

Fil Mot : De façon autonome, gérer le déplacement du groupe pour réaliser une randonnée en sécurité et le plus vite possible grâce à un topo-guide. »
Fil MetS : Coopérer pour élaborer une stratégie collective (rôle, projet de temps...) et éventuellement l'adapter afin d'optimiser la vitesse de déplacement du groupe

A signaler : K-Way, Récupérer numéro de portable des collègues avant le départ

Leçon n° : 8 / 8 Date : 28 / 06 / 21 (2h)

Matériel : pharmacie, eau, K-Way, VTT, Chasubles 3x5, 5 chronos, 5 sifflets, 15 topos guide, 5 tableaux d'allure plastifié, 10 fiches projet de temps, 2 tableaux de suivi du groupe, 15 grilles éval

Où en sont les élèves ?	1/ Les sprinteurs : Partent très vite (parfois trop), essayent d'aller le plus vite possible, difficulté à gérer l'effort 2/ Les monotones : Vont toujours à la même vitesse quel que soit le dénivelé, très peu de difficulté de lecture	1/ Les prudents : bcp d'écart avec les prédictions, difficultés à suivre le parcours entraîne des pertes de tps
Séance / cycle + Thème séance	<i>Cours précédents</i> : vitesse sur 3km + semi-autonomie < autonomie complète + Estimation de vitesse sur grande distance < Aujourd'hui : Evaluation	
Objectifs : (CCA)	A la fin de la séance, vous devez avoir fait le parcours exact dans son intégralité, dans le respect des règles de sécurité et en allant le plus vite possible	
Intérêts d'atteindre les obj ?	Ceci validera votre capacité à réaliser une randonnée en autonomie par petit groupe et avec l'aide d'un topo-guide, et vous permettra d'avoir la meilleure note possible au CCF	
Organisation utilisée :	Groupe de 2 à 4, par affinité	
	Présentation :	Eval Bac : LES PRES DU MONT - 7,5km – D+ 200m
But :	- Vérification matériel : ⇒ Pour Chacun : sac à dos, eau, veste, vêtement de pluie, CHASUBLE ⇒ Pour le groupe : 3 topo guide, 1 chrono, 1 sifflet, 1 tableau d'allure + 1 tableau à remplir, 1 stylo	- Finir la randonnée en restant en permanence sur le parcours, en sachant toujours où vous êtes (terrain, carte, explication écrite) - Estimer au mieux le temps de parcours puis réaliser la randonnée le plus vite possible - Groupes de 3 par affinité, 2 si besoin
Dispositif / Consignes / Groupes :	SECURITE : - Lecture consignes rouges !!! marche sur différentes portions de route, rester en file indienne + marcher bien au bord + vigilant sur traversé ⇒ Panneau ⚠	AVANT LE DEPART : Présentation du parcours par l'ens (difficultés, profil, sécurité...) Faire un projet de temps (Fiche x 2 ⇒ 1 prof – 1 élèves). Définir les différents rôles (ouvreur, suiveur, serre-fil). Organiser la gestion du matériel (carte, topo-guide, boussole éventuelle, chrono...) DEPART : Départ par vague, toutes les 3', Déclencher Appli Open Runner + SMS prof avec lien, couleur équipe, nom des randonneurs PENDANT LA RANDONNEE : Autonomie sur conduite d'itinéraire ; Plusieurs points de contrôle de carte et explications écrites. Non-respect des règles de sécu ⇒ épreuve peut-être arrêtée Si élève court ou séparé de + 30'' du reste du groupe : pénalité de 3 pts la première fois, disqualification si récidive . A L'ARRIVEE : Arrêter Appli Open Runner + Rendre fiche projet de temps - T Lim / Tp rèf H ⇒ Voir au verso de la fiche de projet de temps
C.E. communs ⇒ Mot et MetS	Répartition des Rôles dans le trio : OUVREUR : en premier avec une carte, oriente le groupe (avec la carte et la boussole), donne l'allure ⇒ POP SUIVEUR : en deuxième, confirme/infirmes les choix de l'ouvreur en suivant le road-book (Pouce avance avec le déplacement) SERRE-FILE : ferme la marche en vérifiant qu'aucun matériel n'est perdu, gère le chrono (signale si retard ou avance à chaque km), ne laisse personne rester derrière lui	- Attention à ne pas partir trop vite car doit ralentir ensuite, et au final, il est possible de perdre plus de temps. ⇒ GESTION DE L'EFFORT GESTION DE L'EFFORT : Penser à boire régulièrement : 2-3 gorgés toutes les 20' et à s'alimenter au moins une fois durant la randonnée, avec des aliments adaptées (bananes, sucres rapides mais pas trop sucrée...) COOPERATION DANS LE GROUPE : Dans les montés : si un membre du groupe est fatigué et en retard, ne pas le laisser seul derrière. L'encourager et si besoin, lui prendre les affaires lourdes dans son sac pour l'aider à porter.
C. Réussite : ⇒ Quant et Qual		- Randonnée terminée avec parcours OK - Projet de temps OK à 5' près
J'observe : ⇒ Cond typ, é particulier		
J'interviens : ⇒ CE, Guidance, V-/+	Echauffement : Marche à vitesse progressive du lycée jusqu'au point de départ de la randonnée	
Je pense à :		- Lancer les départs - Rattraper Tous les groupes avant la route ⇒ Sécu sur Traversée (km 2,3 et 2,7) - Quand dernier groupe passé à la route ⇒ Nombreux points de contrôle topo/carte entre km 4 et 6
Bilan prof :		Bilan élèves :

