

**ACADEMIE DE CAEN**  
**BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE**

<b>CANOE-KAYAK</b>		Principes de l'élaboration de l'épreuve											
<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>		<p>Le candidat doit réaliser seul un parcours de son choix, composé de 10 à 15 piquets de portes ou bouées minimum pour les garçons comme pour les filles, dans un temps limité de 1minute 30 secondes. La totalité du parcours est d'environ 150 à 200m. Le candidat aura deux essais. Pour valider un passage, il faudra toucher le piquet ou la bouée avec la pagaie.</p> <p>Le lieu de départ est au choix du candidat, dans une zone calme, le chronomètre est déclenché au signal sonore. 5 portes ou bouées sont placées obligatoirement dans des zones de contre courant. Les autres dans ou près du courant. L'emplacement des bouées devra être judicieux pour permettre différentes actions (reprise, stop, bac)</p> <p>Le jour de l'épreuve, l'emplacement des portes ou des bouées et si possible la zone d'évolution, sont différents de ceux utilisés pendant la période de formation.</p> <p>2 ou 3 portes/ bouées seront placées dans des lieux stratégiques, augmentant la difficulté ou nécessitant un engagement affectif plus important (contre courant profond ou plus marqué, zone d'instabilité, seuil avec rouleau.). Une traversée de courant sera réalisée dans cette zone de classe 2.</p>											
<b>NIVEAU 5</b> Prévoir et Conduire un déplacement slalomé en eau vive de classe 2, anticipant les déséquilibres induits par le milieu avec des actions de correction maîtrisées. Adopter des attitudes d'entre aide et de sécurité lors d'un dessalage. Adapter ou interrompre sa navigation face aux dangers identifiés du milieu.													
<b>POINTS A AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>	<b>Degrés d'acquisition du NIVEAU 5</b>											
<b>12/20</b>	<b>Efficacité du déplacement</b> (nombre de portes ou bouées validées et 2-3 portes en plus)	<b>G</b>	<b>0</b>	<b>4 et -</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13et+</b>
		<b>F</b>	<b>0</b>	<b>2et 1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 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>6 pts</b>	<b>7 pts</b>	<b>8 pts</b>	<b>9 pts</b>	<b>10 pts</b>	<b>12 pts</b>
<b>02/20</b>	<b>Anticipation des trajectoires et des déséquilibres</b>	Trajectoires très arrondies et les gîtes sont maintenues en courant uniforme et faible De 0.5pts à 0.75pts				Trajectoires arrondies en parties les gîtes sont parfois en déséquilibres De 1 à 1.5pts				Trajectoires tendues en majorités. Les gîtes sont sans déséquilibres, même lors de la traversée d'un courant fort de classe 2. De 1.75 à 2pts			
		Pas de différenciation des coups de pagaies. La vitesse est souvent très ralentie dans les changements de courant. De 0.5pts à 0.75pts				Différenciation de la pagaie dans les actions de direction (oblique) et de propulsion (verticale). Quelques actions frénatrices pour rétablir des trajectoires difficiles De 1 à 1.5pts				Les coups de pagaies sont réguliers, aucune action frénatrice, propulsion à l'extérieur (circulaire) et parfois à l'intérieur (appel) du virage De 1.75 à 2pts			
<b>02/20</b>	<b>Vitesse de déplacement et différenciations des appuis</b>	Récupère son matériel et se dirige vers le bord, tente d'aider un camarade en difficulté. De 1.5pts à 1.75pts				Maîtrise la récupération du matériel (vide seul son bateau sur le bord). Participe activement à l'aide d'un camarade en difficulté (pagaye avec 2 pagaies). Sait reconnaître une situation dangereuse. De 2 à 2.5pts				Assure seul sa sécurité. Intervient rapidement et efficacement pour aider un camarade en difficulté. Sait prendre une décision adaptée à la situation. Parvient à vider seul un bateau sur l'eau. De 3 à 4 pts			