

| COMPETENCES ATTENDUES | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------|---------|--------|----------------------------------|---------|--------|-----------------|---------|--------|
| <p>NIVEAU 3</p> <p>Optimiser ses trajectoires en gérant la prise de risque dans :</p> <p>-Un parcours technique de type "boarder cross".</p> <p>-Une descente libre</p> | <p>L'épreuve est constituée d'un parcours technique et d'une descente libre :</p> <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. <p>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.</p> <p>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 .</p> | | | | | | | | | |
| 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 |