



Epreuve de VA'A Niveau 3 BEP CAP

Compétences attendues:

Dans un espace bien délimité, choisir et conduire des déplacements en équipage avec précision, le plus rapidement possible, en gérant son effort et grâce à des actions propulsives en composant avec la force des éléments naturels. Etre capable de redresser une V6 qui a chaviré.

Avant de commencer l'épreuve, l'équipage devra avoir rempli son projet d'épreuve (cf fiche « **Notre projet d'épreuve** ») et l'avoir rendu au jury.

Déroulement de l'épreuve

l'épreuve de VA'A comporte **2 parties** qui se suivent ,sans temps d'arrêt.

1° partie : Parcours choisi par l'équipage pour capitaliser les points

Dans un temps imparti de **8 min pour les filles** et **7 min pour les garçons** .

- Départ de la plage le chronomètre est déclenché
- L'équipage doit effectuer le parcours qu'il a choisi ,sans aide extérieure
- Les postes sur le V6 sont laissés au libre choix du candidat ,mais identiques au projet.
- Pour chaque virage, la coque centrale doit passer intégralement la bouée
- Les obstacles et autres embarcations ne doivent pas être touchés par la V6
- Le chronomètre est arrêté quand l'étrave coupe la ligne d'arrivée (ligne bouée 1/ plage)

Si la V6 dépasse le temps imparti

La note obtenue tiendra compte du nombre de bouées franchis dans le temps imparti. Points acquis après réalisation complète de la boucle dans le temps imparti . Si la boucle n'est pas terminée dans le temps , c'est le passage de la dernière marque qui sert de référence (½ boucle = 1/2 valeur de la boucle)

2 ° partie : Sécurité, retourner et redresser la V6 Dans un temps imparti de 8minutes

A l'issue du parcours, l'équipage, dans un temps limité à 8min, retourne complètement, puis redresse la pirogue selon le protocole défini et rejoint le bord avec le matériel et l'équipage complet (distance minimum à parcourir 20m)

Le départ de l'épreuve n°2 se fera à la suite (sans temps de repos) de l'épreuve n° 1

Dès le signal du jury « chavirez » le chronomètre est déclenché , il est arrêté quand la V6 est à la plage totalement vidée et avec l'intégralité du matériel et de l'équipage.

Conditions pour l'épreuve :

Un V6 pour l'équipage et une rame pour chaque candidat

Gilet de sauvetage enfilé et attaché pour tous

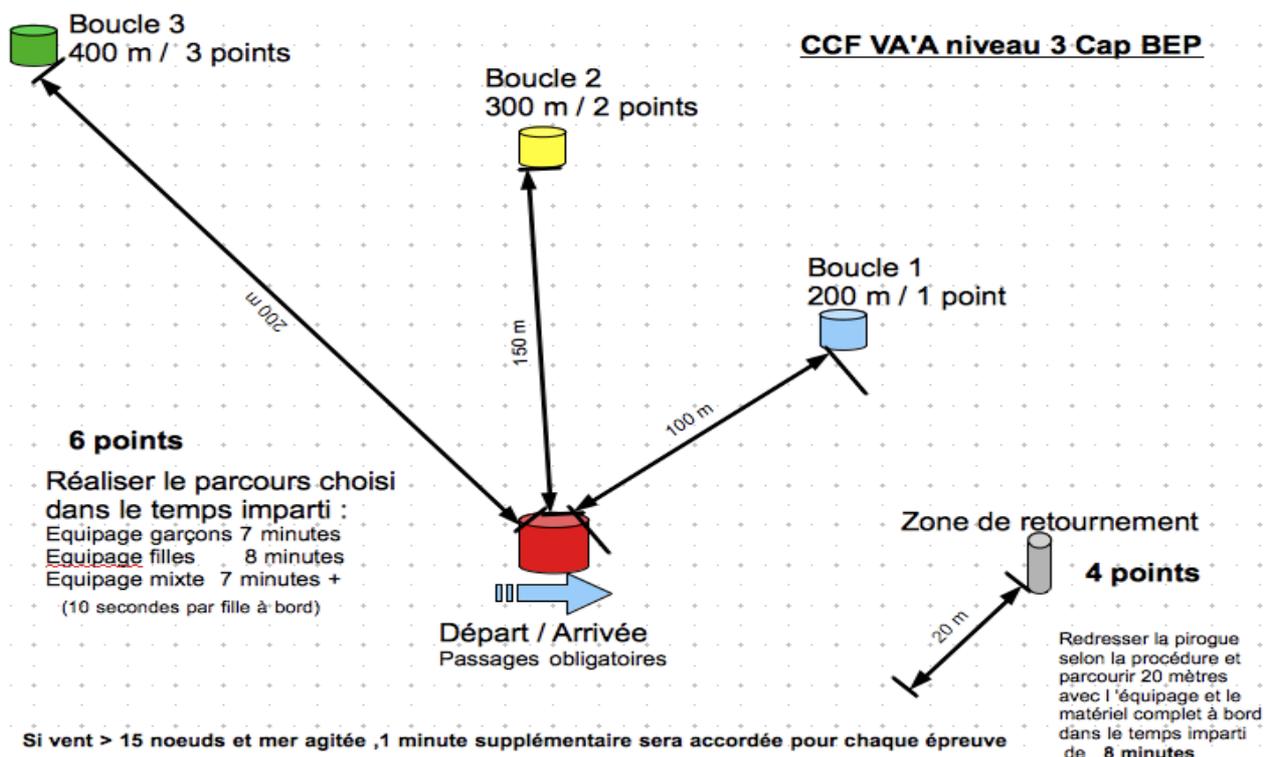
Maillot de bain ou Short nylon . (lycra ou t shirt et casquette autorisés)

Le passage de l'épreuve vous sera refusé si vous ne remplissez pas les critères ci dessus.

Epreuve de VA'A Niveau 3 BEP CAP

Fiche : « Notre projet d'épreuve »

Parcours choisi par l'équipage pour capitaliser les points



Tracez sur le schéma le parcours que vous avez choisi

Notre projet est constitué de <input type="text"/> boucles	Détails des boucles : <input type="text"/>
Soit <input type="text"/> virages et un total de <input type="text"/> mètres	Objectif de points : <input type="text"/> /6

Poste V6	Nom	signature
1		
2		
3		
4		
5		
6		



NOTATION sur 20 points Epreuve de VA'A Niveau 3 Bep CAP

Efficacité collective dans l'élaboration du projet 8 points

1 partie : Réalisation des boucles du parcours choisi

NOTE 6 points	0	1point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points
Nombre de boucles terminées							
NOTE 2 points	0			2			
Réalisation du projet dans le temps imparti	Projet non réalisé			Projet réalisé			

2 ° partie : retourner et redresser la V6 sur 4 points

NOTE 4 points	0	1point	2 points	3 points	4 points
Entraide et sécurité : Retourner et redresser la V6 selon le respect des rôles et protocoles de sécurité dans la limite du temps imparti	Pirogue non redressée, mise en danger, perte de matériel, pas de protocole de sécurité.	Pirogue non redressée, mais tous les élèves sont sur la pirogue avec le matériel complet.	La pirogue est redressée et tous les élèves reviennent au bord dans le temps imparti avec tout le matériel mais avec des erreurs dans le protocole	La pirogue est redressée et vidée tous les élèves sont remontés et sont au bord dans le temps imparti avec tout le matériel Le protocole a été bien respecté	La pirogue est redressée et vidée tous les élèves sont remontés et reviennent au bord dans le temps imparti avec tout le matériel Le protocole a été respecté scrupuleusement

Efficacité du rameur dans la V6 8 points

Poste et Nom	Notation sur 8 points	0 à 3 points	3,5 à 5 points	5,5 à 8 points	
	Rôle du rameur dans la V6	Rameur peu ou inefficace au sein de l'équipage	Rameur efficace au sein de l'équipage	Rameur performant ou élément ressource	
	Synchronisation	Non maîtrisé	Correct	Parfaite	
	Taré	Non maîtrisé	Respecté	Maîtrisé et adapté	
	Gestuelle de rame	Non maîtrisée	Acquise	Parfaite, adaptée et performante	Note/8
1					
2					
3					
4					
5					
6					

