

| Compétence attendue niveau 5  |   | Principes d'élaboration de l'épreuve   |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|---|---|--|--|---|--|---|---------|--|--|------|--|-----|--|------|--|
| <b>Prévoir et conduire son déplacement en optimisant sa vitesse par une technique efficace et adaptée au parcours varié et vallonné pour réaliser la meilleure performance possible en ski nordique lors d'une course individuelle et d'une « mass start ».</b> |   | L'épreuve est constituée d'une prestation physique et d'un entretien.<br><b>1. La prestation physique est composée en deux parties :</b><br>- Une <b>course individuelle type « prologue »</b> de 1,5km.<br>- Une <b>course en ligne type « mass start »</b> de 4,5km pour les filles et de 6km pour les garçons.<br>Le positionnement du candidat dans un niveau de « mass start » (poule) ainsi que sur la grille de départ de sa « mass start » dépend de son classement sur la course individuelle.<br>Le candidat doit se présenter avec un équipement adapté et réaliser ces deux parties d'épreuve en style libre.<br><b>L'évaluation porte sur :</b><br>- La performance chronométrique réalisée lors de la course individuelle type « prologue » (5 points)<br>- Le classement en place dans la course en ligne type « Mass Start » (5 points)<br>- La stratégie établie par le candidat avant le départ de la « Mass Start » et son analyse à l'issue de la course. (3 points)<br>- L'efficacité de la technique mise en œuvre lors de la prestation physique (3 points)<br><b>2. L'entretien :</b> au cours des 15 minutes d'entretien, le jury apprécie le niveau de connaissances et de réflexion du candidat dans le domaine du ski nordique |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | <b>Degré d'acquisition du niveau 5 de compétence</b>   |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
| <b>Points</b>   | <b>Éléments à évaluer</b>   | <b>20</b>  |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
| 5   | Performance lors du « Prologue »  | <b>Le temps du candidat est comparé à la moyenne des temps de l'ensemble des candidats pour définir la note obtenue sur le prologue</b>  |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | Si le candidat est moins rapide que la moyenne des temps de l'ensemble des candidats :<br><b>Note = 2,5 + ((Tps moyen de l'épreuve - Tps candidat) x 0,03125)</b>  |  |   | Si le candidat est plus rapide que la moyenne des temps de l'ensemble des candidats :<br><b>Note = 2,5 + ((Tps moyen de l'épreuve - Tps candidat) x 0,08333)</b> |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
| 5   | Stratégie de course à travers le classement dans la « Mass Start »      | <b>Les candidats sont répartis en 1, 2 ou 3 poules, le nombre de candidats de chaque « Mass Start » est divisé en 6, les points sont répartis selon la place et le nombre de poules</b>  |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | Classement final dans la Maas Start  |  | si 1 poule  |  | si 2 poules   |         | si 3 poules  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | Cas 1 : Classement dans le 1 <sup>er</sup> 1/6 <sup>ème</sup> de la course   |  | 5   |  | 5   |         | 4.25   |  | 5    |  | 4.5 |  | 3.75 |  |
|   |   | Cas 2 : Classement dans le 2 <sup>ème</sup> 1/6 <sup>ème</sup> de la course  |  | 4,25  |  | 4.75  |         | 3.75   |  | 4.75 |  | 4   |  | 3.25 |  |
|   |   | Cas 3 : Classement dans le 3 <sup>ème</sup> 1/6 <sup>ème</sup> de la course  |  | 3,5   |  | 4.5   |         | 3  |  | 4.5  |  | 3.5 |  | 2.75 |  |
|   |   | Cas 4 : Classement dans le 4 <sup>ème</sup> 1/6 <sup>ème</sup> de la course  |  | 2,5   |  | 4   |         | 2.5  |  | 4.25 |  | 3   |  | 2    |  |
|   |   | Cas 5 : Classement dans le 5 <sup>ème</sup> 1/6 <sup>ème</sup> de la course  |  | 2   |  | 3,5   |         | 2  |  | 4    |  | 2.5 |  | 1.5  |  |
| Cas 6 : Classement dans le dernier 1/6 <sup>ème</sup> de la course  |   | 1  |  | 3   |  | 1   |         | 3.5  |  | 2    |  | 1   |  |      |  |
| 3   | Projet de course :<br>Choix stratégique / analyse                       | <b>Le candidat explicite la stratégie qu'il compte mettre en place sur la course. À l'entretien, il analyse sa course et explique l'écart éventuel entre le prévu et le réalisé</b>  |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | 0 pt Choix stratégiques et analyse inexistantes ou erronés.  |  | 1 pt Explication d'une stratégie simple, l'analyse reste limitée. |  | 2 pt Stratégie fondée-sur une bonne connaissance de soi et de ses capacités. L'analyse guidée permet d'envisager des hypothèses explicatives sur la course réalisée et des perspectives d'évolution possibles |         | 3 pt Stratégie fondée sur une bonne connaissance de soi et des adversaires. L'analyse spontanée du candidat est juste, fondée sur des hypothèses explicatives solides et envisage d'autres pistes stratégiques réalistes et pertinentes. |  |      |  |     |  |      |  |
| 3   | Efficacité de la technique mise en œuvre lors de la prestation physique | <b>Pendant sa prestation physique le candidat est observé et évalué sur</b>  |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | • la trajectoire du centre de gravité : Angulation de la cheville et ouverture du genou → Permettent ils la projection du bassin vers l'avant ?  |  |   |  |   | 1 point |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | • l'adaptation des techniques de glisse : Au regard de sa vitesse, du terrain et du format de course → Sont-elles efficaces ?  |  |   |  |   | 1 point |  |  |      |  |     |  |      |  |
| 4   | Entretien   | L'examineur juge le candidat sur   |  |   |  | • Son analyse sa performance en corrélation avec ses propres ressentis,   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   |  |  |   |  | • Son analyse l'efficacité de sa technique et de la stratégie employée au cours de l'épreuve,   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | • Son niveau des connaissances réglementaires et sécuritaires sur l'activité   |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |
|   |   | • Sa capacité à mobiliser ses connaissances scientifiques pour justifier sa pratique (préparation physique, filières, principes d'échauffement...)   |  |   |  |   |         |  |  |      |  |     |  |      |  |

### IMPORTANT : consignes de sécurité et d'organisation

- La participation à l'épreuve implique le respect des consignes de sécurité et d'organisation (elles sont disponibles en ligne et rappelées avant l'épreuve).
- L'échauffement se déroule sur la piste indiquée lors du briefing avant l'épreuve, en maîtrisant sa vitesse et sa trajectoire.
- Pendant l'épreuve aucune personne autre que les candidats en course n'est autorisée à évoluer sur la piste d'épreuve, ni aux abords du tracé.
- Le candidat ne peut pas être assisté par une personne à proximité de la piste.