



COMPETENCES ATTENDUES :		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPPREUVE :					
NIVEAU 3		Effectuer 6 manches de classement sur un parcours de type banane. Des instructions de courses et annexes seront affichées le jour de l'épreuve. L'élève conduit son projet de navigation et est évalué aux 3 postes : barreur ; manœuvre d'écoute et dresseur. L'évaluation du pilotage doit s'effectuer au minimum pour chaque élève sur le départ et l'arrivée, la remontée au vent , une manœuvre et un vent arrière.					
NIVEAU 4 / 5		- Réaliser un parcours balisé, en régate, en maîtrisant et en gérant de façon optimale, les différents facteurs de la performance : vent, mer, adversaires (anticipation, adaptation, technique, tactique, stratégie...)					
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU non atteint 0 pts	9 pts	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 10 pts	14	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 5 15 pts	20 pts
PROJET Concevoir une trajectoire économique et cohérente par rapport aux forces et obstacles du milieu 07 / 20	MANOEUVRES : 05 pts TACTIQUE : 02 pts	Arrêts fréquents, perte régulière et importante de temps Aucune action de relance pour prendre de la vitesse sous la nouvelle amure. La voile faseye souvent. Subit la course ; ne tient compte ni des adversaires, ni des variations des conditions. .		Perd peu de temps lors des virements Actions de relance aléatoires Reste dans la flotte et essaie de dépasser ses adversaires directs. Evolue généralement dans le cadre Respecte le règlement et hèle le tribord amure lorsque la situation l'impose		Changement d'amure rapide avec relance efficace. Mène la régate, options tactiques pertinentes voire osées, n'hésite pas à s'éloigner de la flotte, marque ses adversaires directs. Utilise les règles de courses adaptées (départ, navigation, engagement aux bouées) pour se faire respecter sur le plan d'eau et conserver ou accroître son avance	
EFFICIENCE MOTRICE Mobiliser et transmettre les énergies de façon optimale. 08/20	Propulsion : M Ecoute /3 Equilibre : Bwa Dressé/1 Direction : Pagaie/4	-Voile non ajustée à une trajectoire fixe. -Equilibre instable. -Virement de bord ou empannage réalisés de façon dangereuse		-Ajuste l'ouverture de la voile à une trajectoire fixe. -Ajuste une trajectoire à un réglage fixe de la voile. -Maintient un équilibre global de la yole. -Virement de bord maîtrisé. -Connaissance des exigences de chaque poste		-Maintenir un équilibre optimal en utilisant la pagaie, la voile, les équipiers. -Virement de bord : trajectoires optimales et équilibre maîtrisé des bois dressés -Coordination entre les différents postes. - La vitesse permet la réalisation d'un itinéraire le plus long dans un temps défini.	
SECURITE SENS MARIN S'engage dans la pratique en toute sécurité. 5/20	-Grément. -Les éléments : la marée, les courants... -Manœuvres de sécurité, mise à la cape, remorquage... -Règles de sécurité. -Matelotage.	-Voilure choisie non adaptée aux conditions. -Connaissance limitée des éléments de la yole -Manœuvres de sécurité non maîtrisées. -Connaissance limitée des règles de route pour éviter les abordages. -Ne connaît aucun nœud marin.		-Voilure choisie adaptée aux conditions de départ mais changement difficile en cours de navigation. -Connaissance de la dynamique des courants et marées. -Effectue les manœuvres courantes de sécurité mais ne repart pas dans les conditions optimales. -Connaît les règles de route pour éviter les abordages. -Connaît nœud de chaise et en huit.		-Adapte la surface des voiles aux conditions météo au départ et en navigation. -Connaît la dynamique des courants et marées. -Effectue les manœuvres courantes de sécurité et repart dans des conditions optimales. -Connaît les règles de route pour éviter les abordages. -Effectue les nœuds en navigation.	