

SURF - option facultative

PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE

COMPÉTENCE ATTENDUE

NIVEAU 5 :

Prévoir, conduire son déplacement afin d'optimiser le potentiel de la vague choisie en ayant un surf fluide, radical, contrôlé et varié dans la section la plus critique de la vague. Assurer sa sécurité et celle d'autrui.

Conditions de l'épreuve :

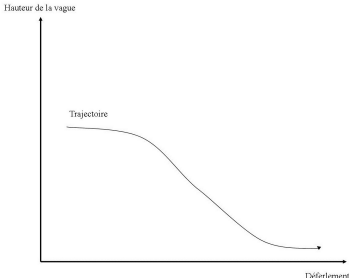
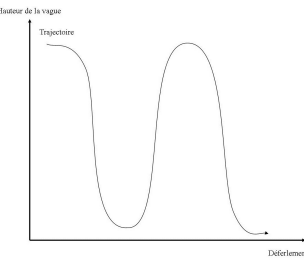
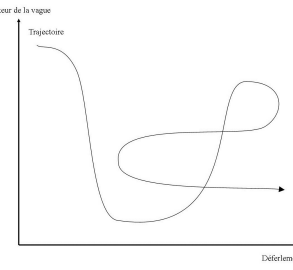
Après un échauffement sur la plage pris en charge par le candidat, l'évaluation de la prestation physique se déroulera en 1 session dont le temps des séries (de 20 à 30 mn) et le nombre de vagues seront déterminés le jour de l'épreuve par le Président de Jury.

Une prestation de surfeur(s) de haut-niveau servira de référence au jury pour prendre en compte les conditions climatiques du jour de l'épreuve.

POINTS À AFFECTER

ÉLÉMENTS À EVALUER

DEGRES D'ACQUISITION DU NIVEAU 5

		0 à 4,5	5 à 7,5	8 à 10
10 pts	PERFORMANCE Moyenne des 2 meilleures vagues	<p>Surf à plat. Absence de répartition de charge sur les appuis. Manœuvres rares et mal contrôlées, loin du déferlement. Déséquilibres fréquents, perte de vitesse.</p> 	<p>Maintien de la vitesse acquise. Enchaînement de manœuvres simples. Exploite la hauteur de la vague proche de la zone critique.</p> 	<p>Manœuvres radicales dans la section la plus critique de la vague. Explosivité des manœuvres, surf en carving. Vitesse intense et soutenue.</p> 
5 pts	LECTURE et CHOIX DES VAGUES	<p>0 à 1.5</p> <p>Choix de vagues peu judicieux. Prise de vagues aléatoire. Erreur de placement, mauvaise lecture du milieu.</p>	<p>2 à 3.5</p> <p>Sélectionne les vagues qui offrent un bon potentiel de surf. Se place régulièrement au point de déferlement.</p>	<p>4 à 5</p> <p>Lecture efficace et choix des meilleures vagues par anticipation.</p>
5 pts	MAÎTRISE du MILIEU et de la SECURITE	<p>0 à 1.5</p> <p>Mise à l'eau peu judicieuse. Rame peu efficace. Gêne les autres surfeurs par un manque de maîtrise de sa planche (interférences, canards mal contrôlés...)</p>	<p>2 à 3.5</p> <p>Se déplace en sécurité grâce à une rame et des canards efficaces. Baisse d'efficacité sur la durée.</p>	<p>4 à 5</p> <p>Évolue de façon efficiente quelles que soient les contraintes du milieu tout au long de la série.</p>