

FICHE CONSEILS CANDIDATS
ÉPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE
SKI NORDIQUE

Cette fiche annexe (voir la fiche épreuve) a pour objet d'expliquer de manière succincte les modalités de cette épreuve et de prodiguer quelques conseils de préparation.

La compétence attendue : prévoir et conduire un déplacement en optimisant sa vitesse pour réaliser la meilleure performance possible en ski nordique sur un parcours varié et vallonné.

L'épreuve physique se déroule sur une distance de 7,5 km en 5 tours de 1.5 km pour les filles et de 10 km en 5 tours de 2 km pour les garçons, en skating en recherchant une régularité sur les 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} tours.

1. Remarques du jury pour la préparation de la prestation physique

Le jury invite à repérer la boucle pour anticiper sur les difficultés et gagner du temps sur les passages plus faciles. Une bonne connaissance de ses propres capacités physiques est primordiale pour permettre de réaliser l'épreuve en gérant au mieux son effort (en régularité) tout en visant la meilleure performance possible. Le jury conseille de tester ce type d'épreuve au cours de l'hiver.

2. Le déroulement de l'épreuve : recommandations du jury

L'épreuve dure toute la journée.

Attention : vous devez absolument vous présenter à l'heure indiquée sur votre convocation. Les candidats qui arrivent après l'heure limite ne seront pas évalués. Prenez de la marge pour ne pas avoir de problème.

- Réunion d'information
- Présentation de la convocation et de la carte d'identité au départ de l'épreuve
- Echauffement libre et repérage de la piste
- Réalisation de l'épreuve

- L'entretien, d'une durée de 15 minutes, peut porter sur 4 champs d'investigation :
 - Retour sur sa prestation (performance, projet...)
 - Connaissance de l'activité : Aspects techniques, Règlement, Connaissances culturelles
 - L'entraînement et la préparation à l'épreuve
 - La sécurité

Les transferts vers les lieux d'épreuve se font sous la responsabilité des candidats.

3. La notation :

- La performance est notée sur 13 points. La note obtenue est fonction du temps de base défini à partir du temps de l'ouvreur (du meilleur niveau régional) parti 2 minutes avant les candidats. La performance correspond au temps total réalisé sur les 5 tours.
- La régularité est notée sur 3 points : 1,5 pts sont obtenus par tour régulier au regard du temps réalisé au 2^{ème} tour.
- Le temps du 2^{ème} tour sert de temps de base. Pour être considérés comme réguliers, les 3^{ème} et 4^{ème} tours devront être réalisés avec plus ou moins 10 secondes pour les filles et plus ou moins 14 secondes pour les garçons, Le 1^{er} et le 5^{ème} tour ne rentrent pas dans le calcul de la régularité
- L'entretien est noté sur 4 points.

4. Le matériel :

Chaque candidat se présente avec du matériel en bon état et une tenue appropriée à la pratique de l'activité et aux conditions météorologiques.

L'épreuve se déroulant sur la journée. Les candidats prévoiront un repas froid et une collation.

Nous vous souhaitons une bonne préparation afin de réaliser la meilleure prestation possible le jour de l'épreuve.