RAID MULTI ACTIVITES.

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPE DE L'ELABORATION DE L'EPREUVE
Niveau 3 : Je suis capable de conduire un déplacement en toute sécurité en terrains variés, en enchaînant plusieurs activités. **Niveau 4 :** Je suis capable de conduire un déplacement en toute sécurité en terrains variés, en enchaînant plusieurs activités en adaptant ma technique en fonction de la configuration du terrain. **Niveau 5 :** Je suis capable de conduire un déplacement en toute sécurité en terrains variés, en enchaînant plusieurs activités en adaptant ma technique en fonction de la configuration du terrain, en ayant la plus grande vitesse de déplacement, et en la maintenant	**Le candidat réalise seul ou en binôme, un enchaînement chronométré d'activités.** **Ce cheminement comprend au moins deux activités, réparties en un minimum de 3 sections équilibrées en durée.** **Les activités possibles sont : canoë, trail, roller, ski, équitation, et orientation (à pied, en raquettes, en ski de fond, VTT, etc...)** **La durée minimale de l'enchaînement est de 1 heure. L'utilisation d'un ouvreur permet d'obtenir une référence de temps fiable et objective.** **Le barème est établi sur la base du temps de référence de l'ouvreur.**

Éléments à évaluer	Compétences En cours d'acquisition	Compétences Acquises	
Cheminement sur 10 points Enchaînement chronométré d'activités avec ouvreur	Temps de l'ouvreur : Temps de course inférieur à TO + 40% 4/10 Temps de course inférieur à TO + 50% 3/10 Temps de course supérieur à TO + 50% 2/10	Temps de l'ouvreur : Temps de course inférieur à TO + 25% 7/10 Temps de course inférieur à TO + 30% 6/10 Temps de course inférieur à TO + 35% 5/10	Temps de l'ouvreur : Temps de course inférieur à TO + 10% 10/10 Temps de course inférieur à TO + 15% 9/10 Temps de course inférieur à TO + 20% 8/10
Préparation aux épreuves 4 points	Echauffement partiel, préparation partielle de son matériel et de sa tenue. 0 à 1	S'échauffe correctement, vérifie son matériel et sa tenue. 2 à 3	S'échauffe correctement. Règle son matériel et a une tenue adaptée pour être le plus efficace possible. 4
Motricité Evoluer avec aisance sur des terrains variés. 4points	Subit le relief et la qualité du terrain (boue, déclivité, rochers...) 0 à 1	Adapte sa motricité pour franchir les difficultés du terrain. 2 à 3	Franchit les difficultés du terrain avec efficacité et rapidité. 4
Gestion de l'effort. 2 points	Les pauses sont nombreuses pour réussir à terminer l'épreuve. 0 à 0.5	Les activités sont enchaînées les unes après les autres. 1 à 1.5	Gère l'ensemble des activités comme une seule épreuve et optimise sa performance. 2