

Course d'orientation

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve			
<p>Construire son itinéraire, adapter son déplacement en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé...) et gérer ses ressources pour réaliser la meilleure performance en milieu boisé et partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.</p>		<p>Le coureur doit réaliser, seul ou en binôme, un parcours de son choix, composé de 8 postes, dans un temps limité de 30 ou 35 minutes selon la difficulté du terrain : prévoir une superficie du réseau d'environ 1km², pour un circuit d'environ 2,5km. 24 postes (balises ou piquets permanents avec pinces) sont placés sur des éléments caractéristiques et dans un milieu boisé ou semi boisé partiellement connu. 14 balises sont de niveau 2 et 10 sont de niveau 3. Le code d'identification, de la balise ou du piquet est identique à celui du poste précisé sur la carte mère. Pendant 5 minutes le candidat devra choisir 8 postes en fonction du niveau qu'il veut atteindre. Toutes les données sont vérifiées à l'aide d'un carton de contrôle comportant les numéros de tous les postes à poinçonner. Le candidat peut contrôler la durée de son déplacement à l'aide d'un chronomètre ou d'une montre.</p>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
7 points	Conduite d'un itinéraire et de la lecture de carte	<p>Mauvaise lecture de carte amenant à un manque d'anticipation. Le choix des balises est aléatoire. Non respect du temps imparti. Toutes les balises n'ont pas été trouvées.</p> <p>1 à 4 postes trouvés</p> <p>0-1 point</p>	<p>Lecture partielle de la carte amenant à une anticipation à court terme (d'une balise à l'autre). Le choix des balises n'est pas adapté aux ressources de l'élève. Non respect du temps imparti. Toutes les balises n'ont pas été trouvées.</p> <p>5 à 7 postes trouvés</p> <p>1,5-3 points</p>	<p>Bonne lecture de la carte amenant à un itinéraire anticipé avant le départ. Le choix des balises est adapté aux ressources de l'élève. Toutes les balises ont été trouvées dans le temps imparti.</p> <p>8 postes trouvés et moins de 50% de niveau 3</p> <p>3,5-5 points</p>	<p>Lecture efficace de la carte amenant à une adaptation de la course en fonction des variations du terrain. Le choix des balises est optimal aux ressources de l'élève. Toutes les balises ont été trouvées dans le temps imparti.</p> <p>8 postes trouvés et plus de 50% de niveau 3</p> <p>5,5-7 points</p>
		Le nombre de points est ajusté en fonction de la difficulté des balises choisies			
5 points	Evaluation de la vitesse de course	<p>Temps + 10 minutes</p> <p>0 point</p>	<p>Temps + 5 minutes</p> <p>1,5 point</p>	<p>Respect du temps</p> <p>3 points</p>	<p>Temps - 5 minutes</p> <p>5 points</p>
2/4/6 points	<p>Procédures d'échauffement et de récupération</p> <p>(2points)</p>	<p>Préparation insuffisante et/ou reproduction de la préparation d'un leader voisin.</p> <p>Entraînement inadapté</p> <p>(0 - 0,5 point)</p>	<p>Autonomie globale dans la conduite de l'échauffement mais l'efficacité de la préparation est perfectible, notamment sur la phase d'échauffement « spécifique »</p> <p>Entraînement partiellement adapté</p> <p>(0,75 - 1 point)</p>	<p>Préparation en autonomie et de façon adaptée à l'épreuve.</p> <p>Entraînement adapté</p> <p>(1,25 - 1,5 point)</p>	<p>Activation des principes d'une préparation complète, progressive, personnalisée et pertinente au regard de l'exigence imposée par l'APSA et l'épreuve.</p> <p>Entraînement optimisé</p> <p>(1,75 - 2 points)</p>
	<p>Analyse de son parcours</p> <p>(2points)</p>	<p>Le candidat retrace son parcours avec hésitation et une description très approximative.</p> <p>(0- 0,5 point)</p>	<p>Le candidat retrace son parcours avec méthode. Le candidat identifie quelques éléments repérables de sa course, les effets de certains de ses choix sans évoquer les régulations envisageables ou les progrès.</p> <p>(0,75 - 1 point)</p>	<p>Le candidat retrace son parcours avec méthode. Le candidat analyse sa course en ciblant des choix et en évoquant des régulations ou des progrès à court terme et organise sa course en conséquence.</p> <p>(1,25 - 1,5 point)</p>	<p>Le candidat retrace son parcours avec précision. Le candidat analyse sa course en ciblant des choix et en évoquant des régulations ou des progrès et se fixe des objectifs concrets pour progresser à court/moyen et long terme.</p> <p>(1,75 - 2 points)</p>
2/4/6 points	<p>Rôles sociaux de l'élève (Coopérateur, arbitre, citoyen)</p> <p>(4 points)</p>	<p>Attention et concentration limitée dans la tenue des rôles. Problème de sécurité dans la pratique.</p> <p>L'élève centré sur sa pratique.</p> <p>(0 - 1 point)</p>	<p>Les rôles sont assurés en suivant les recommandations de l'enseignant avec parfois quelques défauts de vigilance. Connaissance des consignes de sécurité mais les mises en œuvre manquent de réactivité.</p> <p>L'élève adhère aux conditions d'organisation.</p> <p>(1,25 - 2 points)</p>	<p>Les rôles sont assumés de façon autonome. Gestion de la sécurité de façon collective et fiable. Respect des consignes de sécurité.</p> <p>L'élève coopère et s'implique dans les prises de décisions collectives.</p> <p>(2,25 - 3 points)</p>	<p>Tous les rôles confiés sont assumés avec efficacité. Capacité à aider ses camarades pour assumer ces rôles à leur tour. Respect des consignes de sécurité.</p> <p>L'élève optimise ses prises de décision.</p> <p>(3,25 - 4 points)</p>

