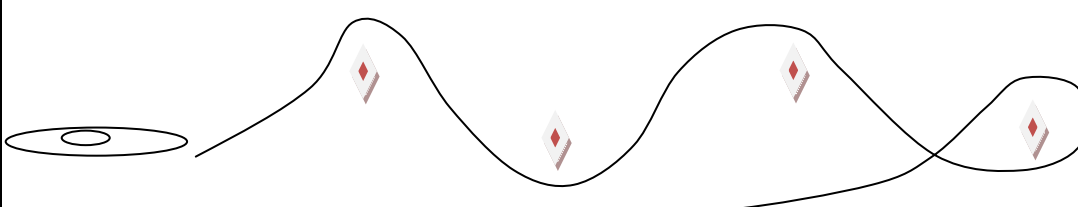


**ACADÉMIE DE CAEN  
BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE**

<b>CANOE-KAYAK</b>		<b>Principes de l'élaboration de l'épreuve</b>											
<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>		<p>Le candidat est évalué sur l'efficacité du déplacement mais aussi sur sa maîtrise de l'embarcation en termes d'équilibre, de conduite et de propulsion. Le candidat doit réaliser seul un parcours de 200m dans une embarcation de type bateau directeur. (wavehooper).</p> <p>Le parcours comprend le passage de 3 bouées ainsi qu'un demi-tour derrière une quatrième bouée ; le retour s'effectue en ligne droite.</p>											
<b>NIVEAU 4</b> Prévoir et Conduire un déplacement slalomé à vitesse soutenue, en eau calme, en maîtrisant les déséquilibres induits par l'embarcation ou le milieu, avec des actions de correction et de propulsion adaptées.													
<b>POINTS A AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>	<b>Degrés d'acquisition du NIVEAU 4</b>											
<b>10/20</b>	<b>Efficacité du déplacement</b>	<b>G</b>	<b>3'00</b>	<b>2'00</b>	<b>1'55</b>	<b>1'50</b>	<b>1'45</b>	<b>1'40</b>	<b>1'30</b>	<b>1'20</b>	<b>1'15</b>	<b>1'10</b>	<b>1'05 et -</b>
		<b>F</b>	<b>3'00</b>	<b>2'30</b>	<b>2'20</b>	<b>2'10</b>	<b>2'00</b>	<b>1'55</b>	<b>1'50</b>	<b>1'40</b>	<b>1'30</b>	<b>1'20</b>	<b>1'15 et-</b>
		<b>pt</b>	<b>0 pt</b>	<b>1 pt</b>	<b>2 pts</b>	<b>3 pts</b>	<b>4 pts</b>	<b>5 pts</b>	<b>6 pts</b>	<b>7 pts</b>	<b>8 pts</b>	<b>9 pts</b>	<b>10 pts</b>
<b>04/20</b>	<b>Anticipation des trajectoires : utiliser efficacement la gîte ou le gouvernail pour tourner sans freiner ou sans actions parasites</b>	Trajectoires très arrondies, plusieurs coups de pagaies sont nécessaires pour produire la trajectoire De 1.5pts à 1.75pts			Les trajectoires sont plus tendues et anticipées, la gîte est maîtrisée pour tourner efficacement. De 2 à 2.5pts			Les trajectoires sont tendues Les actions de direction ne perturbent pas la propulsion ou l'équilibre. De 3 à 4 pts					
<b>02/20</b>	<b>Transmettre efficacement l'énergie produite en utilisant tous les calages (pieds, genoux, bassin)</b>	Les appuis sont utilisés majoritairement pour s'équilibrer. Peu de fréquence. La traction est brève. De 0.5pts à 0.75pts			Les appuis sont dynamiques mais parfois fuyants De 1 à 1.5pts			Les appuis sont efficaces ; en fréquence. La transmission est assurée par une poussée efficace des pieds. La traction est longue. De 1.75 à 2pts					
		La pagaie est majoritairement horizontale, à la recherche d'appuis ; à proximité du tronc De 1.5pts à 1.75pts			Les appuis sont utilisés pour se propulser, quelques instabilités demeurent De 2 à 2.5pts			La gîte est contrôlée en permanence, pas d'instabilités, les actions de propulsion sont loin du tronc. De 3 à 4 pts					