CA niveau 4	PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE
Prévoir et conduire son déplacement en milieu naturel et varié avec lucidité, en choisissant l'intensité de ses efforts et la zone de trial, tout en assurant la qualité des appuis pour parcourir la plus grande distance de course à pied en un temps défini et en respectant les consignes de sécurité.	L'épreuve se déroule sur un profil varié et connu, en milieu naturel. Le dispositif permet de tracer 3 boucles de longueur différente (200 à 600 mètres) en trèfle ou en ellipse, avec relief varié (montée, descente et dévers) Quel que soit le parcours choisi, le temps total de course doit être compris entre 20' et 22'. Projet : avant le départ, le candidat indique les boucles (la distance) choisies, ainsi que la zone de trial prévue (facile à 2 points ou difficile et plus longue à 4 points) ; après l'arrivée, il écrira le temps qu'il estime avoir réalisé. Tous les temps de passage sont annoncés, à l'exception du temps à l'arrivée qui n'est pas révélé au candidat. Si la distance prévue n'est pas réalisée entre 20 et 22', le candidat perd des points dans le barème performance (en pourcentage). Trial : proche de l'aire de départ (1' à 3' de course), 2 zones de trial de difficulté différente sont élaborées et matérialisées par un couloir de rubalise, une porte d'entrée, une porte de sortie. Ces zones comportent des obstacles à franchir (troncs, rochers …). L'ensemble des déplacements dans la partie Trial se réalise en utilisant exclusivement les membres inférieurs. L'aide d'une main engendre une pénalité de 1 point. Une « chute » engendre une pénalité de 1 point et la réalisation d'un circuit supplémentaire d'environ 50 mètres, à répéter autant de fois que de « chutes ». Dans ce cas, le candidat pourra modifier son projet à l'issue du parcours de pénalité. Le candidat doit effectuer la zone de trial au 1er tour. Le candidat ne peut pas contrôler le temps à l'aide d'une montre individuelle et ne doit pas utiliser de chaussures à crampons.

Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	Degré d'acquisition du NIVEAU 4	
12	**Performance** **Les indications sont à réguler en fonction du terrain.** Voir fichier annexe prenant en compte le dénivelé, la distance parcourue, le temps réalisé et la **correspondance en vitesse moyenne sur le plat**	**0** **5,5** Vitesse moyenne « **équivalent plat** » : Filles entre 0 et 8 km/h Garçons entre 0 et 10 km/h	**6** **8,5** Vitesse moyenne « **équivalent plat** » : Filles entre 8,5 et 10,5 km/h Garçons entre 10,5 et 12 km/h	**9** **12** Vitesse moyenne « **équivalent plat** » : Filles entre 11 et 14 km/h Garçons entre 12,5 et 16 km/h

Pénalité barème performance	Pénalités si la distance prévue n'est pas réalisée entre 20 et 22'	Avant 19'14 ou Après 22'46	Entre 19'15 et 19'29 ou Entre 22'31 et 22'45	Entre 19'30 et 19'44 ou Entre 22'16 et 22'30	Entre 19'45 et 19'59 ou Entre 22'01 et 22'15
		- 60% Perd les points de projet	- 45% Perd les points de projet	- 30% Garde les points de projet	- 15% Garde les points de projet

4	**Projet** Ecart entre le temps estimé, le temps annoncé à l'arrivée, et le temps réalisé	**0**	**0,5 point**	**1 point**	**1,5 point**	**2 points**	**2,5 points**	**3 points**	**3,5 points**	**4 points**
		Ecart (+/-) de temps Sup à 81''	Ecart (+/-) de temps Entre 70'' et 61''	Ecart (+/-) de temps Entre 1' et 51''	Ecart (+/-) de temps Entre 50'' et 41''	Ecart (+/-) de temps Entre 40' et 31''	Ecart (+/-) de temps Entre 30'' et 21''	Ecart (+/-) de temps Entre 20''et 11''	Ecart (+/-) de temps Entre 10''et 6''	Ecart (+/-) de temps Entre 5'' et 0''

4	**Trial (équilibre)** 1 zone à choisir :	soit 4 points	**0** **1** + de 3 pénalités à 3 pénalités	**2** 2 pénalités	**3** **4** 1 pénalité à 0 pénalité
		soit 2 points	**0** 2 pénalités et plus	**1** **2** 1 pénalité à 0 pénalité	

Commentaires :

Durant la prestation physique, les candidats doivent pouvoir être vus ou entendus. Chaque candidat doit choisir le nombre de grandes boucles, et éventuellement ajouter une petite ou moyenne boucle pour ajuster le projet (lors du dernier tour) Le barème proposé, en « vitesse équivalent sur le plat » peut être régulé, suite à des performances réalisées par un ouvreur (athlète confirmé pour fixer la note maximum, …), ou selon le profil et le type de revêtement (herbe, stable, pierrier …), ou en fonction de la longueur et du temps des zones de trial. Voir les différentes propositions de pourcentage. Le départ peut être organisé toutes les minutes ou à plusieurs en même temps (de niveau homogène, les meilleurs en premier). Dans certaines zones de trial, le règlement peut être adapté à la spécificité du terrain selon la météo … (ex : 1 pose de main acceptée...)

Définition de la chute : au-delà d'un seul appui autre que les membres inférieurs. La zone de trial pour les filles doit être réduite d'environ 15%.