

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>Optimiser les trajectoires en gérant les actions motrices avec efficacité dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un tracé de slalom géant "type flèche "</li> <li>- Une descente libre en toute neige-tout terrain</li> </ul>	<p><b>L'épreuve est constituée d'un slalom géant et d'une descente libre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.</li> <li>. Se déplacer en s'adaptant à un environnement varié et incertain.</li> </ul> <p><b>ÉPREUVE A :</b> Géant en 2 manches indépendantes d'une durée d'environ 50 secondes sur piste rouge , 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.</p> <p><b>ÉPREUVE B :</b> Sur une piste rouge à noire ,au moins 300m, en toute neige avec casque obligatoire, le candidat effectuera des courbes avec changements de rayon adaptés et en conservant une vitesse soutenue.</p>

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS						DEGRES D'ACQUISITION DU NIVEAU 4						NIVEAU 4 ACQUIS		
		Notes	Garçons	Filles	Notes	Garçons	Filles	Notes	Garçons	Filles	Notes	Garçons	Filles	Notes	Garçons	Filles
12 /20	TEMPS SLALOM GEANT	0	>52%	>57%	3	42%	48%	6	29%	32%	6,5	27%	32%	9,5	15%	20%
		0,5	52%	57%	3,5	40%	46%				7	25%	30%	10	13%	18%
		1	50%	55%	4	38%	44%				7,5	23%	28%	10,5	11%	16%
		1,5	48%	54%	4,5	36%	41%				8	21%	26%	11	9%	14%
		2	46%	52%	5	33%	38%				8,5	19%	24%	11,5	7%	12%
		2,5	44%	50%	5,5	31%	36%				9	17%	22%	12	5%	10%
08/20	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			moyens 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		
		Equilibration/vitesse			Position de recul: attitude défensive			Position statique Perte de contrôle			Position intermédiaire rééquilibration			Variation et anticipation Vitesse régulière		