

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE									
NIVEAU 3 Optimiser ses trajectoires en gérant la prise de risque dans : -Un parcours technique de type "boarder cross". -Une descente libre	L'épreuve est constituée d'un parcours technique et d'une descente libre : <ul style="list-style-type: none"> . Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée. . Se déplacer en s'adaptant à un environnement varié et incertain. EPREUVE A : Parcours technique type Boarder cross en 2 manches indépendantes d'une durée d'environ 35 secondes, casque obligatoire, Temps de référence : Ouvreur officiel école de ski. Une note est attribuée à chaque manche, la meilleure est retenue comme note de prestation physique. EPREUVE B : Sur une piste rouge avec rupture de pente(ex : Mur, bosses...) avec casque obligatoire, le candidat effectuera des courbes avec changements de rayon .									
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 3 NON ACQUIS			DEGRES D'ACQUISITION DU NIVEAU 3			NIVEAU 3 ACQUIS		
8/20	Temps parcours technique	Notes	Garçons	Filles	Notes	Garçons	Filles	Notes	Garçons	Filles
		0	>100%	>105%	3	60%	65%	4,5	45%	50%
		0,5	90%	95%	3,5	50%	55%	5,5	35%	40%
		1	80%	85%	4	50%	55%	6	30%	35%
		1,5	75%	80%				6,5	25%	30%
		2	70%	75%				7	20%	25%
		2,5	65%	70%				7,5	15%	20%
								8	10%	15%

12/20	Descente libre	critères	0,5 point	1 point	1,5 point	2 points
		Changement de rayon	aucun	Au moins 1 changement Pas adapté	1 Changement précis	Au moins 2 changements
		Type de rayon	Unique, pas de variété	Petits à grands	Poyens à petits	Enchaînement rythmé
		Adaptation au terrain	Subit les mouvements	Actions pas adaptées au terrain	Contrôle les variations	Utilise et s'adapte au profil de pente
		Vitesse	Lente attitude passive	Irrégulière et pas adaptée	Régulière et contrôlée	Soutenue et efficace
		Conduite de courbe	Pas de contrôle Dérapage excessif	Conduite contrôlée	Conduite glissée Sans freinage	Conduite coupée Avec accélération
		Equilibration	Position de recul: attitude défensive	Position statique Perte de contrôle	Position intermédiaire rééquilibration	Variation et anticipation