dans son embarcation.</p> <p>N'assume pas sa propre sécurité lors de son déplacement pour aider un partenaire, ralentit sa progression.</p> <p>L'embarcation est mal vidée, mauvaise technique de vidage, aide nécessaire. Portage aléatoire, mauvaise position.</p>	<p>S'équipe de façon adaptée à sa morphologie, vérifie et régule les éléments de sécurité des embarcations (gonfles, bosses, cale-pied). L'élève pagaie avec les deux pagaies dans les mains.</p> <p>La nage sécuritaire est privilégiée, les rôles sont équilibrés entre les deux partenaires, l'un à l'avant tire l'embarcation. L'embarcation est vidée entièrement et seul sur le genou, manipulations respectueuses, portage autonome, sur l'épaule.</p>

