

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

| CONNAISSANCES | CAPACITÉS | ATTITUDES |
|---|--|---|
| <p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vocabulaire spécifique relatif : <ul style="list-style-type: none"> - à l'activité : poste, balise, élément remarquable, ligne directrice, ligne d'arrêt, point d'attaque, point d'appui, azimut... - aux légendes et symboles principaux : planimétrie (fossé, petit muret...), relief (butte, bosse...), végétation (vert et blanc...), point de départ, point d'arrivée, postes... - à la motricité (type de course, etc.) - à la conduite à tenir en milieu naturel : signalétique « ONF », « parcs & jardins ». - aux différentes modalités de course (étoile, papillon, au score, etc.). • Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> - Les éléments principaux sur une carte, liaison carte-terrain, conversion des échelles, identification des points cardinaux, etc. - Stratégie de course : choix d'itinéraire (le plus direct est-il le plus rapide ?), notion de « risque-sécurité » en relation avec le temps imparti (ai-je le temps ?). • Les conditions d'une pratique en sécurité : zone d'évolution, limites de sécurité, limite de temps (heure de retour). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles de Sécurité active : <ul style="list-style-type: none"> - Matériel à avoir avec soi (carte avec point de ralliement, sifflet, n° d'urgence, etc.). - La conduite à tenir en cas d'accident. • Quelques indices pour se situer dans sa pratique : perception des variations d'allures et aisance respiratoire, des temps de repos nécessaires. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conditions d'une pratique collective en sécurité • Conduite à tenir pour alerter et porter secours. | <p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire. - Prévoir les lignes d'arrêt et point d'attaque de poste. - Construire son itinéraire en suivant des lignes directrices de différents niveaux. - Utiliser une boussole : pour orienter sa carte en l'absence d'éléments remarquables, ou pour « attaquer » un poste. <p>Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'engager et gérer son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire. - Réguler sa course en fonction de sensations ressenties et des observations éventuelles des équipiers. - Adopter une allure de course permettant de garder une vigilance et une lucidité suffisante pour se repérer. - Évaluer approximativement une distance sur le terrain. <p>• Affiner sa motricité spécifique.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa foulée, son allure et son attitude de course aux caractéristiques du terrain. - Agir en sécurité. - Organiser son retour dans le temps imparti. - Remplir convenablement un carton de contrôle (définir un poste, poinçonner). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En coopération <ul style="list-style-type: none"> - Comparer ses choix d'itinéraires avec les autres. - Partager ses connaissances avec ses partenaires. - Émettre des hypothèses alternatives en cas d'échec. • Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un tableau de gestion de course (heure de départ, d'arrivée, temps course, etc.) - Se remémorer l'itinéraire parcouru. - Retranscrire oralement ou sur la carte son itinéraire. | <p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané. • S'engager sans appréhension dans une zone d'évolution déterminée. • S'impliquer dans l'effort quelles que soient les conditions extérieures. • Intégrer les règles de sécurité passive et active. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans une pratique collective, émettre son point de vue sans l'imposer, pour construire un itinéraire. • Écouter le point de vue d'autrui pour construire un itinéraire commun. • Être solidaire de ses équipiers dans les déplacements. • Être prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté. <p>En direction du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution. |

CP 2 COURSE D'ORIENTATION

NIVEAU 4

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

| CONNAISSANCES | CAPACITÉS | ATTITUDES |
|---|--|--|
| <p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Affinement du vocabulaire relatif : <ul style="list-style-type: none"> - aux connaissances liées aux outils d'orientation (boussole, légende de la carte, lignes de niveau différentes, courbe de niveau, ...). - aux légendes et symboles. • Les principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> - Construction systématique d'un itinéraire (distance à parcourir, lignes directrices et points d'appui, ligne d'arrêt, point d'attaque, définition du poste). - Estimation du temps pour un parcours donné (connaissance de son allure en fonction de la nature du terrain). - Vitesse permettant une conduite lucide de son parcours (vers connaissance de sa propre activité car il n'existe une vitesse universelle mais une vitesse personnelle). - Différentes formes de courses. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour se situer dans sa pratique <ul style="list-style-type: none"> - ses points forts et points faibles pour mieux choisir les postes. - Vitesse moyenne sur différents types de relief (notion de réduction kilométrique). - Estimation du temps de course en fonction de la distance à parcourir. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conditions d'une pratique collective en sécurité : tactiques différenciées en fonction des ressources des membres de l'équipe (dans la situation d'un travail collectif). | <p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire. <ul style="list-style-type: none"> - Optimiser le choix des postes en fonction de ses ressources (pour les formes de courses qui le permettent) - Concevoir rapidement son itinéraire à partir des éléments connus. - Construire son itinéraire en alternant des lignes de niveau 1 et 2 pour diminuer la distance de course (saut de lignes). - Se fixer des lignes d'arrêt simples. - Étalonner sa course. • Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement <ul style="list-style-type: none"> - Soutenir son effort pour mener à terme son projet d'itinéraire en un minimum de temps. - Utiliser la boussole pour définir un azimut, une visée. - Varier ses allures en fonction des prises de décision à effectuer au cours de l'itinéraire (course rapide sur chemin loin du poste, ralentie à l'approche de point de décision, lente à partir du point d'attaque). - Profiter des temps de récupération pour se repérer dans son projet de déplacement. - Affiner sa motricité spécifique - Adopter une attitude de course efficace. • Agir en sécurité <ul style="list-style-type: none"> - Reconstruire son itinéraire en cas de perte momentanée ou de difficultés à découvrir le poste. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En coopération <ul style="list-style-type: none"> - Argumenter ses choix d'itinéraires avec les autres. • Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Émettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite. - Optimiser le choix des postes en nombre et en qualité en fonction de ses ressources (et celles de ses partenaires). - Mémoriser une suite simple de points d'appui sur un parcours court. | <p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'investir de façon soutenue. • Accepter l'intermittence des efforts. • Chercher à garder une allure optimale même après une erreur d'itinéraire. • Être à l'écoute des repères construits pour réguler son allure. • Savoir renoncer à la recherche d'un poste pour optimiser le retour dans le temps prévu. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter de recevoir les conseils d'un camarade. • Assurer le rôle de guide ou tuteur pour aider à l'apprentissage de ses camarades. <p>En direction du milieu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter et encourager à faire respecter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution. |