

# CANOE-KAYAK BAC GENERAL TECHNOLOGIQUE

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
<b>Niveau 4 :</b> Conduire précisément un déplacement en kayak en utilisant les caractéristiques du milieu naturel, afin de s'engager avec lucidité dans deux parcours, type demi fond, parcours type slalom. Maîtriser les techniques de sécurité seul ou à plusieurs pour se sauver ou sauver autrui.	L'élève doit réaliser, seul, une épreuve comportant 2 parcours et un projet de sauvetage: <u>Parcours demi-fond de 10 minutes</u> : l'élève doit adopter une vitesse de déplacement lui permettant de réaliser la plus grande distance possible dans le temps imparti. <u>Parcours circuit technique slalomé chronométré</u> : Le départ s'effectue hors de l'eau, debout les deux pieds sur la berge, pagaie à la verticale contrôlant le kayak. Au coup de sifflet : il s'agit d'embarquer, de réaliser un 360° puis de se rendre en ligne droite au slalom, virer sur la droite (120°). Réaliser un slalom de 4 à 6 bouées au bout duquel le kayakiste effectue un « stop » (la proue du kayak touchant la dernière bouée). Repartir en marche arrière jusqu'à la bouée suivante à toucher. Demi-tour sur la gauche (270°) pour contourner la bouée, puis rejoindre la bouée d'arrivée à toucher avec le kayak pour arrêter le chronomètre. * Une pénalité de 30 secondes sera ajoutée par bouée du slalom non franchie ou par élément technique non réalisé. Le barème dépend du temps moyen obtenu à partir de l'ensemble des chronos réalisés par tous les candidats d'une même catégorie, en différenciant notamment des filles et des garçons, ce qui permet d'établir un temps de référence (Tm). Le barème pouvant être adapté au regard de l'hétérogénéité du niveau des pratiquants. <u>Projet de sauvetage</u> : choisir deux situations à réaliser parmi les quatre suivantes : S1 ou S2 et S3 ou S4. S1 -Réussir à se sauver : après un dessalage, récupérer son matériel et regagner le bord (sur 25 mètres). Vider son kayak et remonter dedans ( 1pt) S2 -½ esquimautage : après un dessalage volontaire, se rétablir à l'endroit du même coté à l'aide de la pagaie (2pts) S3 -Secourir à deux : après le dessalage d'un camarade, aller le secourir à deux en kayak, l'aider à récupérer son matériel, vider son bateau et l'aider à remonter(1pt) S4 -Secourir seul : idem S3 sans aucune aide de la victime (2 pts)		
<b>POINTS A AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>	<b>COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION DE 0 à 9 pts</b>	<b>COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE DE 10 à 20 pts</b>
7 Points	Distance réalisée sur le parcours demi -fond	<p><u>1 point</u> : D = Dm - 30%</p> <p><u>2 point</u> : Dm - 30% &gt; D &gt; Dm - 20%</p> <p><u>3 point</u> : Dm - 20% &gt; D &gt; Dm - 10%</p> <p><u>3.5 point</u> : Dm - 10% &gt; D &gt; Dm</p>	<p><u>4 points</u> : D &gt; Dm + 5%</p> <p><u>5 points</u> : D &gt; Dm + 10%</p> <p><u>6 points</u> : D &gt; Dm +15%</p> <p><u>7 points</u> : D &gt; Dm + 20%</p>
3 Points	Temps réalisé sur le parcours slalomé	<p><u>0 point</u> : T &gt; Tm + 30%</p> <p><u>0.5 point</u> : Tm + 30% &gt; T &gt; Tm + 20%</p> <p><u>1 point</u> : Tm + 20% &gt; T &gt; Tm + 10%</p>	<p><u>1.5 point</u> : Tm + 10% &gt; T &gt; Tm</p> <p><u>2 points</u> : Tm &gt; T &gt; Tm - 5%</p> <p><u>2.5 points</u> : T &gt; Tm - 10%</p> <p><u>3 points</u> : T &lt; Tm - 10%</p>
5 Points	Conduite d'un déplacement	<p><u>De 0 à 0.5 point</u> : l'équilibre du bateau n'est pas assuré : de nombreux déséquilibres apparaissent. Les trajectoires sont très approximatives (loin des bouées ou portes). Lors des rotations, ces dernières ne sont pas contrôlées et occasionnent des dérapages.</p> <p><u>De 1 à 2 points</u> : l'équilibre du bateau est globalement assuré. Les rotations commencent à être contrôlées. Les trajectoires se construisent de bouée ou porte à bouée ou porte : il n'y a pas d'anticipation. De nombreux appuis sont nécessaires pour franchir une bouée ou une porte.</p>	<p><u>De 2.5 à 3.5 points</u> : l'élève assure l'équilibre de son kayak : navigue à plat en ligne droite et commence à utiliser la gîte et la carène pour effectuer les rotations voulues. Le nombre d'appuis nécessaires pour franchir une bouée ou une porte diminue (3 ou 4).</p> <p><u>De 4 à 5 points</u> : les trajectoires sont tendues et anticipées. Le kayakiste oriente son regard en direction de l'objectif fixé (rotation des épaules). Il associe les différentes orientations de sa pagaie (propulsion, circulaire, appel, ...) à la trajectoire voulue et utilise les caractéristiques de son bateau pour créer les rotations et assurer la conservation de la vitesse de son bateau (direction et propulsion sont associées).</p>
5 Points	Projet de sauvetage <i>Techniques de sécurité</i>	<p><u>1 point</u> : Réalisation du projet annoncé</p> <p><u>1 point</u> : S1-S3</p>	<p><u>2 points</u> : S2-S4</p>